

807, AVENUE DU PHARE EST (QUÉBEC) G4W 1A9

ÉDITORIAL

Chers (ères) membres,

En cette période de renouveau, la direction et le personnel du Relais Santé Matane souhaitent aux membres et aux bénévoles une belle année pour 2024-2025. Nos intervenantes et notre personnel administratif et de soutien sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous informer sur les services offerts aux personnes aînées. Nous vous invitons à vous tenir informés des événements qui se tiendront au cours des mois à venir. Nouveaux ateliers divers, dîners communautaires, conférences et projets spéciaux, autant d'occasions qui vous permettront de rencontrer d'autres personnes vivant des situations semblables aux vôtres. Faites du Relais Santé Matane un lieu d'échanges et de rencontres. Par ces actions, vous pourrez vaincre l'isolement et la solitude qui sont, entre autres, des sources d'inconfort pour certains de nos aînés. Nous vous accueillons à bras ouvert et nous vous attendons avec plaisir.

La direction

TÊTE À PAPINEAU/ ATELIERS COGNITIFS

Bonjour à tous,

Les cours ont recommencé depuis quelques semaines déjà et ils sont bien remplis. Il reste quelques places seulement dans les 3 groupes, soit « ça prend pas la tête à Papineau » du mardi matin de 9h30 à 11h30 ou du mercredi après-midi de 13h30 à 15h30. Pareillement pour les « ateliers cognitifs » qui ont lieu les vendredis de 13h30 à 15h30. Pour

s'inscrire ou pour plus d'informations, Veuillez contacter Audrey Savard au [418-566-2649](tel:418-566-2649), option 2, poste 3.

Audrey Savard

TRAVAILLEUSE DE MILIEU

Bonjour à vous,

J'ai pensé commencer cette infolettre en vous rappelant ce qu'est une travailleuse de milieu. Je suis si privilégiée d'avoir ce rôle auprès de vous. Mon emploi comme travailleuse de milieu consiste à repérer des aînés qui vivent une période de vulnérabilité, les accompagner dans leur problématique et les diriger vers les bonnes ressources. J'aime dire que je suis le pont entre les aînés.es et les ressources et je me plais aussi à dire que je suis la fille aux solutions !

Je suis toujours disposée à vous accompagner dans vos besoins et demandes d'aide du mardi au vendredi. Je vous souhaite un bel hiver et il me fera plaisir de vous rencontrer au besoin.

Vous pouvez me rejoindre au même numéro [418-566-2649](tel:418-566-2649) option 2 et le poste 1

À bientôt !

Sarah Desgagnés

VICKY, LA NOUVELLE INTERVENANTE RÉPIT

Bonjour à tous !

Je m'appelle Vicky Sagala. C'est avec une énorme joie que je me joins à l'équipe du Relais Santé Matane en tant qu'intervenante répit pour proche aidant.



Diplômée du Cégep de Granby en éducation spécialisée, j'ai tout d'abord travaillé à la garderie et à l'École secondaire de Matane. Ensuite, j'ai travaillé pendant 4 ans à la Gigogne où j'ai eu l'opportunité d'accompagner les femmes en leur offrant une écoute empathique et rassurante. Par la suite, j'ai eu l'opportunité de m'impliquer bénévolement à La Friperie Le Grenier où j'ai eu la chance de côtoyer une équipe extraordinaire tout en tombant amoureuse de la mission du Relais Santé. En tant que nouvelle intervenante répit, mon objectif sera d'alléger le quotidien des personnes dévouées que sont les proches aidants en leur offrant des périodes de répit.

Ce service offert par Relais santé depuis 4 ans consiste à offrir une période de 2 à 3 heures par deux semaines à domicile où le proche aidant peut vaquer à ses occupations. Cette période lui permettra de se rendre à un rendez-vous, faire une promenade, faire des commissions, prendre un café, etc... Durant ce moment, l'intervenante accompagne l'aidé dans ses activités quotidiennes, et lui propose des activités cognitives (jeux de société, casse-tête...) ou physiques selon les goûts et la capacité de la personne. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas de communiquer avec moi au **418-566-2649 option 2, poste 4**. Au plaisir !

COORDONNATRICE DES PROCHES AIDANTS

Bonjour à tous, nos activités sont débutées et bien avancées .



Depuis le 10 septembre, nous avons repris les cafés-rencontres, qui se tiennent les mardis de 13h30 h à 15h30. Chaque semaine nous avons des informations importantes à apprendre; ce qui nous aide en tant que proches aidants.

Les dîners communautaires ont recommencé depuis le samedi 26 octobre. Le tarif est le même que l'an dernier, soit 15 \$ pour les membres et 17\$ les non-membres. Les dates des prochains dîners sont : 23 novembre, 14 décembre, 25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril, 24 mai. Vous pouvez acheter vos billets dès maintenant sauf le vendredi. Les billets doivent être achetés une semaine avant le dîner s.v.p. pour nous permettre de donner le nombre exact de personnes pour le repas. Il est à noter que votre billet sera toujours valide pour le prochain dîner si vous nous aviser de votre absence au moins une semaine à l'avance. Merci de votre compréhension !

Le 1^{er} octobre nous avons eu un dîner spécial pour la semaine des aînés, ce fut une réussite.

Le 22 octobre nous avons eu une conférence du Dr. Georges L'Espérance sur le sujet « aide médicale à mourir et mourir dans la dignité ». Vous étiez nombreux à y participer, merci à vous.

Ne pas oublier de renouveler vos cartes de membres, selon la date sur votre ancienne carte au prix de 20\$

Vous êtes proche aidant ou vous connaissez quelqu'un qui aurait besoin d'aide, n'hésitez pas à les référer au Centre communautaire. Ils pourront communiquer avec Martine Gauthier au **418-566-2649 option 2 poste 2**.

Au plaisir de vous rencontrer.

CHASSE À L'AS DE CŒUR

Bonjour à tous !

Depuis mai 2024 que nous avons mis en place la Chasse à l'As de Cœur, une loterie locale hebdomadaire où vous courez la chance de gagner 2 lots (Lot hebdomadaire et Gros lot). Il s'agit en même temps d'une campagne de financement dont l'argent ramassé servira à financer les projets des organismes communautaires de notre milieu. Cela veut dire qu'une partie ira au Relais Santé, une partie à l'organisme Gaspésie une main pour l'autiste et une dernière partie aux autres organismes communautaires.



Les tirages se font tous les mercredis à 19h dans nos locaux et en direct sur la page Facebook **Chasse à l'As - Relais santé Matane**. Les prix des billets sont : **1 billet pour 5 \$, 3 billets pour 10\$ et 7 billets pour 20\$**.

Les billets sont en vente en ligne et dans les magasins à Matane et en Matanie. Nous vous prions d'aimer et de vous abonner à la page Facebook afin de nous suivre. Vous pouvez prendre connaissance des règlements complets et du fonctionnement sur notre site internet www.relaissantematane.org.



N'hésitez pas à joindre Blaise Missadji au besoin par téléphone : **418-566-2649 option 2 poste 5**.