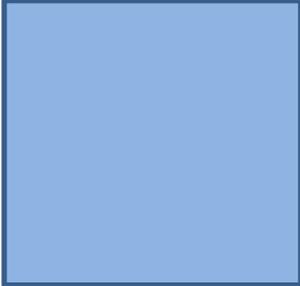
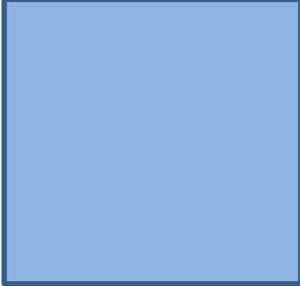
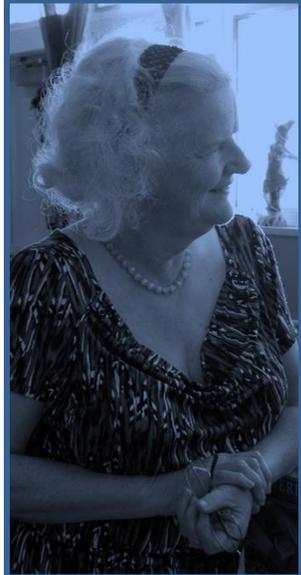
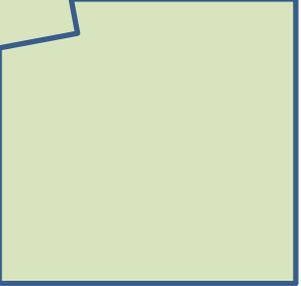
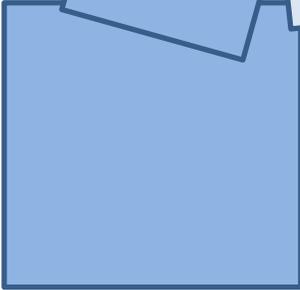
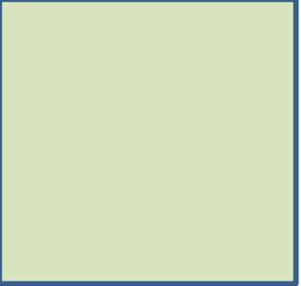
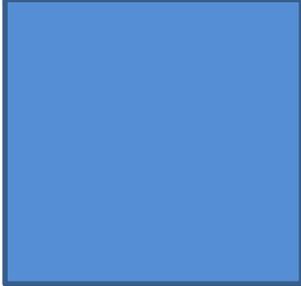


Relais Santé Matane



# Rapport 2014 d'activités 2015



## Table des matières

MOT de la présidente du CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	4
MOT DE LA DIRECTRICE.....	6
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	7
LE PERSONNEL.....	7
RELAIS SANTÉ : UN CENTRE DE VIE QUOTIDIENNE .....	8
LE CENTRE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS .....	9
<b>Programme Coup de Main 1 et 2</b> .....	10
<b>Rencontre des groupes de soutien</b> .....	10
<b>Le Salon des proches aidants – 1ère édition</b> .....	11
<b>À la rencontre des proches aidants</b> .....	11
CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS .....	12
ALLIANCE AÎNÉS .....	14
<b>Service d'écoute, d'aide et de référence</b> .....	14
<b>Ciné-Relais</b> .....	15
<b>Centre de jour communautaire</b> .....	15
<b>La Parlure et Les Hommes en action</b> .....	16
DIRA Matane .....	17
Croissance personnelle : Ateliers sur le deuil.....	18
LE JOURNAL MENSUEL : .....	19
LES ATELIERS HEBDOMADAIRES & FORMATIONS .....	20
<b>GYM-CERVEAU</b> .....	20
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET HYGIÈNE DE VIE</b> .....	20
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE</b> .....	21
<b>CRÉATION LITTÉRAIRE</b> .....	21
<b>DANSE</b> .....	22
<b>CHORALE</b> .....	22
LES REPAS COMMUNAUTAIRES.....	23
LES MEMBRES DE L'ORGANISME .....	24
LES AUTRES SERVICES AUX MEMBRES .....	24
LE BÉNÉVOLAT .....	25
FRIPERIE LE GRENIER.....	26
LE FINANCEMENT .....	27

LA COLLABORATION AVEC LES PARTENAIRES DU MILIEU.....	28
LA CONCERTATION.....	29
LA PROMOTION.....	30
COORDONNÉES DE L'ORGANISME .....	31

# MOT de la présidente du CONSEIL D'ADMINISTRATION

*Il y a 25 ans de cela, Madame Simonne O. Lapointe fondait le*

## **Centre communautaire Relais Santé**

*Visionnaire, cette grande Matanaise pensait qu'il devait y avoir un lieu afin de permettre aux Aînés de la région de Matane de retrouver un endroit où il ferait bon s'y regrouper : Madame Lapointe voulait, il y a 25 ans, donner un espace pour les Aînés qui pourrait briser leur isolement!*

*25 ans plus tard, si Madame Lapointe n'avait pas été une fondatrice acharnée, le Relais Santé n'existerait pas...Madame Lapointe a été reconnue par l'Assemblée nationale et le gouvernement du Québec lui a remis le prix*

### **Hommage Aînés 2014**

*Le cheminement de M<sup>me</sup> Simonne Ouellet-Lapointe a toujours été guidé par son cœur et le désir de briser l'isolement des aînés. Voilà des moteurs qui ont permis au Centre communautaire pour aînés Relais Santé de Matane, dont elle est la fondatrice, de devenir une ressource pleinement appréciée dans son milieu.*

*Cet honneur rejailli sur toute la population de notre vaste région! Vous avez bien travaillé madame Simonne! Les membres du conseil d'administration de votre Relais santé sont fiers de souligner votre contribution à la cause des Aîné(e)s de La Matanie.*

*Aujourd'hui, le Relais Santé fonctionne à plein régime desservant une population s'échelonnant sur tout le territoire de la MRC de La Matanie, de Baie-des-Sables à Les Méchins, accueillant régulièrement dans ses locaux, plus de 500 personnes à chaque semaine, donnant des services à quelques 800 personnes annuellement sur tout notre grand territoire. Le Relais Santé fourmille d'idées ingénieuses dispensées par une équipe de 12 employé(e)s dévoué(e)s.*

*Voilà où en est votre Relais Santé!*

*Nous sommes à la croisée des chemins! Les temps à venir seront ceux des grands défis : un déménagement important qui viendra changer nos pratiques, une relocalisation qui nécessitera une refonte de ce que nous sommes...comment devons-nous travailler? Comment préserver nos acquis sans les fragiliser? Nous aurons à repenser nos solutions comme l'a fait il y a 25 ans madame Lapointe. Nous aurons à revoir notre bénévolat, à replacer notre clientèle au centre de ce Relais Santé!*

*Et comme le disait une bénévole, membre du conseil d'administration : Nous devons travailler avec la solidité de nos membres et puiser dans les forces encore présentes de madame Lapointe, s'en inspirer et revoir nos pratiques organisationnelles! Nous devons penser à redonner le Relais Santé à ses membres...c'est cela La Sagesse en Action!*

*Kathleen Bouffard*

Kathleen Bouffard  
Pour le conseil d'administration  
Année 2014-2015



De gauche à droite : la ministre M<sup>me</sup> Francine Charbonneau, M<sup>me</sup> Simonne Ouellet-Lapointe et le président de la Table de concertation des aînés du Bas-St-Laurent M. Marcel Lebel.

## MOT DE LA DIRECTRICE

Bonjour à tous,

Nous venons de traverser une année plutôt agitée. En effet, cette année nous avons eu la confirmation de la Ville de Matane que le Pavillon de la Cité serait fermé définitivement et que le Relais Santé qui loge dans ses murs depuis 25 ans se verra dans l'obligation de déménager.

Cette annonce a été bien difficile pour plusieurs personnes puisque de nombreux souvenirs les rattachent à cet endroit. Une annonce qui crée également beaucoup de crainte dans le cœur de nos usagers. Nous travaillons très fort depuis des mois afin de trouver la solution idéale. Des solutions se dessinent à l'horizon et tous les aspects de chacune des opportunités sont examinés attentivement. Le dossier du déménagement du Relais Santé reste ma plus grande priorité pour la prochaine année.

Pour poursuivre sur une note plus joyeuse je vous informe que le Centre communautaire Relais Santé poursuit ses efforts dans le cadre du programme Alliance Aînés. En ce sens, nous avons travaillé cette année à développer un nouveau service qui verra le jour en juin 2015. En effet, grâce à une subvention obtenue de la CRÉ Bas-Saint-Laurent, nous pourrions engager un travailleur de milieu qui parcourra tout le territoire de la MRC de La Matanie afin de repérer les cas de vulnérabilité, d'isolement ou de maltraitance. Cette nouvelle personne ressource pourra alors référer les personnes vers les différents services offerts par les organismes et le CISSS région de Matane.

D'autres projets se profilent à l'horizon avec toujours le même objectif : déployer nos services dans toute la MRC afin de rejoindre le plus d'aînés possible. De nouveaux financements ont été annoncés par le gouvernement ce qui nous permet d'espérer que nos efforts porteront fruit prochainement.

En résumé, une autre belle année remplie de défi se présente à nous. Je vais donc retrousser mes manches et redoubler d'efforts afin d'être à la hauteur de la tâche qui m'attend, et tout ça, avec un immense bonheur.



Martine Lévesque  
Directrice générale

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

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
Mme Johanne Cloutier	Administratrice

Le conseil s'est réuni lors de six séances régulières et de sept séances spéciales.

**Vingt-huit membres** étaient présents lors de la 22<sup>e</sup> assemblée générale annuelle du 12 juin 2014.

## LE PERSONNEL

### **Martyne Sirois**

Directrice générale

### **Johanne Cayouette**

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

### **Christine Chouinard**

Préposée aux tâches

### **Diane Desrosiers**

Intervenante en travail social  
ALLIANCE-AÎNÉS

### **Johanne Leblanc**

Coordonnatrice  
CENTRE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS  
À LA RENCONTRE DES PROCHES-AIDANTS

### **Gérald Tremblay/Christine Gagnon**

Coordonnateur(trice)  
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

## L'année des bouleversements

L'année 2014-2015 aura été une année de grands bouleversements pour le Relais Santé. En effet, il y a tout d'abord eu le départ confirmé de Mme Chantal Leblanc qui a quitté son poste à la direction de l'organisme suite à un long congé pour raison de santé. Le conseil d'administration a alors réaffirmé sa confiance en Mme Martyne Sirois en la nommant à ce poste de façon officielle, celle-ci ayant assuré l'intérim en l'absence de Mme Leblanc.

Ensuite, nous avons connu un automne mouvementé avec l'inspection du Pavillon de la Cité par un inspecteur de la CSST survenue suite à la demande d'un médecin de faire analyser l'air ambiant pour des problèmes de moisissures. Nos craintes étaient fondées et la CSST a demandé la fermeture du deuxième étage de l'établissement afin de contenir les moisissures à l'étage supérieur.

Suite à cette fermeture, nous avons dû complètement revoir l'aménagement des bureaux au rez-de-chaussée afin d'accueillir les 5 employés qui étaient logés au deuxième étage. Cela a demandé beaucoup de concessions de la part de tous et nous avons dû laisser des meubles et du matériel à l'étage en entreposage.

La Ville nous a également informés que la fermeture du Pavillon de la cité se ferait dans l'année et que nous devions déménager. De nombreuses démarches ont été entreprises en ce sens, mais la solution idéale n'est pas encore déterminée. Nous évaluons tous les aspects des différents lieux possibles afin de trouver la meilleure solution possible. Ce dossier se poursuit et vous serez informé des développements.

# LE CENTRE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

«LES CŒURS VAILLANTS»  
(Depuis 2003)

Cette année nous avons appris avec bonheur que notre financement de l'APPUI Bas-Saint-Laurent sera reconduit pour deux autres années. Nous continuons donc à offrir des services aux proches aidants dans les municipalités de Baie-des-Sables et Les Méchins. D'ailleurs, les personnes du groupe de Les Méchins ont manifesté un grand intérêt pour le programme Coup de main. Notre défi dans la prochaine année sera donc d'exporter ce programme de formation afin de répondre aux besoins des proches aidants de cette municipalité.

Pour ce qui est de notre programmation régulière au Centre de soutien de Matane, nous avons poursuivi nos activités toute l'année. Accueil, écoute, référence et orientation; parrainage, café-rencontre, déjeuner-causerie, formation Coup de main 1 & 2 et bien sûr des articles dédiés aux proches aidants dans notre journal mensuel.

L'entente tripartite avec le CSSS de Matane et la Commission scolaire des Monts-et-Marées se poursuit pour nous permettre de dispenser le programme de formation «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.



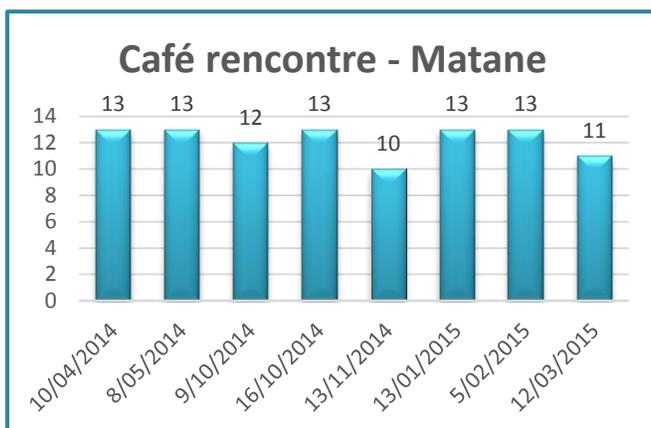
## Programme Coup de Main 1 et 2

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 **98 participations**.

Coup de main 1	10 rencontres	7 participants
Coup de main 2	7 rencontres	4 participants

## Rencontre des groupes de soutien

En 2015-2016 nous avons offert 19 activités de groupe avec un total de **251 participations**. Une augmentation de 55% par rapport à l'année dernière.

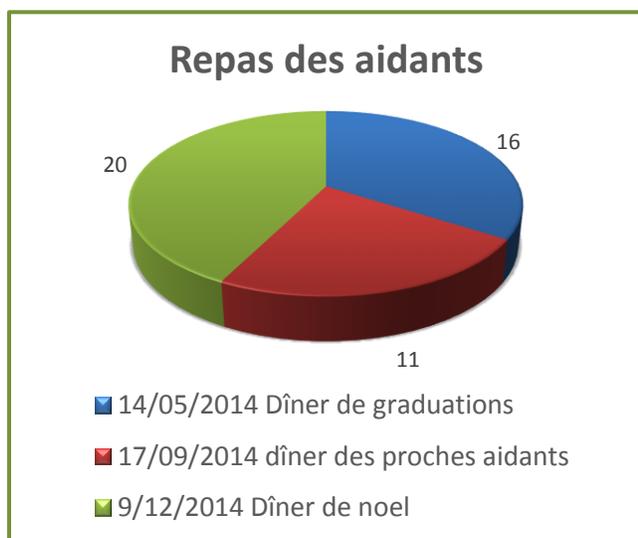
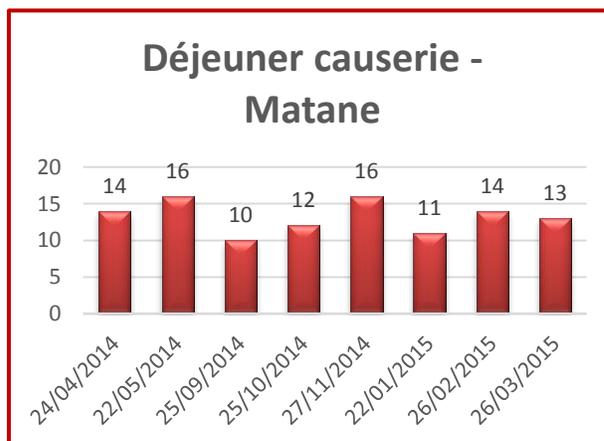


Cette année, nous avons eu 8 cafés-rencontres qui se sont déroulés sous différents thèmes dont l'assistance aux personnes en fin de vie, la gestion du stress, la gestion des finances d'une tierce personne, etc.

Au total cela représente **98 participations**.

Les proches aidants se sont également réunis lors de 8 déjeuners-causeries où se mélangent le rire, la bonne humeur et le partage d'expériences vécues au quotidien.

Au total cela représente **106 participations**.



Finalement, les proches aidants ont pu se regrouper pour partager un bon repas à trois occasions cette année.

Tout d'abord, le dîner de graduation en mai 2014 qui accueillait 16 personnes. Ensuite, le dîner de la rentrée en septembre 2014 avec 11 participants et finalement, le dîner de Noël que nous avons partagé avec 20 participants.

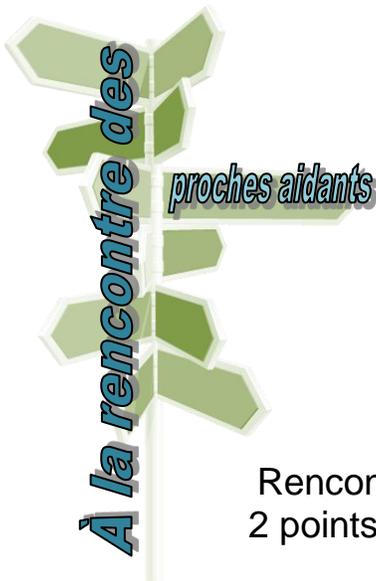
Un total de **47 participations**.

## Le Salon des proches aidants – 1ère édition



Le 4 novembre 2014, nous avons tenu la première édition de notre «Salon des proches aidants». Plus de 80 personnes nous ont visités lors de cette journée. Plusieurs organismes étaient sur place pour offrir des informations et différentes activités étaient offertes durant le salon. Nous travaillons déjà à la prochaine édition.

## À la rencontre des proches aidants



Notre projet «À la rencontre des proches aidants» s'est poursuivi tout au long de l'année 2014-2015. Ce projet est rendu possible grâce à une subvention de l'APPUI Bas-Saint-Laurent et nous permet d'étendre les services de notre Centre de soutien aux proches aidants sur le territoire de la MRC de La Matanie, soit dans les municipalités de Les Méchins et Baie-des-Sables qui représentent les extrémités est et ouest du territoire.

Rencontre dans les  
2 points de services

Municipalité	Nombre de rencontres	Participants
Les Méchins	14	104
Baie-des-Sables	15	90

Nous avons également offert une activité grand public dans chacune des municipalités.

À Baie-des-Sables, **30 personnes** ont pris l'autobus pour visiter leurs anciennes maisons et se sont ensuite rendues au Vignoble Carpenteri à Saint-Ulric afin de partager un goûter et passer un bon moment.

À Les Méchins, **48 personnes** se sont regroupées au Centre colombien Roger Verreault pour festoyer en compagnie de plusieurs musiciens. Les participants ont également pu visionner un documentaire sur le village de Les Méchins et ont partagé un bon repas.



# CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉS

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



## Une année de changement

L'an dernier nous vous annoncions le transfert de financement de notre CIA à la CRÉ-BSL, le Secrétariat aux Aînés se retirant du dossier. Ce transfert sera finalement de courte durée puisque nous avons appris cette année, l'abolition des CRÉs. Notre financement est toutefois assuré jusqu'en mars 2017 et la gestion des enveloppes budgétaires sera retournée au Secrétariat aux Aînés à partir de 2016.

En cours d'année, notre coordonnateur des quatre dernières années, Monsieur Gérald Tremblay, a quitté ses fonctions pour une retraite bien méritée. C'est Madame Christine Gagnon qui a alors pris du service pour répondre aux différentes demandes de la clientèle tout au long de l'année.

## Statistique et bilan

Durant l'année 2014-2015, nous avons vu une nette diminution des demandes d'aide et d'information. Ce ralentissement s'explique par le fait que nous n'avons tenu que très peu de séances d'information durant l'année. En effet, dû au manque d'espace, engendré par la fermeture du deuxième étage du Pavillon de la cité et la réorganisation de nos bureaux, nous avons pris la décision de ne pas faire de promotion de nos services dans les derniers mois. Notre service existant tout de même depuis 2007, les demandes sont constantes et nous recevons beaucoup de référence provenant du CLSC ainsi que des organismes.

Pour la nouvelle année, un nouveau coordonnateur entrera en poste et nous prévoyons revoir le fonctionnement du CIA afin de revenir au fonctionnement qui avait été établi lors de sa création en 2007. Cela implique de faire un grand travail de recrutement afin de trouver de nouveaux accompagnateurs bénévoles qui pourront répondre aux demandes provenant des petites municipalités.

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

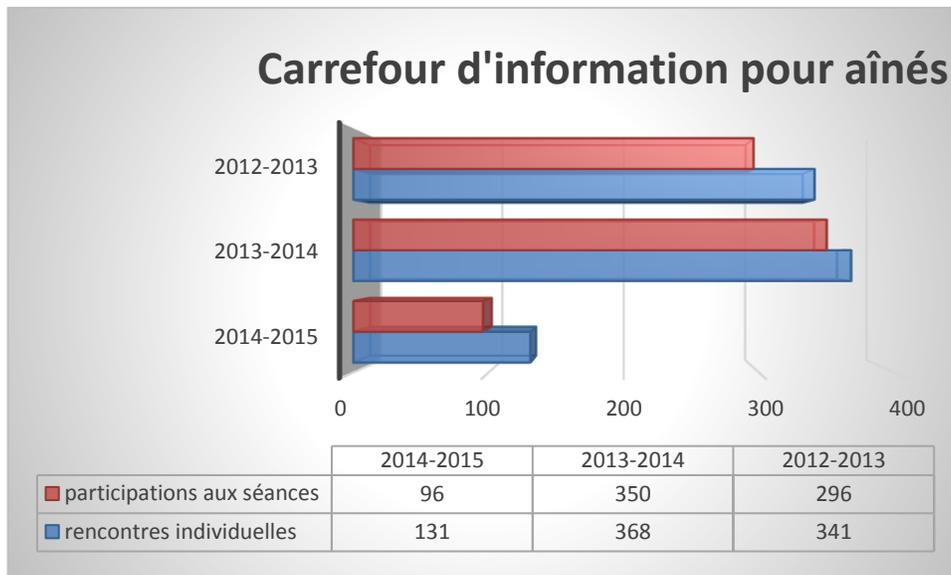
Le Carrefour d'information pour aînés (CIA) a été fondé en 2007 avec 7 projets pilotes dont le Relais Santé et il est là pour soutenir et aider les personnes âgées de 50 ans et plus dans leurs démarches d'informations et dans leurs recherches au sujet des différents programmes des deux paliers de gouvernement.

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

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

De cette manière, les dépenses en frais de déplacement se trouvent grandement diminuées et permettent une belle économie pour l'organisme.

Il sera toutefois primordial que ces nouveaux accompagnateurs soient formés adéquatement non seulement sur les programmes gouvernementaux et les formulaires s'y rattachant, mais aussi sur la façon d'accompagner la personne aînée sans jugement, car ils auront à faire face à des situations atypiques. Les conditions de vie des personnes, des cas d'abus financier ou de maltraitance, des problèmes de santé physique ou mentale, sont quelques exemples de cas qui peuvent être repérés par notre coordonnateur ou par les accompagnateurs bénévoles lorsqu'ils visitent la clientèle. Ils doivent être en mesure d'y faire face et de référer aux services appropriés.



## Conclusion

Nous constatons une forte diminution des services au cours de la dernière année qui s'explique par le fait qu'aucune publicité n'a été faite dans les derniers mois sur les services du CIA. Le manque d'espace provoqué par la fermeture du deuxième étage du Pavillon a eu une incidence directe sur notre capacité à offrir un service optimal. C'est pourquoi nous n'avons pas fait la promotion de nos services durant l'année et nous avons simplement répondu aux demandes qui nous parvenaient.

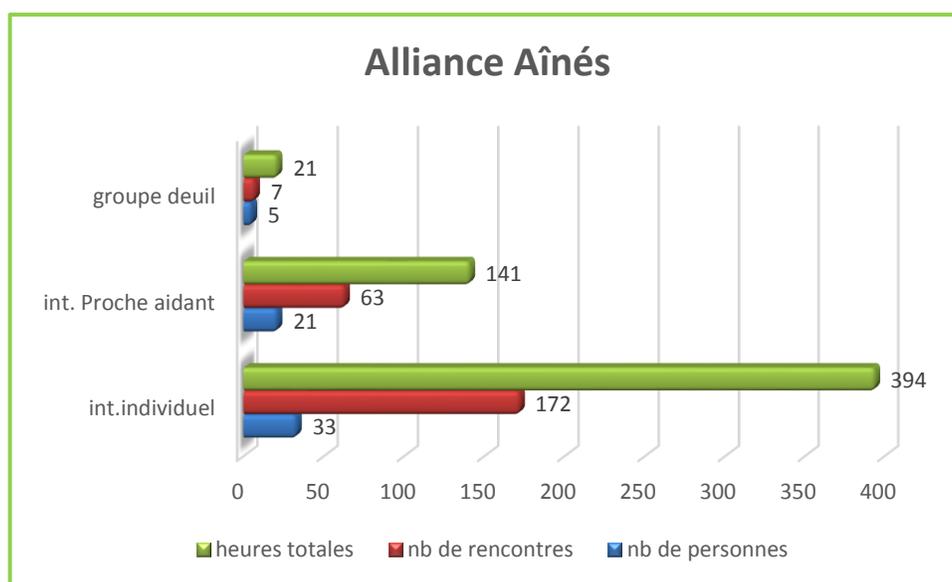
Notre priorité pour la nouvelle année est de donner un nouveau souffle à notre Carrefour d'information pour aînés. L'embauche d'un nouveau coordonnateur est la première étape de ce renouveau.

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

Ce service en est à sa troisième année et les demandes se font toujours de plus en plus nombreuses. Cette année, c'est plus 50 personnes qui ont pu obtenir des services d'écoute, d'aide et de référence. Ce travail représente 235 rencontres et plus de 535 heures de service direct.

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, voire 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.

Dans le cadre de ce programme, une séance d'information en santé mentale a été présentée le 19 novembre 2014 et nous y avons accueilli 27 personnes.



## Ciné-Relais



Le projet Ciné-Relais s'est poursuivi jusqu'en novembre 2014, par la suite, nous avons mis fin au projet, car le taux de participation était grandement insuffisant pour nous permettre de poursuivre cette activité.

De plus, comme nous avons dû réorganiser l'aménagement de nos locaux, suite à la fermeture du deuxième étage du Pavillon de la Cité, la salle utilisée pour les projections du Ciné-Relais n'était plus disponible.

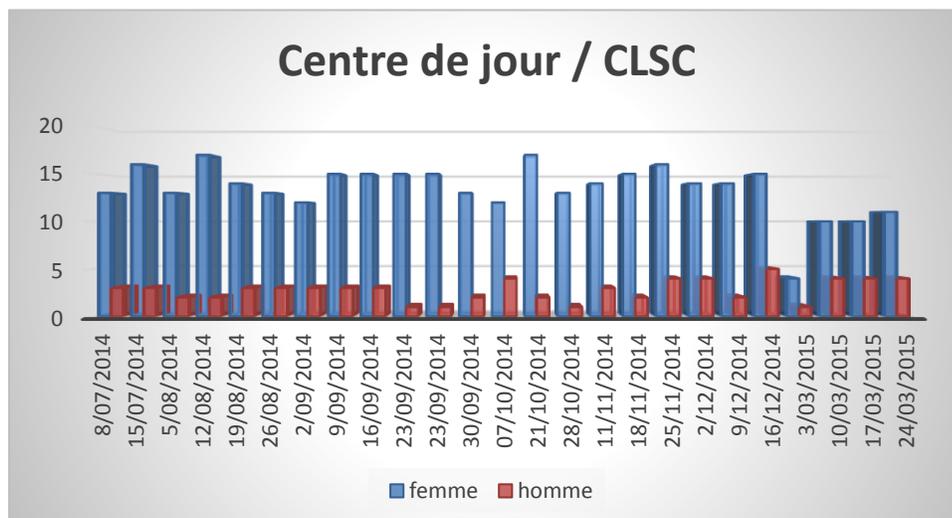
Toutefois, ce projet nous tient toujours à cœur et nous espérons que nous serons en mesure de le faire revivre dans la nouvelle année.

Merci à tous ceux qui ont participé à cette activité.

## Centre de jour communautaire

Comme nous l'avons mentionnée l'année dernière, nous bénéficions maintenant d'une nouvelle subvention de l'Agence de la santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent afin d'offrir un service de centre de jour communautaire en remplacement des centres de jour qui étaient autrefois offerts au CLSC de Matane.

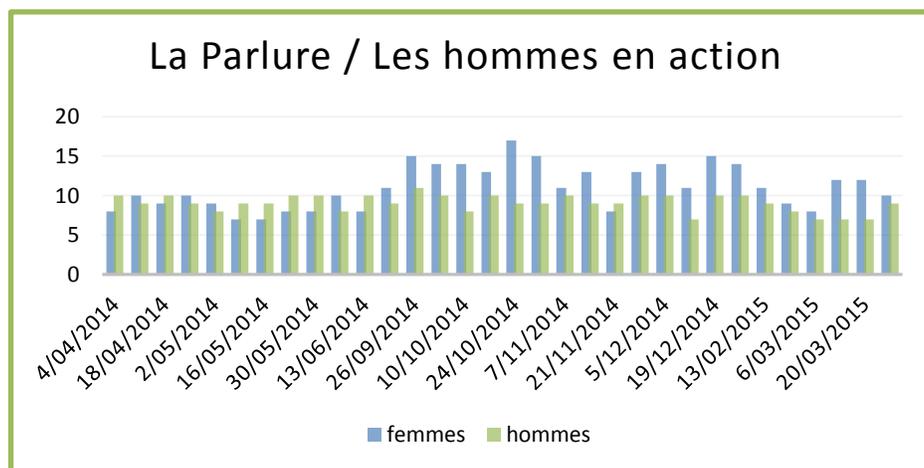
Ce nouveau service a débuté en juillet 2014. La clientèle nous est référée par le CLSC de Matane et est composée d'aînés en perte d'autonomie. Par manque de disponibilité de nos locaux, le CLSC nous permet d'utiliser leurs installations pour la tenue de cette activité.



## La Parlure et Les Hommes en action

Le service « Alliance-Aînés » continu d'offrir son Centre de jour communautaire : pour les femmes «La Parlure» et pour les hommes «Les Hommes en action». Cette activité hebdomadaire permet d'accueillir des personnes âgées vulnérables ou en perte d'autonomie.

Nous sommes à même de constater tous les impacts positifs que ces rencontres ont sur les usagers. En effet, c'est un moment que tous attendent avec impatience et le sourire qu'ils affichent à leur arrivée chaque vendredi en dit long sur le plaisir qu'ils ont à se regrouper. La bonne humeur est toujours au rendez-vous et nous essayons de varier les activités afin de répondre le plus adéquatement possible aux besoins et aux désirs de notre clientèle. Thérapie canine, bingo, jeux de société, jeux sur la Wii, histoires de vies, chansons d'autrefois, contes et légendes, bricolages et plus encore, voilà un bel éventail d'activités. De plus, à chacune de nos rencontres, nous marquons une pause et partageons une collation santé, qui parfois, est accompagnée de petites attentions, selon la saison ou le thème de la rencontre. Bien sûr, nos bénévoles sont indispensables pour la tenue de ses activités, que ce soit, pour accompagner ou soutenir les aînés ou pour le service de la collation.



Encore cette année, le transport des usagers était assuré par le minibus adapté du CLSC de Matane. Toutefois, en cours d'année, le CLSC a pris la décision de se départir de son minibus et nous n'avons plus accès à celui-ci. Un mal pour un bien, car nous avons pu prendre entente avec la MRC de La Matanie, qui assure maintenant le transport de nos usagers à moindre coût. La transition s'est effectuée sans aucune interruption de service.

# DIRA Matane

## Aînés victimes d'exploitation financière ou de maltraitance

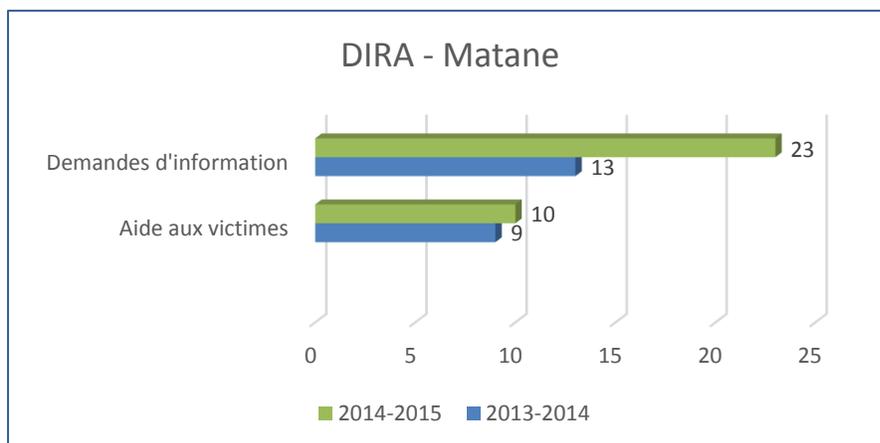
Les activités du programme DIRA Matane se sont poursuivies encore cette année et nous avons pu venir en aide à plusieurs personnes qui étaient victimes de diverses formes d'abus. Il est triste de constater que la majorité des cas d'abus envers les personnes âgées sont perpétrés par des proches ou des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

**D:** Dénoncer

**I:** Informer et intervenir

**R:** Référer

**À:** Accompagner



Types d'interventions	Abuseurs					
	Proche et/ou famille	Personne extérieure	Résidence privée	CHSLD	Organisme gouvernemental	Compagnie privée
Cas de maltraitance reliés à de l'intimidation ou à des abus psychologiques	2		2			
Cas de maltraitance reliés à des abus physiques						
Cas d'exploitation financière	5	1				
Cas de négligence des soins corporels						
Demandes d'information générale sur le programme	7	15			1	

## Croissance personnelle : Ateliers sur le deuil



La perte d'un être cher est sans aucun doute l'un des événements 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, offert des ateliers sur le deuil. Un seul groupe a été formé cette année et 7 personnes ont pu participer à 7 rencontres, de groupe sous les thèmes suivants :

- 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.

En cours d'année, l'intervenante responsable du soutien au deuil a participé à une formation sur l'accompagnement au deuil après de la maison Jean Monbourquette, qui se spécialise dans ce domaine. Suite à cette formation, le programme que nous offrons en soutien au deuil a complètement été révisé. De nouveaux groupes seront formés à l'automne. Les personnes endeuillées ont tout de même pu bénéficier d'un soutien individuel avec notre intervenante.

# LE JOURNAL MENSUEL :

## *La Sagesse* en action!

**2 600 journaux imprimés en 2014-2015**  
**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 2014-2015.



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); 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 quelque 450 tirages papier et électronique pour chaque parution. Plusieurs de nos membres le reçoivent chaque mois par la poste

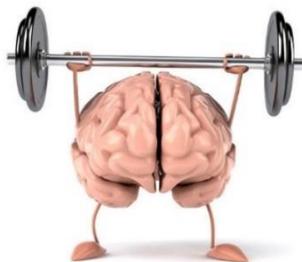
Le total de nos tirages est de **3 600 journaux.**

# 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. À 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 133 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'efforcera 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 122 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 19 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.

Le groupe de cette année a d'ailleurs procédé au lancement de leur recueil annuel, le 19 mai 2015 à la bibliothèque de Matane. Ce recueil est disponible à la réception du Relais Santé.

**La Création littéraire c'est un groupe de 19 participants.**

## **DANSE**

Enseignante : Francine Ouellet

Du nouveau cette année avec des cours de danse en ligne offerts gracieusement par Mme Francine Ouellet à raison d'une rencontre aux deux semaines.

**La danse c'est un groupe de 21 participants.**

## **CHORALE**

Enseignantes : Lise Fournier et Rachel Bouffard

Mise sur pied l'automne dernier la chorale était dirigée par Mmes Lise Fournier et Rachel Bouffard qui collaboraient à tour de rôle de façon bénévole. Le manque de disponibilité de ces bénévoles après la période des Fêtes et la perte de leur claviériste ont forcé l'arrêt des activités de la chorale.

Le groupe s'est rencontré à cinq reprises d'octobre à décembre et a offert une prestation très appréciée lors du repas de Noël, le 13 décembre 2014.

**La chorale regroupait 13 participants.**



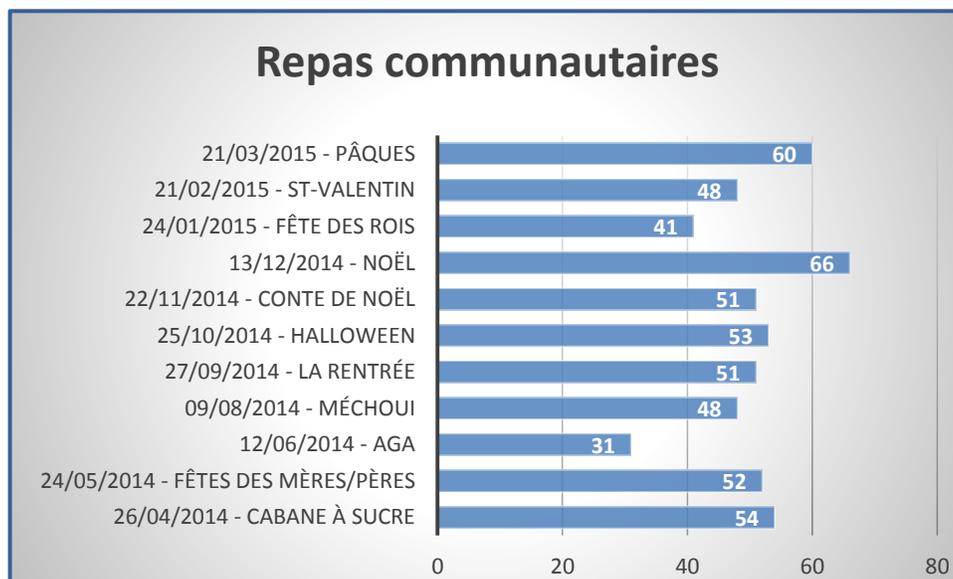
# LES REPAS COMMUNAUTAIRES



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, onze repas communautaires ont été offerts en plus de deux sorties estivales, soit le gala musical (41 participants) et la journée aux Jardins de Doris (36 participants). Cette année encore, c'est l'entreprise Le Blé d'Or qui a continué d'être notre traiteur tout au long de l'année. Le coût des repas a été augmenté à 10,00\$ pour les membres et 12,00\$ pour les invités.

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 fêtes.



# LES MEMBRES DE L'ORGANISME

Le membership est à **228 membres utilisateurs des services** au 31 mars 2015

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 autres 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.

## 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 générer un revenu de 515.63\$. (89\$ en 2013-2014)



### 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 plusieurs locations pour un revenu total de 1 727\$. (385\$ en 2013-2014)

### 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 totalisant 2 202.42\$, la cantine a généré un profit net de 1 025.73\$.

### 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 faits par eux et tous les profits de ces ventes sont restés à l'organisme. Cette généreuse initiative a permis de générer un profit de 273.20\$.

# LE BÉNÉVOLAT

Cette année, ce sont **47 personnes qui ont effectué plus de 975 heures de bénévolat** pour le Centre communautaire pour Aînés. 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 étant responsables de parcours pour le club de marche, etc.

**Pour la Friperie, 470 heures ont été offertes par 4 personnes.**

Le total de **1 445 heures** représenterait, au **saire minimum, plus de 14 955\$.**

## Gala hommage aux Bénévoles

**Activités de reconnaissance avec nos bénévoles (55 participants)**

Cette année, le Gala hommage aux Bénévoles a eu lieu le mercredi 15 avril 2015 et soulignait le 25<sup>e</sup> anniversaire de l'organisme. Un hommage bien spécial a été rendu à Monsieur Odilon Lapointe par la création d'un trophée portant son nom. Trois de ces trophées «Le prix Odilon Lapointe» ont été remis lors de ce gala. Le premier à titre posthume à monsieur Odilon lui-même, remis pour l'occasion à son épouse et fondatrice, Mme Simonne O. Lapointe. Le second a été remis à Monsieur Philippe Couture, notre bénévole de l'année et finalement, une mention honorifique a été décernée à Monsieur André Papineau pour toutes ces années d'implication au sein de l'organisme. Ce Gala fût teinté de belles émotions tout au long de la soirée.



# FRIPERIE LE GRENIER

**NOUS SOMMES SOUCIEUX DE L'ENVIRONNEMENT**

**RECYCLAGE DES ARTICLES DE MAISON ET DES VÊTEMENTS  
ACHATS ÉCORESPONSABLES  
& COMPTOIR VESTIMENTAIRE**



Notre friperie est une source de financement essentiel pour l'organisme. Nous y 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. Il peut s'agir de femmes s'étant réfugiés à la Gigogne pour fuir la maltraitance, seule ou avec des enfants. Cela peut-être également des gens sinistrés suite à un incendie ou une inondation. Souvent, ce sont simplement des personnes à faibles revenus qui peinent à joindre les deux bouts ou à vêtir leur petit bébé. Ou encore des personnes qui traversent des moments difficiles suite à la perte d'un emploi ou une période de maladie.

En 2014-2015, nous avons aidé environ 46 personnes. Les dons offerts dans le cadre de ce programme représentent une valeur totale de 1 212\$.

C'est une légère diminution par rapport à l'an dernier. En 2013-2014, nous avons aidé 67 personnes pour un montant global de 2 067\$.

Le Grenier, c'est un comptoir vestimentaire qui sert à offrir des vêtements à faible prix aux personnes dans le besoin, et ce, pour tous les groupes d'âge. Notre boutique joint d'une belle réputation et sa clientèle est très variée. Les vêtements qui y sont offerts sont de grande qualité. La générosité de la population, dans les dons de vêtements que nous recevons, est extraordinaire. Il n'est pas rare de retrouver des vêtements de grande marque tel Frank Lyman, Joseph Ribkoff, North Face, Bench, etc.

En lien avec la mission du Relais Santé, nous effectuons aussi plusieurs dépannages vestimentaires tout au long de l'année. (Voir encadré)

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).

# LE FINANCEMENT

Québec 

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

L'organisme a reçu 55 590\$ cette année par le programme PSOC et 11 446\$ pour le Centre de jour communautaire.

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

Famille et Aînés  
Québec 

L'organisme a reçu une subvention de 13 200\$ 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 8 746\$ pour assurer le transport de la clientèle qui participe aux activités du Centre de jour communautaire. / Nous recevons également une subvention de 11 800 \$ pour la poursuite des activités du CIA.

## 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). Les sommes reçues dans le cadre de ce programme totalisent 7 490\$.

## Fondation J. Arthur Desjardins

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

## Centre d'Éducation des Adultes

Le Centre d'Éducation des Adultes de Matane a versé cette année 10 852\$ à notre organisme pour les ententes conclues dans le cadre du volet Insertion sociale (La parlure/Les hommes en action, le programme Coup de main, la danse)



# 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 au 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 faite aux aînés;
- *Regroupement des organismes communautaires du Pavillon de la Cité (ROC)*
- *Table régionale des organismes communautaires du Bas St-Laurent (TROC)*
- *Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)*
- *APPUI Bas-Saint-Laurent pour les proches aidants d'aînés*

# LA PROMOTION

- Distribution aux membres et aux organismes du **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 événements 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 Matane.



# COORDONNÉES DE L'ORGANISME



Martyne Sirois, directrice générale



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



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

