

## Notre mission

Le centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane est un milieu de vie permettant de briser l'isolement des aînés et des proches aidants en leur offrant des services répondant à leurs besoins et en instaurant un réseau d'entraide favorable à l'épanouissement de la personne.

## Clientèle visée

L'organisme s'adresse à toutes les personnes âgées de 50 ans et plus.

## Carte de membre

L'adhésion est valide pour l'année civile en cours et est renouvelable en septembre de chaque année. La cotisation est de 20\$. Profitez ainsi des avantages réservés aux membres.

## Heures d'ouverture

Lundi au vendredi  
De 8h30 à 16h30



## Friperie Le Grenier

La friperie « Le Grenier » est un projet d'économie sociale voué à la revalorisation du textile. Elle a été mise sur pied afin de financer les activités du centre communautaire. La friperie recueille les dons en textile, les livres, la vaisselle, les bibelots et cadres, les jouets et autres petite objets. Elle revend les vêtements, petits meubles et objets en bon état.



Lundi : 10h à 16h  
Mardi : 10h à 16h  
Mercredi : 10h à 16h  
Jeudi : 10h à 18h  
Vendredi : 10h à 17h  
Samedi : 12h à 17h

## POUR NOUS CONTACTER :

807 du Phare Est

Matane, Qc

G4W 1A9

418-566-2649

[info@relaissantematane.org](mailto:info@relaissantematane.org)

<https://www.relaissantematane.org/>



# CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS RELAIS SANTÉ MATANE

## La Sagesse en action!



La sagesse en action est un réseau d'aide et d'entraide « par et pour » des aînés. Ces sages mettent à contribution leur savoir, leur expertise et leur expérience! Avec nos différents projets qui visent leur implication sociale dans le milieu, ces aînés sont valorisés dans notre communauté.

## Services offerts

Relais Santé offre un accueil personnalisé et propose un éventail d'activités enrichissantes afin de permettre le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie. Que vous participiez ou non à une activité, vous pouvez venir nous visiter en tout temps.

- Accueil personnalisée
- Écoute et référence
- Service de télécopie et de photocopies
- Location de salle

### Plusieurs autres activités sont proposées :

Diners communautaires mensuels

- Cours de tricots
- Cours de crochets
- Cours de dessins créatifs
- Cours d'anglais
- Écriture
- Etc.



## Proches aidants

### Clientèle visée :

Toute personne qui, à titre non professionnel et sans rémunération, s'occupe de façon soutenue d'un proche en lui offrant un soutien émotif, en lui prodiguant des soins ou en lui rendant des services divers destinés à compenser ses incapacités.

### Fonctionnement :

Les proches aidants sont invités à se présenter au centre de soutien (Relais Santé) pour s'inscrire afin de recevoir des services.

Le Centre de soutien se charge de renseigner les membres, par téléphone, par courriel ou par courrier, en ce qui concerne les activités à venir.

### Activités proposées :

- Ateliers de groupe
- Conférences
- Formations
- Cafés rencontres
- Repas animés



### Services :

- Accueil personnalisé et accompagnement
- Documentation et référence
- Service de soutien individuel
- Répit individuel à domicile

## Travailleur de milieu

Le travailleur de milieu a pour mission de repérer les personnes âgées vulnérables ou isolées socialement afin de les rejoindre, les soutenir et les référer au besoin vers les ressources appropriées.

## Activités cognitives

### Ateliers cognitifs :

Merveilleux mélange entre activités cognitives et socialisation.

### Ça prend pas la tête à Papineau :

Rencontres hebdomadaires ayant pour but de travailler les méninges avec une gamme d'activités plus avancées.

## Centre de jour

Les centres de jours accueil des personnes dans le but de donner du répit à leur proche aidant pour la journée. Diverses activités sont proposés, le tout adapté à la clientèle. Les CDJ sont offerts à Matane, Les Méchins et St-Ulric.

## Répit de groupe

Le répit de groupe est une activité visant également à donner un répit aux proches aidants, le temps d'une après-midi par semaine. Les activités sont variées et adaptées à la clientèle.