

Centre communautaire pour aînés  
**Relais Santé**

# Rapport d'activités 2013-2014

31 mars 2014



**Relais Santé Matane**

Document résumant les projets et activités qui ont eu lieu au cours de l'année 2013-2014

## Table des matières

MOT de la présidente du CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	3
MOT DE LA DIRECTRICE.....	5
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	6
LE PERSONNEL.....	6
RELAIS SANTÉ : .....	7
UN CENTRE DE VIE .....	7
QUOTIDIENNE.....	7
LE CENTRE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS .....	8
CARREFOUR D'INFORMATION.....	10
POUR AÎNÉS.....	10
ALLIANCE AÎNÉS .....	12
DIRA Matane .....	15
Croissance personnelle : Ateliers sur le deuil.....	16
LE JOURNAL MENSUEL :.....	17
LES ATELIERS HEBDOMADAIRES & FORMATIONS .....	18
LES REPAS COMMUNAUTAIRES.....	21
Le Club de Marche MATAMARCHE.....	22
LES AUTRES SERVICES AUX MEMBRES .....	23
LES MEMBRES DE L'ORGANISME .....	24
LE BÉNÉVOLAT .....	24
FRIPERIE LE GRENIER.....	25
LE FINANCEMENT .....	26
LA COLLABORATION.....	27
AVEC LES PARTENAIRES DU MILIEU .....	27
LA CONCERTATION.....	28
LA PROMOTION.....	29
COORDONNÉES DE L'ORGANISME .....	30

# MOT de la présidente du CONSEIL D'ADMINISTRATION

C'est avec grand plaisir que le conseil d'administration du Centre communautaire pour Aînés Relais Santé vous présente le rapport annuel de gestion pour l'année 2013-2014. Ce présent rapport dresse le portrait de nos réalisations, de nos initiatives ainsi que le positionnement de notre organisme à travers toute l'offre de services déployée auprès des Aînés de la MRC de La Matanie. C'est avec fierté surtout que nous adressons nos félicitations les plus sincères à tout notre personnel dévoué sans qui l'ensemble des réalisations de notre Centre auraient été absolument impensable. Dans le respect de notre mission, dans le respect aussi de notre clientèle, nous pouvons nous dire à tous :

## **Mission accomplie !**

L'année 2013-2014 fut une année de transformations et de rebondissements importants. Après l'assemblée générale de mai 2013, la directrice a quitté pour un long congé médical encore en cours! Un peu plus tard, en juillet, monsieur Réjean Bélanger a quitté la présidence du conseil d'administration de Relais Santé.

Ces changements subis et en cascade ont obligé les autres membres du C.A. à siéger durant toute la saison d'été afin d'assurer la continuité de nos services. Ce faisant, nous avons nommé Madame Martyne Sirois à la direction du Relais Santé. Cette dernière a su relever le défi avec détermination, ouverture d'esprit et leadership. Le CA s'est donné une nouvelle présidence et tous les membres ont mis l'épaulé à la roue afin d'actualiser les dossiers laissés en plan par ces 2 départs non prévisibles.

## **Les obligations furent lourdes et urgentes pour le conseil d'administration :**

Il a fallu se serrer les coudes pour réaliser nos objectifs :

- Garder ouvert le Relais Santé pour l'été 2013,
- Finaliser le devis pour l'APPUI BSL, et travailler à la présentation d'un projet décentralisé pour les proches-aidants dans La Matanie,
- Participer à l'élaboration de la politique MADA pour La Matanie,
- Consolider nos alliances avec le CSSS de Matane,
- Procéder à l'analyse du climat organisationnel par une enquête auprès de chacun de nos employés réalisée par les membres du CA désignés pour cette tâche,
- Élaborer une nouvelle politique salariale et procéder au rehaussement des salaires de nos employés,
- Engager une firme pour l'élaboration de notre site Internet.

- Finaliser l'entente de services avec la CRÉ BSL, dont la date butoir était le 31 mars 2013.
- Participer activement à la Table de Concertation des Aînés de La Matanie.
- Répondre avec honnêteté et transparence aux interrogations de certains de nos partenaires.

La motivation des membres de notre conseil d'administration fut de respecter notre mission, de participer à l'effort collectif de consolidation de notre organisme, de gérer en toute connaissance et objectivité les engagements du Relais Santé et d'assurer un climat de relations de travail sain afin d'optimiser l'offre de services pour notre clientèle toujours plus nombreuse.

Je terminerai en disant que jamais nous n'aurions pu réaliser ces objectifs d'urgence sans l'ouverture d'esprit et la collaboration de nos dévoués employés. Un immense merci à vous qui travaillez à donner des services de qualité à toute notre clientèle !

Un **MERCI** tout particulier aux membres du Conseil d'administration! Sans votre intelligence du cœur, sans votre présence, sans votre compréhension de la situation, jamais nous n'aurions pu relever ce grand défi :

**Redonner au Relais Santé sa réputation de Centre communautaire impliqué dans la communauté et auprès de ses partenaires.**

*Kathleen Bouffard*

Kathleen Bouffard

Pour le conseil d'administration

Année 2013-2014



# MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour à tous,

Il me fait plaisir de vous présenter, comme directrice intérimaire, mon premier rapport annuel des activités du Centre communautaire pour aînés Relais Santé. L'année 2013-2014 a été pour moi une année de défi. En effet, je suis arrivée en poste en janvier à titre de coordonnatrice avec tout à apprendre sur le milieu communautaire et sur les enjeux touchant les aînés. À peine 4 mois plus tard alors que j'avais encore tant à apprendre, je me suis retrouvé par la force des évènements à devoir occuper le poste de directrice par intérim. Croyant tout d'abord que cette situation serait de courte durée, il s'est finalement avéré que je devrais occuper ce poste pour une période indéterminée. J'ai alors vécu une grande remise en question pendant laquelle je me suis demandée si j'étais la personne appropriée pour tenir la barre du Relais Santé et si j'avais les compétences nécessaires pour le faire. La grande confiance qui m'a été témoignée par tous, tant les membres, les employés que le conseil d'administration, ainsi que de belles réussites, comme l'obtention d'une subvention de l'APPUI pour le lancement d'un nouveau projet pour les proches aidants des municipalités plus éloignées, m'ont stimulés et c'est avec plaisir et fierté que j'ai accepté d'occuper ce poste.

J'aimerais souligner quelques belles réalisations que nous avons accomplies au cours de la dernière année. Tout d'abord, le lancement du projet «À la rencontre des proches aidants» qui consiste en l'ouverture de deux nouveaux points de services dans les municipalités de Les Méchins et de Baie-des-Sables, et ce, afin de pouvoir offrir des services aux aidants qui sont plus éloignés et qui ne peuvent participer aux activités du centre en raison de la distance. Ensuite, l'embauche d'une deuxième intervenante sociale qui devenait une nécessité en raison de l'augmentation des demandes d'aide. Finalement, le développement et le lancement du projet Ciné-Relais, qui a pour but de briser l'isolement des personnes aînées en leur donnant l'opportunité de vivre une expérience agréable d'échange et de partage.

Je termine en vous remerciant, chers membres, collègues et membres du conseil d'administration pour votre appui constant à mon égard.

Mes plus cordiales salutations,

A handwritten signature in blue ink that reads "Martine Lévesque". The signature is written in a cursive, flowing style.

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

M. Réjean Bélanger	Président – démissionnaire
Mme Kathleen Bouffard	Présidente
M. St-Louis Fournier	Vice-président
Mme Irène Fortin	Secrétaire
M. Donald Lévesque	Administrateur
M. Norbert Bouffard	Administrateur
Mme Carmen Bouffard	Administratrice
M. Christian Gionest	Administrateur (termine le mandat de M. Réjean Bélanger)

Le conseil s'est réuni lors de dix séances régulières et de treize séances spéciales.

**Trente-sept membres** étaient présents lors de la 21<sup>ème</sup> assemblée générale annuelle du 13 mai 2013.

## LE PERSONNEL

### **Chantal Leblanc**

Directrice (en congé médical)

### **Martyne Sirois**

Directrice intérimaire

### **Judith Fournier**

Adjointe administrative

### **Marie-Anne Ouellet**

Intervenante

### **Huguette Bérubé**

Gérante – Friperie Le Grenier

### **Chantal Richard**

Commis aux ventes – Friperie Le Grenier

### **Andrée Michaud**

Commis aux ventes – Friperie Le Grenier

### **Christiane Simard**

Commis aux dons

### **Dominic Collin**

Préposé à l'entretien

### **Christine Chouinard**

Préposée aux tâches

### **Diane Desrosiers**

Intervenante en travail social

ALLIANCE-AÎNÉS

À LA RENCONTRE DES PROCHES-AIDANTS

### **Johanne Leblanc**

Coordonnatrice

CENTRE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

### **Gérald Tremblay**

Coordonnateur

CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS

### **Stéphanie Dugas**

Intervenante en travail social

ALLIANCE-AÎNÉS

LA SAGESSE EN ACTION

DIRA-MATANE

### **Denise Filion**

Animatrice

ALLIANCE-AÎNÉS

À LA RENCONTRE DES PROCHES-AIDANTS



Relais Santé Matane

## Notre mission

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

Il a pour mission de favoriser le maintien à domicile des adultes vieillissants ou en perte d'autonomie en offrant des services adaptés dans une perspective de prévention pour le maintien et le développement d'habiletés fonctionnelles et sociales sur tout le territoire de La Matanie.

## RELAIS SANTÉ :

## UN CENTRE DE VIE QUOTIDIENNE

### Une année de changement

Le Relais Santé a connu plusieurs changements au cours de l'année 2013-2014. En effet, nous avons tout d'abord eu à opérer un changement à la direction générale suite à l'absence subite de Mme Chantal Leblanc. Afin d'assurer une continuité, Mme Martyne Sirois, alors coordonnatrice du Centre communautaire a été nommée au poste de directrice intérimaire.

Madame Sirois a alors initié avec l'accord du Conseil d'administration une refonte de l'image du Relais Santé. Elle a entre autre chose, repensé le logo de l'organisme tout en conservant l'esprit de celui-ci. L'idée de base reste la même : deux mains qui tiennent un arbre avec une forme graphique et des couleurs plus actuelles. Nous avons profité de cette nouvelle image pour créer notre site Internet, actualiser nos différents dépliants et développer des objets promotionnels aux couleurs de l'organisme. Toutes ces démarches avaient pour but d'augmenter la visibilité du Relais Santé dans la communauté et surtout de laisser des traces tangibles dans nos alliances avec nos partenaires.

Autre nouveauté cette année, le journal *La Sagesse en action* vous est maintenant offert en couleur et un nouveau contenu y a été ajouté. Tous les employés collaborent à sa conception à chaque mois et c'est toujours un grand plaisir de vous présenter « notre petit dernier ».

Finalement, de nouveaux projets ont été mis sur pied pour nous permettre d'offrir un plus grand éventail de services à nos membres. Le projet *À la rencontre des proches aidants* est une extension de notre Centre de soutien aux proches aidants. Le projet *Ciné-Relais* quant à lui a pour but de permettre aux aînés de vivre une activité agréable en groupe et ainsi de briser leur isolement.

# LE CENTRE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

«LES CŒURS VAILLANTS»  
(Depuis 2003)

Cette année nous avons pu, grâce à une subvention reçue de l'APPUI Bas-Saint-Laurent, déployer les services de notre Centre de soutien aux proches aidants vers d'autres municipalités.

En effet, nous avons ouvert deux nouveaux points de services dans les municipalités de Baie-des-Sables et de Les Méchins dans le but d'apporter notre aide aux proches aidants qui ne peuvent participer à nos activités en raison de la distance. Les commentaires que nous recevons des participants sont extraordinaires et nous permettent de constater que nous répondons à un besoin bien réel et nos efforts sont ainsi récompensés.

De plus, nos services réguliers ont été maintenus tout au long de l'année. Accueil personnalisé, écoute, référence et orientation; parrainage (jumelages) entre nouveaux et anciens membres du groupe de soutien; la tenue de café-rencontres et de déjeuner-causerie; la formation Coup de main 1 & 2 et enfin une section du journal de l'organisme dédiée à chaque mois aux proches aidants.

Notre entente tripartite avec le CSSS de Matane et la Commission scolaire des Monts-et-Marées fut très appréciée pour notre programme Coup de main.

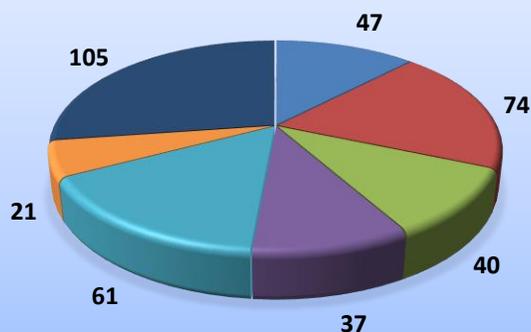


Un lieu où les proches aidants peuvent s'informer, obtenir des références et se regrouper pour se solidariser

Les ressources disponibles au Centre de soutien visent à apporter un support concret, adapté à la réalité des aidants. Il se veut un lieu d'échange, d'entraide, de référence et de reconnaissance ayant pour but de faciliter le mandat des personnes qui prennent soin d'un proche malade ou en perte d'autonomie.

L'organisme représente un point d'ancrage qui permet de trouver l'aide recherchée. Il agit comme porteur des intérêts de ses membres pour, entre autres, le développement de services adaptés.

## PARTICIPATION DES PROCHES AIDANTS



- Café rencontre (Matane)
- Déjeuner causerie
- Repas des aidants
- Café rencontre (Les Méchins)
- Café rencontre (Baie-des-Sables)
- Rencontre individuelles (aidants)
- Programme Coup de main

# Programme Coup de Main 1 et 2

Encore cette année nous avons offert le programme de formation aux proches aidants «Coup de main». Deux groupes ont été formés pour un total de 133 participations.

Coup de main 1	7 inscriptions	9 rencontres
Coup de main 2	7 inscriptions	10 rencontres

## Rencontre des groupes de soutien

En 2013-2014 nous avons offert 15 activités de groupe avec un total de 161 participations.

Activité	Nombre de rencontre	Total des Participants
Cafés rencontres	5	47 personnes
Déjeuners causeries	7	74 personnes
Dîners des aidants	3	40 personnes

## À la rencontre des proches aidants

Implantation de deux nouveaux points de services



Municipalité	Nombre de rencontre	Participants
Les Méchins	6	37
Baie-des-Sables	7	61

Les thèmes abordés lors de ces rencontres de groupes :

- Présentation du projet : À la rencontre des proches aidants
- Une fleur pour faire connaissance
- Visionnement sensibilisation «La parole aux proches aidants»
- Présentation Carrefour d'information pour aînés
- Comment assister une personne dans ses déplacements
- Présentation du Centre D'action Bénévole
- Prévention de la fraude
- Une bonne alimentation pour vieillir en santé
- Les bienfaits du rire
- Exercices de respiration

Dans le cadre de ce projet nous avons également offert 12 rencontres individuelles afin de répondre aux besoins des participants. Ces rencontres représentent plus de 30 heures d'interventions.

# CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS

Un accompagnement personnalisé,  
des vigiles sur le territoire.  
(Depuis 2007)

## Une année charnière

Les CIA étaient, jusqu'à récemment, financés par le Secrétariat des aînés du gouvernement québécois et se trouvaient sous la gestion de la Fédération des Centres d'Action Bénévole (FCAB). À la fin mars cet organisme a dû se retirer sous la pression d'une décentralisation orchestrée par l'ancien gouvernement péquiste. Nous apprenions en mai 2013, que les CRÉs deviendraient les prochains gestionnaires des CIA au Québec. L'année 2013-2014 est donc à placer dans les années charnières, autant en ce qui concerne notre Centre Communautaire pour Aînés Relais Santé (CCARS) que du Carrefour d'information pour aînés qui va quitter la gestion expérimentée de la Fédération des Centres d'Action Bénévole<sup>1</sup>.

La conséquence de cette interruption administrative de la FCAB est la **perte de nos outils électroniques de gestion des statistiques et de l'interruption des communications pour l'ensemble des CIA**. Nous avons reçu l'assurance du Secrétariat des aînés de la poursuite de notre financement pour 6 mois.

## Statistique et bilan

Nos dernières statistiques présentent une augmentation de notre clientèle ainsi que de nos séances d'information. Les rendez-vous aux domiciles ont augmentés (26% de nos rencontres) afin d'accommoder les personnes vulnérables et en difficulté. L'isolement, la pauvreté, les loyers insalubres ainsi que l'analphabétisme sont les raisons qui rendent non-autonome une grande part de notre population vieillissante. Il est important de développer l'acceptation inconditionnelle ou *la présence non-conditionnée* afin d'accompagner sans jugement la personne vulnérabilisée ou invalidée par la maladie ou le vieillissement. L'aide aux formulaires est souvent l'occasion pour la personne de livrer son « récit de vie » et de recevoir en retour encouragement, réconfort, de référence et d'orientation. L'écoute, la réorientation et l'accompagnement vers les services de proximité font donc partie de nos nouvelles tâches.

Nous collaborons avec les animatrices et intervenantes de notre Centre Communautaire où circulent plus de 450 personnes par semaine. Nous livrons deux chroniques d'information par mois dans notre

## QU'EST-CE QUE LE CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS ?

Le Carrefour d'information pour aînés (CIA) a été fondé en 2007 avec 7 projets pilotes dont le Relais Santé et il est là pour soutenir et aider les personnes âgées de 50 ans et plus dans leurs démarches d'informations et dans leurs recherches au sujet des différents programmes des deux paliers de gouvernement.

Ce service personnalisé permet de guider et d'accompagner les personnes pour le suivi de leur courrier et pour compléter des formulaires gouvernementaux.

En mars 2012, 24 CIA se joignaient aux 7 déjà en place.

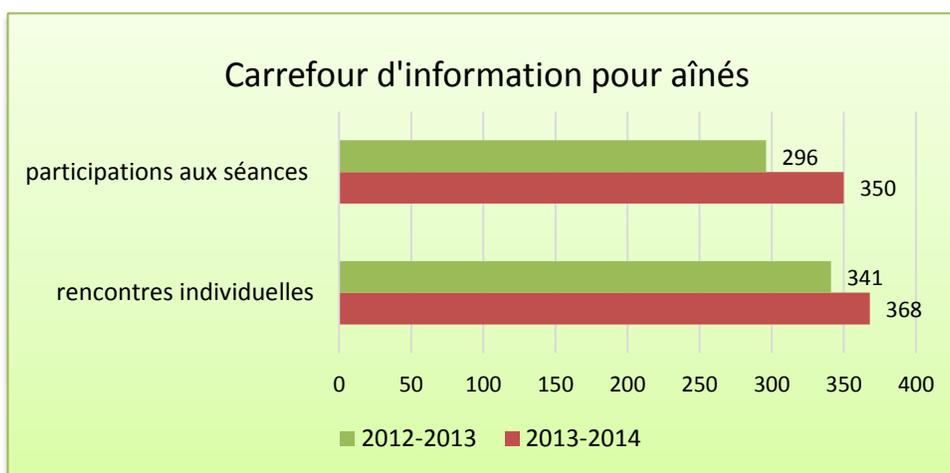
<sup>1</sup> La FCAB est la fondatrice des CIA grâce au travail de Pierre Reily, son ex-président. La FCAB a développé de nombreux outils de travail et de prises de données statistiques.

Bulletin « La sagesse en action ». Nous communiquons, par notre réseau de « vigiles » et de municipalités, l'annonce ponctuelle des séances d'info et des conférences. Nous tissons des liens avec différents organismes communautaires afin de les informer de nos services et d'obtenir une collaboration en partenariat si possible.

## Conclusion

Le coordonnateur du Carrefour d'information pour aînés et son équipe de bénévoles<sup>2</sup> entrevoient l'avenir avec sérénité, tout en demeurant vigilants face aux changements prévus avec la nouvelle gestion de la CRÉbsl. Certains grands principes de notre mission nous tiennent particulièrement à cœur. Il faut que la notion de services « personnalisés » demeure comme une approche humaniste de l'aide apportée pour répondre à notre clientèle vulnérable et offrir soutien et réconfort dans l'accompagnement qui nous caractérise. Nous sommes souvent considérés comme un lieu de rencontre et de relation d'aide, *une zone tampon* entre le citoyen âgé en quête de « solution » et les intervenants professionnels.

Les portails informatiques gouvernementaux et l'accès Internet n'étant pas à la portée des personnes d'un certain âge, nous devons développer une véritable « présence personnalisée » (avec des outils simplifiés) auprès de la personne vulnérable pour la rassurer, l'informer et l'accompagner.



Nous donnons des séances d'information en moyenne deux fois par mois dont la moitié à l'externe. Nous collaborons ainsi avec les organismes du milieu (ACEF-CLSC-Club 50 ans et +, AREQ, CAVA.) Nous collaborons avec Service Canada, Service Québec, l'AQRP, et les autres organismes tels le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes, la Fondation des maladies mentales, la fondation Alzheimer, le comité pour contrer la maltraitance ainsi que tous les professionnels qui acceptent de donner des conférences sur un sujet précis (pharmacien -notaire- rituel funéraire - infirmière- nutritionniste- avocat, etc.)

<sup>2</sup>Nous pouvons compter sur huit bénévoles au CIA, aussi nommés « vigiles ». Nous travaillons présentement avec un comité spécialisé dans le recrutement, la rétention et la gestion de nos bénévoles nécessaires au CCARS et au CIA.

# ALLIANCE AÎNÉS

Pour contrer l'isolement  
et venir en aide aux aînés vulnérables

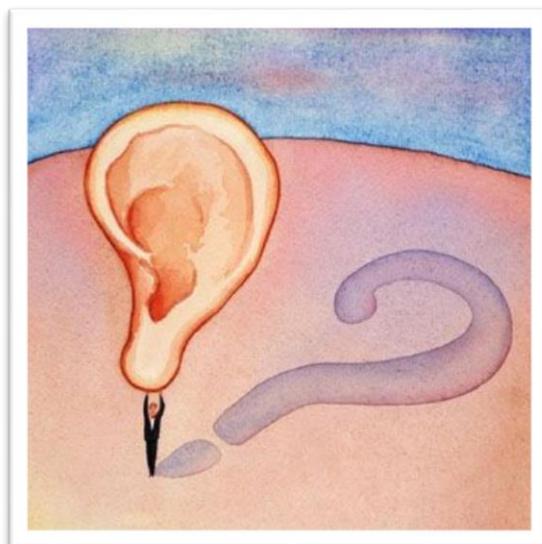


Le Centre communautaire Relais Santé poursuit ses efforts dans le cadre du programme Alliance Aînés. Ce programme consiste à intervenir directement auprès des aînés sur le terrain, à recenser les cas de vulnérabilité, d'isolement ou de maltraitance. À partir des informations que nous recueillons, nous voulons corriger la situation en mettant en place des moyens efficaces afin de pallier à cette problématique d'isolement ou de maltraitance vécues par nos aînés. Nous intervenons en aval du réseau et nous agissons comme dépisteur. Nous centrons aussi nos actions au niveau de la prévention et de la sensibilisation.

## Service d'écoute, d'aide et de référence

Ce service mis sur pied par notre intervenante sociale connaît un tel succès que nous avons dû procéder à l'embauche d'une deuxième intervenante en cours d'année afin de répondre adéquatement à la demande. Tout au long de l'année, les aînés ont pu se confier en toute confidentialité à une intervenante et obtenir des renseignements et des conseils. Quand cela est nécessaire, l'intervenante peut alors mettre sur pied un plan d'intervention personnalisé pour répondre aux besoins de la personne. Cette année nous avons pu ainsi venir en aide à 32 personnes pour un total de plus de 85 rencontres. Toutes ces rencontres, totalisent plus de 200 heures d'intervention.

Ce service spécifique assure un suivi avec le client et nous l'accompagnons tout au long de son cheminement, dans une perspective de relation d'aide de type communautaire. Nous avons accompagné et aidé ces personnes dans différentes situations quelques-unes difficiles, voir même extrêmes. Plusieurs aînés en détresse sont venus frapper à la porte de l'organisme. Notre connaissance des divers programmes, la collaboration avec le CLSC ainsi qu'avec les autres organismes du milieu ont été d'un grand bénéfice pour leur apporter le soutien nécessaire.



## Ciné-Relais



Dans le cadre de nos actions, nous avons mis sur pied cette année un nouveau projet intitulé : *Ciné-Relais*. Avec cette nouvelle activité, nous permettons aux aînés d'avoir accès à une salle de cinéma gratuitement. La programmation est choisie afin de plaire à notre clientèle, d'ailleurs nous aimons beaucoup avoir leur suggestion dans le choix des films présentés. Chaque présentation est suivie d'une période de discussion avec l'intervenante-animatrice et une collation est offerte aux participants. Le sujet des discussions est généralement inspiré du contenu du film présenté mais peut aussi être choisi au hasard par les personnes présentes.

Afin de rendre cette activité possible, nous avons fait quelques aménagements dans la salle Robert Neiderer en changeant les rideaux et en installant un système de cinéma maison. Le matériel nécessaire à ce nouveau projet a été acquis grâce à une subvention de 3 000\$ reçue de la

Fondation Carmand Normand. Ce projet est tout récent, il a débuté en mars 2014 et nous avons déjà accueillis 10 personnes avec les deux premières représentations.

Le premier film présenté a été : *Ma vie en cinémascope*. Ce film relate l'histoire d'Alys Robi et met en vedette la comédienne Pascale Buisnière. La période de discussion qui a suivi la projection était axée sur la maladie mentale et les échanges ont été très riches. De beaux témoignages en sont ressortis.

Le film suivant a été : *De père en flic*. Cette comédie québécoise met en vedette Michel Côté et Louis-José Houde et parle de la relation père-fils. Le visionnement a donné lieu à plusieurs éclats de rire et les échanges qui ont suivi ont tournés autour de la famille.

Le projet se poursuit et il y aura même des projections durant la période estivale.



## Centre de jour communautaire

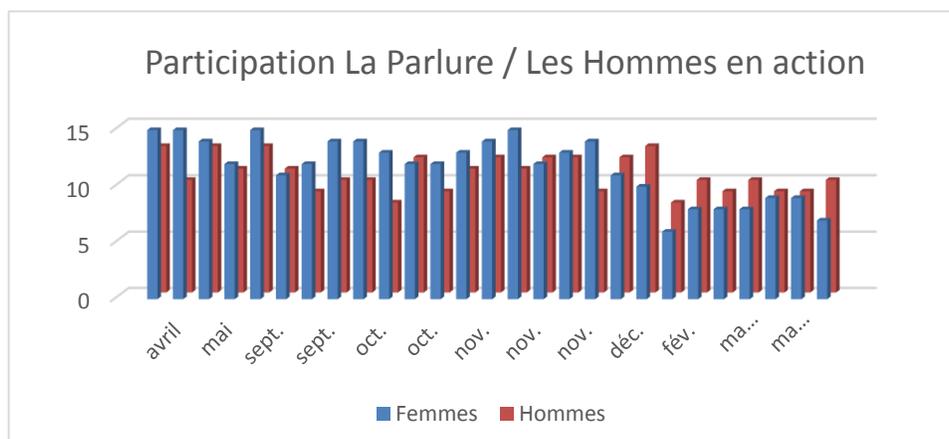
Le service « Alliance-Aînés » continu d'offrir son **Centre de jour communautaire**. Celui-ci est complémentaire au CSSS de Matane et il accueille des personnes âgées vulnérables ou en perte d'autonomie légère. À l'origine, nous avons deux groupes distincts de personnes : pour les femmes «La Parlure» et



pour les hommes «Les Hommes en action». Avec le temps, les deux groupes ont manifestés le désir de se regrouper et au fil des rencontres ils sont devenus inséparables. Les répercussions de ce service sont extrêmement positives pour les participants et les témoignages reçus sont parfois très émouvants. Les activités offertes lors de ces rencontres sont très variés : Thérapie canine, bingo, jeux de sociétés, histoires de vies, chansons d'autrefois, contes et légendes, bricolages et plus encore. Une collation santé et plusieurs petites attentions : voilà ce qui termine nos rencontres offerte aux participants Nos remerciements sincères à notre équipe de bénévoles qui nous assistent tout au long de ces rencontres.

Encore cette année, le transport des usagers est assuré par le minibus adapté du CLSC de Matane. Les activités du Centre de jour ont lieu les vendredis après-midi.

De plus, nous avons appris cette année que l'Agence de la santé et des services sociaux nous octroyait une subvention supplémentaire afin d'offrir un nouveau groupe de centre de jour communautaire. La nouvelle clientèle sera entièrement référée par le CSSS de Matane. Cette activité aura pour objectif de favoriser le maintien à domicile et la qualité de vie des aînés en perte d'autonomie motrice ou sensorielle et sa programmation sera à caractère thérapeutique.



Les activités du programme DIRA Matane se sont poursuivies cette année avec une nouvelle responsable et nous avons pu venir en aide à plusieurs personnes qui étaient victimes de diverses formes d'abus. Il est triste de constater que la majorité des cas d'abus envers les personnes âgées sont perpétrés par des proches ou des membres de leur propre famille.

- D: Dénoncer**
- I: Informer et intervenir**
- R: Référer**
- A: Accompagner**



Cette année nous sommes intervenus auprès de 9 personnes victimes de différentes formes d'abus. Nous avons également répondu à 13 demandes d'informations sur le programme DIRA. Des séances d'informations ont été offertes dans plusieurs municipalités de La Matanie. Nous sommes à mettre sur pied un programme de sensibilisation qui contribuera à faire connaître DIRA Matane.

Types d'interventions	Abuseurs				
	Proche et/ou famille	Personne extérieure	Résidence privée	CHSLD	Compagnie privée
Cas de maltraitance reliés à de l'intimidation ou à des abus psychologiques	2			1	1
Cas de maltraitance reliés à des abus physiques					
Cas d'exploitation financière	3				1
Cas de négligence des soins corporels	1				
Demandes d'information générale sur le programme	10	2	1		

## Croissance personnelle : Ateliers sur le deuil



La perte d'un être cher est sans aucun doute l'un des évènements les plus pénibles que l'on puisse vivre. La mort a beau faire partie du cours normal des choses, rien ne peut nous mettre à l'abri de la douleur qui accompagne un deuil.

Les aînés connaissent plusieurs deuils au cours de leur vie et de bien des façons. Non seulement ils perdent des êtres chers mais ils doivent aussi vivre la perte de leur maison, de leur voiture, de leur autonomie.

Afin de les aider à traverser un deuil difficile, nous avons, cette année encore, offerts des ateliers sur le deuil. Ces ateliers se divisent en 5 rencontres et aident les participants à comprendre et à traverser les étapes du deuil.

Les thèmes abordés durant ces rencontres sont :

- Le deuil, un chemin des étapes
- Les diverses pertes
- Les émotions et les comportements
- Les moyens pour prendre soin de soi
- L'héritage

Lors de ces rencontres, les gens peuvent apprivoiser les différentes étapes du deuil soit :

- Le choc / le déni de la réalité
- La colère
- Le marchandage / la négociation
- La dépression / la tristesse
- L'acceptation

Il est important de comprendre que chaque deuil est unique. Ces étapes peuvent être vécues différemment d'une personne à une autre. Il n'y a pas d'ordre précis dans la façon de traverser les étapes et celle-ci peuvent s'entrecroiser.

Deux groupes ont été formés durant l'année et chaque groupe a participé à 5 rencontres. Les groupes étaient formés respectivement de 6 et 4 personnes. Ce sont donc 10 personnes qui ont participé à ces rencontres durant l'année.

Groupe 1	6 participants	5 rencontres
Groupe 2	4 participants	5 rencontres

# LE JOURNAL MENSUEL :

## *La Sagesse* en action!

**2 600 journaux imprimés 2013-2014**  
**1000 journaux distribués en version électronique**

Toujours dans le but de susciter l'implication de nos aînés, l'organisme, avec l'aide des employés, a planifié, préparé, mis en page et imprimé 8 journaux mensuels en 2013-2014.



Notre philosophie de « La Sagesse en Action » tente de diriger certaines actions des aînés vers le transfert des connaissances et des savoirs. Le journal est un excellent moyen pour parvenir à ces fins et les membres de l'organisme apprécient beaucoup ce média qui leur appartient et qui est distribué à tous les membres. Ce média est aussi un outil indispensable pour **rejoindre les aînés qui vivent de l'isolement sur notre grand territoire.**

**Plusieurs sections spécifiques permettent aux membres de connaître nos activités.**

Le Centre de soutien aux proches aidants; Le Carrefour d'information aux aînés; Alliance-Aînés (Aînés vulnérables); Le Club Matamarche; les articles reliés à la santé et au bien-être des aînés ainsi que La Sagesse en Action. Nous incluons aussi un calendrier présentant toute la programmation mensuelle.

Nous avons posté et distribué huit (8) journaux « La Sagesse en Action » à quelques 450 tirages papier et électronique pour chaque parution. Plusieurs de nos membres le reçoivent chaque mois par la poste

Le total de nos tirages est de **3 600 journaux**.

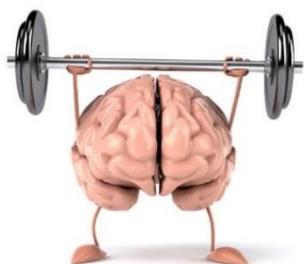
**Nos plus sincères remerciements à Mme Jeanne Côté, pour son aide précieuse dans la correction des textes de nos publications.**

# LES ATELIERS HEBDOMADAIRES & FORMATIONS

*La Sagesse*  
en action

Chaque atelier possède ses propres objectifs pour la prévention de la santé et le maintien de l'autonomie, mais tous ont la particularité de briser l'isolement et de générer un réseau social.

**Les cours sont offerts en collaboration avec le centre d'éducation des adultes**



## **GYM-CERVEAU**

Enseignante : Suzanne Larrivée

Trou de mémoire, baisse des performances intellectuelles, oublis fréquents... Plus on avance en âge, plus ces étourderies inquiètent. Pourtant, le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas.

En fait, dans la plupart des cas, une baisse des performances intellectuelles révèle simplement que le cerveau n'est pas assez sollicité ! Le cerveau s'entretient. Des activités monotones, des occupations routinières mobilisent toujours les mêmes régions cérébrales, résultat : les autres s'endorment.

À tout âge, on peut rendre ses facultés intellectuelles plus performantes. Au-delà des exercices mnémotechniques parfois rébarbatifs, il existe des méthodes plus douces destinées à nous épanouir, à améliorer notre perception du réel, à développer notre créativité.

En effet, la stimulation intellectuelle contribue à préserver les capacités de réflexion et la mémoire. A vous de faire travailler vos neurones. Jouez au scrabble, à la belote, aux dames, aux échecs, au bridge ou à tout autre jeu de logique ou de stratégie. Joignez l'utile à l'agréable en faisant partie d'un groupe de gym cerveau et faites travailler vos neurones avec un groupe enthousiaste.

**Le Gym Cerveau c'est 6 groupes qui totalisent 144 participants.**

## **ACTIVITÉ PHYSIQUE ET HYGIÈNE DE VIE**

(PRÉVENTION DES CHUTES)

Enseignants :

Diane Forest, Carole Ferlatte, Jean-François Chouinard

### **Rôle de l'activité physique**

Plusieurs considèrent que la détérioration de la condition physique n'est qu'une conséquence du vieillissement. En réalité, il a été démontré que :

- la détérioration de la condition physique est due, en partie, à l'inactivité physique chronique qui est souvent observée chez les personnes vieillissantes ;



- la pratique d'une activité physique adaptée est l'un des meilleurs moyens d'améliorer plusieurs aspects liés à la qualité de vie d'une personne âgée.

La flexibilité et la force musculaire sont indispensables à la mobilité. Elles permettent d'accomplir la majorité des tâches de base de la vie quotidienne. Ainsi, une personne qui s'efforcerait de maintenir ou de développer ces deux composantes de la condition physique pourra demeurer autonome plus longtemps.

**L'Activité physique c'est 5 groupes qui totalisent 115 participants.**

### **ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE**

Enseignant : Jean-François Chouinard

À tous les âges, la pratique régulière et adaptée d'activités physiques permet d'accroître la longévité et de conserver son autonomie plus longtemps. L'ampleur des bénéfices dépendra de plusieurs facteurs, particulièrement de la condition physique, de l'âge et du type d'activité.

L'important est de trouver une ou des activités qui tiennent compte de nos besoins, de nos goûts et de nos capacités. L'activité physique douce s'adresse à des aînés ayant des limitations ou des problèmes de santé. Il est toujours recommandé de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique, quel qu'il soit.

**L'Activité physique douce c'est un groupe de 22 participants.**



### **CRÉATION LITTÉRAIRE**

Enseignantes : Mylène Fortin & Julie Bérubé

Explorer votre imaginaire. Utiliser votre créativité. Expérimenter différents procédés propres à la création littéraire. Créer de toutes pièces des textes littéraires de qualité. Voilà le rendez-vous auquel le groupe en création littéraire vous convie. Une activité qui vous donnera des outils pour utiliser le langage comme matériau d'expression. L'objectif de ce programme est d'améliorer la concentration et la mémoire, d'accroître la précision de la pensée et de la structure des textes. La valorisation alors ressentie permet de générer une grande satisfaction et favorise la socialisation et les échanges verbaux et amicaux.

**La Création littéraire c'est un groupe de 15 participants.**

### **YOGA DU RIRE**

Enseignante : Johanne Leblanc

#### **Aérobic interne**

À l'intérieur du corps, que se passe-t-il? Quand on rit, le diaphragme sautille et stimule tous les organes qui se trouvent à proximité : l'estomac, le foie, la rate, les intestins. Et détend les muscles qui l'entourent : abdomen, poitrine, cou, visage et même les bras. Avez-vous déjà tenté d'écrire, de déménager un meuble ou



de vous servir un simple verre d'eau en pleine crise de fou rire? Impossible! Rire aide aussi à mieux digérer. Parallèlement, le système cardio-vasculaire se dilate. L'air est expulsé à 120 km/heure : ce qui permet de nettoyer à fond les muqueuses des poumons et de faire entrer du bon air nouveau. Résultat : une bonne rigolade équivaut à une bonne séance de relaxation!

Sans oublier **les fonctions sociales du rire**, qui permet de faciliter les rapports avec les autres et de s'intégrer à un groupe. Rire aide à avoir confiance en soi et à s'exprimer. Rire contribue à l'équilibre émotionnel.

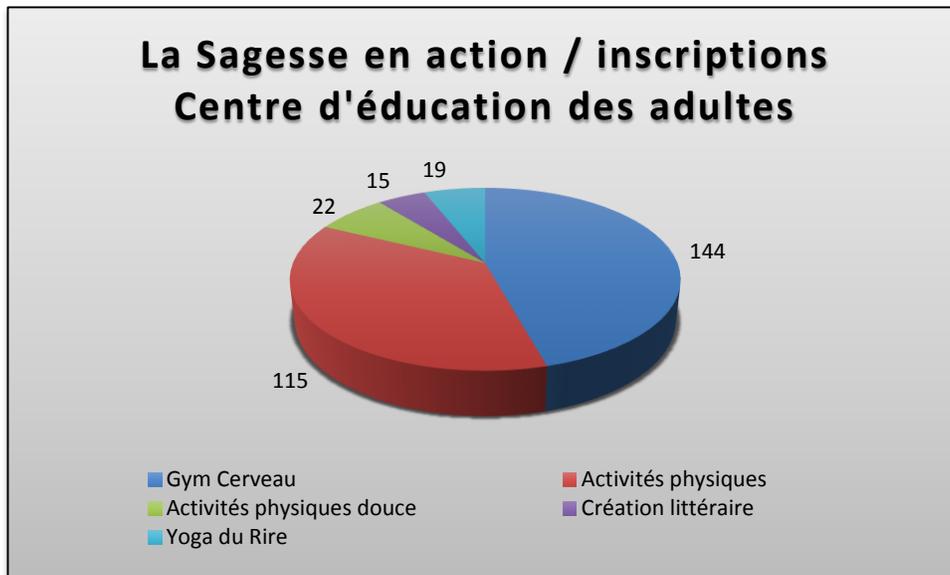
Aujourd'hui, le Yoga du Rire « Rire sans raison » est d'ailleurs utilisé dans de nombreuses situations et peut ainsi devenir une aide précieuse, tant dans les milieux de travail, les associations et les organisations, qu'à l'hôpital ou à la maison.

**Rire développe une forte accoutumance!** Une fois accroché, on en redemande! Et, quand on connaît tous les bienfaits sur la santé, c'est justement l'effet recherché.

### Contre-indications

Dans certains cas, la méthode du Yoga du Rire n'est pas recommandée. Les personnes souffrant d'hernie, d'angine, de problèmes des yeux ou ayant subi récemment une chirurgie ne devraient pas s'aventurer à faire ces exercices sans l'avis explicite de leur médecin.

**Le Yoga du Rire c'est un groupe de 19 participants.**



# LES REPAS COMMUNAUTAIRES



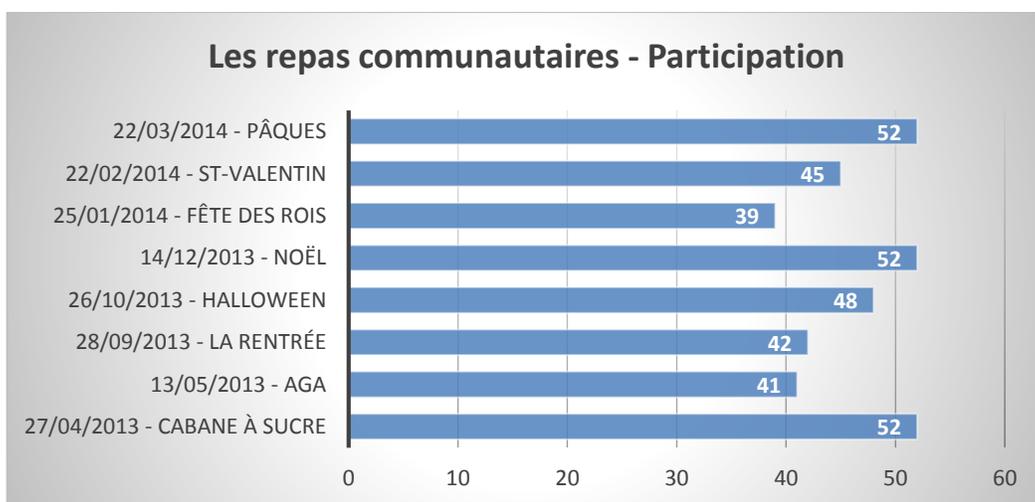
Ces rassemblements répondent à notre mission de briser l'isolement des aînés. Pour chaque repas nous prenons soin d'adapter la décoration des tables et de la salle à l'occasion ainsi soulignée. Nous assistons à de très beaux moments de partage et nous sommes témoins des sourires qui se dessinent sur les visages des participants.

Cette année, huit repas communautaires ont été offerts. C'est l'entreprise Le Blé d'Or qui a continué d'être notre traiteur tout au long de l'année, et ce, malgré les changements de propriétaires. Le coût des repas a été maintenu à 9,00\$ pour les membres et 10,00\$ pour les invités.



## **Animation :**

En cours d'année, une nouvelle venue s'est jointe à notre équipe et a repris l'animation des repas avec brio. Les bénévoles sont fidèles au poste et sont essentiels dans la continuité de cette activité. Chaque mois, nous offrons des prix de présences aux participants et nous continuons de souligner les anniversaires du mois en offrant un certificat pour un repas gratuit à l'un de nos fêtés.



# Le Club de Marche MATAMARCHE



Le Club Matamarche a pour mission de promouvoir la santé par la marche et de regrouper les individus qui préfèrent marcher en groupe parce qu'ils y retrouvent des avantages supplémentaires, tels que l'assiduité, la persévérance, l'amitié, la sécurité, la valorisation et la motivation.

## Membres et participation :

**Quarante-et-un** membres inscrits provenant de Matane, Ste-Félicité et St-Adelme ont effectué des marches quotidiennes.

## Coût de la carte de membre :

Le coût de la carte Matamarche est maintenu à 3,00\$ et ce, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009.

## Activités, services et projets développés pour le Club de marche :

- ✓ Marches hebdomadaires à l'année, horaire ajusté aux saisons;
- ✓ Points de service dans 3 municipalités;
- ✓ Bulletin d'information publié dans le journal de Relais Santé;
- ✓ Rassemblements permettant de socialiser et de découvrir la région;
- ✓ Covoiturage favorisant la participation aux activités;

Le premier rassemblement pour l'année 2013-2014 a eu lieu samedi le 7 septembre 2013. Les participants étaient conviés à marcher sur le littoral pour ensuite se retrouver pour un déjeuner amical au restaurant du Chef.

Bouge pour ta santé! : Activité de la Ville de Matane qui a pour Objectif de promouvoir la santé des résidents de la région de Matane par l'action et l'exercice. L'activité avait lieu le dimanche 22 septembre 2013 et le départ se faisait à l'hôtel de ville de Matane.

Le Club Matamarche a célébré, le 9 novembre 2013, son 11<sup>e</sup> anniversaire d'existence. Pour cette occasion une marche a eue lieu à Sainte-Félicité et les participants se sont ensuite regroupés à la salle municipale de Sainte-Félicité pour déguster un gâteau soulignant l'évènement. Onze participants étaient présents lors de l'évènement et quatorze personnes ont renouvelé leur cotisation annuelle. Le club a transmis une carte de remerciement à la Municipalité de Sainte-Félicité qui a gracieusement prêté ses locaux pour l'occasion.



L'activité de la Fête des Rois qui devait avoir lieu en janvier a été annulée en raison des conditions météorologiques.

Le dernier rassemblement de la saison, la Fête de la Chandeleur, a eu lieu le 3 février. Après la marche, le groupe s'est retrouvé au Café de l'Âge d'or de Saint-Adelme pour le traditionnel déjeuner aux crêpes.

# LES AUTRES SERVICES AUX MEMBRES

## Services de secrétariat

L'organisme a offert aux aînés des services réguliers de photocopies, d'impressions et de télécopies. Nous avons aussi aidé des aînés à rédiger des lettres administratives dans le but de leur permettre de bien mener leurs démarches. Nous avons ainsi pu desservir environ 50 personnes pour un revenu de 89\$.



## Prêt des salles

Les membres et organismes du milieu ont profité de la possibilité de louer la salle de conférence ainsi que la grande salle communautaire. Cette année, nous avons loué ou prêté soit pour des réunions, des conférences, de la formation etc. Nous avons fait 8 locations pour un revenu de 385\$.

## Cantine

Le comptoir lunch est bien apprécié pour ses fonctionnalités. Les participants aux différents ateliers ou autre, viennent y prendre un café et une collation pendant les pauses des activités. Ce comptoir lunch permet aussi aux aînés de socialiser entre eux.

Cette année nous avons des ventes de plus de 2000\$ et la cantine a générée un profit net de 1395\$.

### Des biscuits et pâtisseries très appréciés

Cette année encore, une belle initiative a été maintenue par les membres : à tour de rôle, les membres participants aux ateliers de Gym-cerveau apportent chaque vendredi des biscuits et galettes faite par eux et tous les profits de ces ventes sont restés à l'organisme. Cette généreuse initiative a permis de généré un profit de 259\$.

Merci à cette belle équipe!

# LES MEMBRES DE L'ORGANISME

Le membership est à **337 membres utilisateurs des services** au 31 mars 2014

La carte de membre utilisateur des services (50 ans et plus) est offerte au coût annuel du 15\$ et offre différents avantages. Elle permet entre autre d'obtenir le journal mensuel « La Sagesse en Action! » chaque mois. Elle offre également des rabais sur vos achats à la friperie et sur le coût des repas communautaires.

## LE BÉNÉVOLAT

L'organisme a comme toujours bénéficié de la générosité de plusieurs bénévoles pour l'accomplissement de diverses tâches. En tout, **43 personnes ont effectué plus de 970 heures de bénévolat** pour le Centre communautaire pour aînés. Pour ce faire, l'équipe de travail a encouragé les membres à siéger au conseil d'administration ainsi que sur différents comités. De l'aide technique a été offerte au Relais Santé par le biais des diverses chaînes téléphoniques, en assistant l'équipe lors des repas communautaires et activités spéciales, en faisant du publipostage, en étant responsables de parcours pour le club de marche etc.

**Pour la Friperie, 392 heures ont été offertes par 5 personnes.**

Le total de **1 362 heures** représenterait, au **salaire minimum, plus de 14 000\$.**

Sans ces bénévoles, l'organisme ne pourrait pas fonctionner adéquatement. Leur apport nous est donc très précieux et nous tenons à leur signifier régulièrement notre gratitude.

### Gala hommage aux bénévoles

**Activités de reconnaissance avec nos bénévoles (46 participations)**

Cette année, le Gala hommage aux bénévoles a eu lieu le mercredi 9 avril. Les bénévoles présent se sont vu offrir un vin d'honneur et ont été invités à signer notre Livre d'Or. Par la suite, tous les employés se sont regroupés pour lire un texte hommage à ces collaborateurs si précieux. Un repas a été servi sous forme de bouchées festives et la soirée s'est terminée avec du Karaoke. Tout le monde a participé et nous avons eu beaucoup de plaisir.





# FRIPERIE LE GRENIER

**NOUS SOMMES SOUCIEUX DE L'ENVIRONNEMENT**

**RECYCLAGE DES ARTICLES DE MAISON ET DES VÊTEMENTS**

**ACHATS ÉCORESPONSABLES**

**& COMPTOIR VESTIMENTAIRE**

Cette boutique de vêtements recyclés finance en partie l'organisme tout en répondant à des besoins sociaux et environnementaux. Nous réalisons des activités de remise en valeur des matières textiles par la récupération et la revente de ces articles.

## ***Dépannages vestimentaires***

Nous offrons des dépannages vestimentaires aux gens dans le besoin sur référence du CSSS ou d'autres organismes.

En 2013-2014, nous avons aidé environ 67 personnes. Les dons offerts dans le cadre de ce programme représentent une valeur totale de 2 067\$

Le Grenier est aussi un comptoir vestimentaire qui sert à offrir des vêtements à faible prix aux aînés souffrant de pauvreté. Les mères qui ont de faibles revenus y viennent aussi avec leurs enfants.

La mission de Relais Santé est d'offrir un service de dépannage gratuit pour les cas de nécessité. (En partenariat avec le CLSC, le Centre d'action bénévole, la Gigogne, le Centre jeunesse, le Tremplin et le Marigot)

Cette friperie est aussi un lieu de rencontre pour les aînés qui y viennent pour briser leur isolement et bavarder. Certains aînés se confient à nos employés. Notre personnel avisé réfère certains aînés vulnérables à Relais Santé qui accueille ces personnes.

## **Activités et services :**

- Réception et traitement de dons variés, des articles de maison et majoritairement des vêtements (environ 20 tonnes par année)
- Gestion de la friperie et revente des vêtements et articles de maison;
- Implication bénévole pour le tri et la vente;
- Carte privilège avec rabais (depuis mars 2009)

## **Ressources humaines à la Friperie :**

Quatre postes permanents occupés par la gérante et trois assistantes.

# LE FINANCEMENT

Québec 

## Agence de développement des réseaux locaux de santé et de services sociaux

L'organisme reçoit 60 665\$ annuellement par le programme PSOC et 4704\$ pour le Centre de jour communautaire à venir.

## Secrétariat aux aînés, Projet du Carrefour d'information pour aînés

Famille et Aînés  
Québec 

L'organisme a reçu une subvention de 26 400\$ pour le projet du CIA.

## APPUI Bas-Saint-Laurent pour les proches aidants

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

L'organisme a reçu une subvention de 56 400\$ (pour 1 an et demi) pour le projet À la rencontre des proches aidants.

## Conférence Régionale des ÉluEs (CRÉ)



L'organisme a reçu une subvention de 8 000\$ pour assurer le transport de la clientèle qui participe aux activités du Centre de jour communautaire. / En 2012-2013, nous avons reçu une subvention de 10 000\$ pour la création de notre site Internet.

## Fondation Carmand Normand



Nous avons reçu une subvention de 3 000\$ de la Fondation Carmand Normand pour la mise sur pied du projet Ciné-Relais

## Emploi-Services Emploi Québec

Deux postes à temps partiel ont été maintenus pour l'organisme par le biais des programmes CIT (Contrat d'intégration au travail) et PAAS (Programme d'aide et d'accompagnement social).

## Fondation J. Arthur Desjardins

Cette fondation a fait parvenir un don de 10 000\$.



# LA COLLABORATION AVEC LES PARTENAIRES DU MILIEU

## Centre d'éducation des adultes de Matane

Les ateliers de gym-cerveau, de création littéraire, de Yoga du Rire et d'activité physique sont rendus possibles grâce au programme Intégration Sociale de l'Éducation des adultes.

Les ateliers : Hommes en Action et La Parlure qui sont associés au projet Alliance-Aînés sont aussi subventionnés en partie par la commission scolaire des Monts-et-Marées.

Entente pour la dispensation du programme « L'Atelier des Cœurs Vaillants : Coup de Main 1 & 2 »



## Centre de la santé et des services sociaux

L'organisme entretient une collaboration active avec le CSSS, plus spécifiquement avec le personnel des services aux personnes en perte d'autonomie (DPPA) et en accueil-évaluation-orientation.

L'échange d'informations, la référence et la consultation se font dans le respect de nos champs respectifs de compétences et ce, dans le but de répondre davantage aux besoins des aînés.

## Centre d'Action Bénévole

La collaboration avec cet organisme permet une concertation efficace quant aux dossiers touchant les aînés.



## La Gigogne, Le Tremplin, Le Marigot, le CAB, le Centre jeunesse, le CSSS de Matane

Relais Santé collabore avec ces organismes pour des dépannages vestimentaires.



# LA CONCERTATION



**Relais Santé est membre de diverses tables** ou associations avec lesquelles des liens importants permettent d'œuvrer auprès des aînés.

- Table de concertation des aînés de La Matanie (TCAM)  
*Mmes Martyne Sirois et Kathleen Bouffard siègent sur le comité exécutif*
- Corporation de développement communautaire (CDC Région Matane)
- *Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA)*
- *Table de concertation des aînés du Bas St-Laurent (TCABSL)*
- Comité d'action pour contrer la maltraitance aux aînés;
- *Regroupement des organismes communautaires du Pavillon de la Cité (ROC)*
- *Mouvement d'Action Communautaire du Bas St-Laurent (MAC)*
- *Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)*
- *APPUI Bas-Saint-Laurent pour les proches aidants d'aînés*

# LA PROMOTION

- Un site Web contenant un répertoire des services aux aînés de la MRC de Matane a vu le jour cette année. Vous pouvez consulter ce site au : [www.relaissantematane.org](http://www.relaissantematane.org)
- Distribution aux membres et aux organismes le **journal mensuel** de Relais Santé : La Sagesse en Action! qui inclut aussi les informations du Centre de soutien aux proches aidants, du Carrefour d'information aux aînés, Alliance-Aînés, La Sagesse en Action
- Couvertures médiatiques des évènements importants de l'organisme comme les repas communautaires, les activités reliées aux proches aidants, au Carrefour d'information pour aînés etc.
- Annonce des activités et des projets par le biais de communiqués dans divers médias de la région;
- Communiqués hebdomadaires à la radio CHRM à la chronique « L'agenda »;
- Entrevues diverses à la radio de Radio-Canada, à CHRM, à Cogéco Câble, à CFER (TVA) et articles dans les journaux;
- Travail en continu pour augmenter la visibilité de Relais Santé dans tout le Bas-Saint-Laurent et au national, dans le cadre du Centre de soutien aux proches aidants, du Carrefour d'information aux aînés, Alliance-Aînés et DIRA Bas-Saint-Laurent.



Une compagnie de Quebecor Media



RADIO-CANADA



La Voix de la  
Matanie

L'Avantage  
votre journal

# COORDONNÉES DE L'ORGANISME



Martyne Sirois, directrice intérimaire



Centre communautaire pour aînés Relais Santé

**Adresse de correspondance :**

384, du Rempart, C.P. 563  
Matane (Québec) G4W 3P5

**Adresse civique :**

384, du Rempart  
Matane (Québec) G4W 2T7



(418) 566-2649



(418) 562-8707



info@relaissantematane.org

[www.relaissantematane.org](http://www.relaissantematane.org)

## Heures d'ouverture



Centre communautaire pour aînés Relais Santé  
Lundi au vendredi 8h30 à 12h00 / 13h00 à 16h30



Relais Santé Matane



Boutique Friperie Le Grenier  
Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

