

Rapport d'activités

2023-2024



CENTRE
COMMUNAUTAIRE
POUR AÎNÉS RELAIS
SANTÉ MATANE

807 du Phare Est, Matane, G4W 1A9
418-566-2649
www.relaisantematane.org

TABLE DES MATIÈRES

MOT DU PRÉSIDENT	2
NOTRE MISSION	2
NOS HEURES D'OUVERTURE	3
LES FONDATIONS DE L'ORGANISME	3
L'ÉQUIPE DE LA DIRECTION	4
LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	4
GYM CERVEAU	5
CENTRE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS	7
RÉPIT (GROUPE ET INDIVIDUEL)	9
ATELIERS COGNITIFS	10
ATELIERS ET FORMATION	11
TRAVAILLEUSE DE MILIEU	12
DINERS COMMUNAUTAIRES	13
BÉNÉVOLES	14
FRIPERIE	15
AUTRES SERVICES OFFERTS	16
FINANCEMENT	16
TABLES DE CONCERTATION	17
PRIORITÉS ET ORIENTATION	17

Mot du président

Chers membres du Relais Santé,

Une année se termine. Plusieurs activités vous ont été offertes et vous en avez profité autant que vous en aviez le goût.

Les intervenantes du Relais Santé ont effectué un travail incroyable pour vous offrir toutes ces activités. Elles vous sont entièrement dévouées et en votre nom je veux les remercier et que le C.A. les appuie de tout leur cœur.

Un autre merci est pour les bénévoles qui sont toujours là pour aider.

Il ne faut surtout pas oublier les employés de la friperie qui, année après année, nous apporte le meilleur d'eux-mêmes.

À tous, un gros merci, car sans vous, Relais Santé... n'existerait pas.

Gervais Tanguay
pres. C.a. relais santé

Notre mission

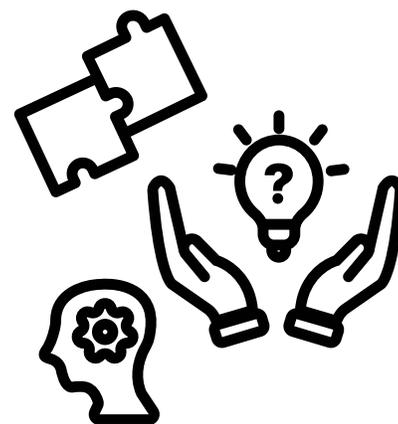
Le **Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane** est un milieu de vie permettant de briser l'isolement des aînés et des proches aidants en leur offrant des services personnalisés répondant à leur besoin et en instaurant un réseau d'aide et d'entraide favorable à l'épanouissement de la personne.

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 MRC de La Matanie.

Quant à elle, la **friperie «Le Grenier»** est un projet d'économie sociale voué à la revitalisation du textile. Elle a été mise sur pied pour financer les activités du Relais Santé. La friperie recueille les dons en textile, les chaussures, les livres, la vaisselle, les bibelots et les cadres, les jouets et autres petits objets.

Clientèle :

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



Nos heures d'ouverture



FRIPERIE LE GRENIER

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



RELAIS SANTÉ

Lundi : 8h30 à 16h
Mardi : 8h30 à 16h
Mercredi : 10h à 16h
Jeudi : 8h30 à 16h
Vendredi : 8h30 à 16h



Les fondations de l'organisme

Le Relais Santé de Matane est un milieu de vie permettant de briser l'isolement des aînés et des proches aidants en leur offrant des services répondant à leurs besoins et en instaurant un réseau d'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 développement d'habiletés fonctionnelles et sociales.

La mission de Relais Santé, de par son volet « La sagesse en action », est aussi de promouvoir l'implication des aînés dans le milieu, de les valoriser et de leur permettre de partager leur sagesse et leurs savoirs. Nous travaillons de concert avec les aînés sur différents projets et contribuons ainsi à maintenir et augmenter leur estime d'eux-mêmes, ce qui améliore leur qualité de vie. Relais Santé travaille constamment dans un axe qui vise à briser les barrières liées à l'âge et l'organisme est un agent de transformation sociale auprès de la population vieillissante.

Carte de membre



L'adhésion est de 20\$ annuellement. Elle vous fait profiter des avantages, des rabais sur nos services et activités, des rabais sur vos achats à la friperie « Le Grenier », etc.



L'équipe de la direction



ANNY SERGERIE
DIRECTRICE GÉNÉRALE



JOHANNE CAYOUCETTE
ADJOINTE ADMINISTRATIVE

Les membres du conseil d'administration

Gervais Tanguay, président

Diane Brunet, vice-présidente

Suzy Fortin, trésorière



Solange Harrisson,
administratrice

Romano Quagliano,
administrateur

Gym Cerveau et Vie Active

8
MUNI-
CIPALITÉS

26
BÉNÉVOLES

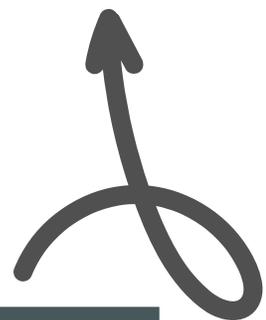
1620
PARTICIPATIONS

TOTAL
112
RENCONTRES

Le projet Relais santé globale consistait à mettre en place des activités de stimulation cognitive (gym cerveau) et physiques (vie active) dans les municipalités de la Matanie pour les personnes de 50 ans et plus.

Pour faciliter l'animation des activités pour les aînés, les personnes bénévoles recrutées pour le projet ont été formées, outillées et assistées.

En collaboration avec les municipalités, Centraide et divers partenaires de la Matanie, 26 bénévoles se sont impliqués dans le projet dont 23 recrutés et formés.



Municipalités	Début des activités	Nombre de rencontres	Nombre de participations
Baie-des-Sables	Sept. 2023	26	757
Saint-Ulric	Fev. 2024	7	97
Sainte-Paule	Jan. 2024	11	140
Sainte-Félicité	Jan. 2024	10	62
Saint-Adelme	Sept. 2023	24	229
Saint-René de Matane	Nov. 2023	19	186
Les Méchins	Jan. 2024	12	116

Stimulation cognitive et physique Relais Santé Globale

COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE DYNAMIQUE ET MOTIVÉE



Le 15 janvier 2024, **la communauté de pratique des bénévoles du projet** a été créée. C'est un groupe privé Facebook d'assistance continue et de partage d'activités et d'expériences entre les bénévoles et les formatrices. Cette communauté s'est révélée un canal de communication par excellence entre les bénévoles eux-mêmes et entre le Relais Santé Matane et les bénévoles.



**BLAISE MISSADJI,
CHARGÉ DE PROJET**



RENCONTRE ENTRE BÉNÉVOLES, AVRIL 2024

Afin de parvenir à servir plus de personnes âgées d'une part et d'autre part afin de permettre à toute la communauté d'avoir accès aux activités à temps réel et de pratiquer à tout temps les exercices cognitifs et physiques, le groupe Facebook public, **Relais Santé Globale** a vu le jour le 27 septembre 2023. En 4 mois, plus de **1645** personnes ont été touchées par la publication hebdomadaire d'activités. (Avec la collaboration de Mme Carmen Bouffard.)



Centre de soutien aux proches aidants



MARTINE GAUTHIER
COORDONATRICE DU CENTRE
DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

« Voilà déjà 3 ans que j'occupe le poste de Coordonnatrice de soutien aux proches aidants. Une flamme brûle encore en moi. »

LE NOMBRE DE PROCHES AIDANTS AUGMENTE À UNE VITESSE FULGURANTE!

Les services aux proches aidants, c'est :

656 heures de formation en groupe

233 proches aidants rejoints

En moyenne **25** proches aidants / rencontres

C'est aussi...

854 heures de soutien psychosocial individuel, dont **39** personnes rejointes

Café-rencontres



GROUPE DE PROCHES AIDANTS

Chaque semaine, différentes thématiques adaptées sont présentées :

ESTIME DE SOI

COMPTABLE

DROITS ET RECOURTS

SERVICE CANADA

ET PLUS ENCORE!

Conférence de madame Monique Lépine

Elle a démontré l'impact de la persévérance et de l'espoir, malgré les difficultés.

80 personnes étaient présentes

80

Invités



Spéciaux

Conférence du Dr. L'Espérance

Il a expliqué en quoi consistait l'aide médicale à mourir et a su répondre adéquatement aux questions des gens.

80 personnes étaient présents également!

80

RENCONTRE D'INFORMATION
SUR L'AIDE MÉDICALE À MOURIR
CHOISIR DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ

VENREDI LE 10 MAI 2024 À 9H30

À LA SALLE MUNICIPALE DE SAINT-ADELME
138, RUE PRINCIPALE
QUÉBEC (QC) G0J 2B0

Déroulement de la rencontre

- **Information sur la conférence**
Collectif Est-du-Québec de l'AQMD
- **Conférencier**
Dr Georges L'Espérance, neurochirurgien
et président de l'AQMD



ADMISSION GRATUITE (contribution volontaire)

Les places sont limitées!
Réservation requise 418.733.1344 ou
418.733.4318

Partenaires: Conseil de développement de Saint-Adelme, AQMD, Municipalité de Saint-Adelme

Répit de groupe



CINDY COUTURIER,
ANIMATRICE DU RÉPIT DE GROUPE

Semaine après semaine, se rassemblent quelques aidés de proches aidants, dans le but de donner un moment de répit à ces derniers.

À travers ces rencontres, beaucoup de plaisir est au rendez-vous : bricolage, peinture, chansons, jeux, etc!

En moyenne **6 personnes** par semaine

3h / semaine

Pour un total de **450** heures pour l'année



Répit individuel

Le service de répit individuel consiste à ce qu'une intervenante se déplace à domicile pour offrir un moment de répit au proche aidant.

L'intervenante offre de réaliser les activités du quotidien, d'aller prendre une marche avec la personne, de faire des activités de stimulation cognitive, etc. Elle peut également faire des sorties comme aller prendre un café voire même aller au cinéma!

En moyenne **10** aidés / semaine

Par bloc de **3h** / personne

1296 heures de répit offertes dans l'année

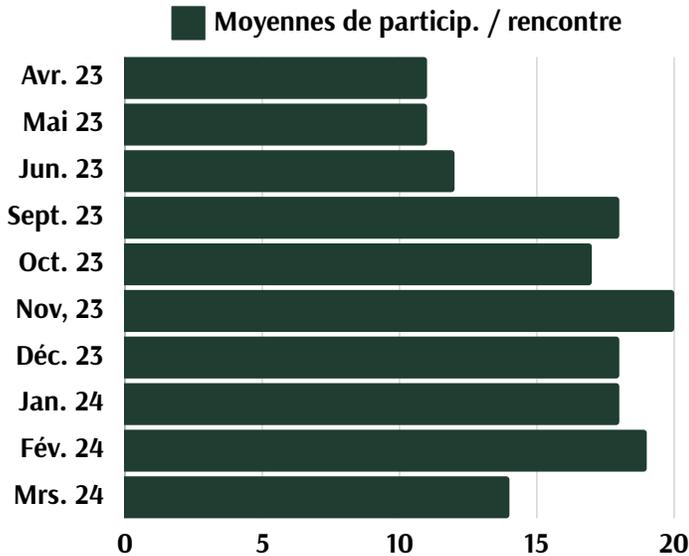
37 proches aidants touchés par ce service



ANNICK FORTIER,
INTERVENANTE RÉPIT INDIVIDUEL POUR
LES PROCHES AIDANTS

Ateliers cognitifs

Cette année, nous avons opté pour une formule plus hybride : une partie cognitive suivie d'une période de socialisation où diverses projets sont présentés aux participants.



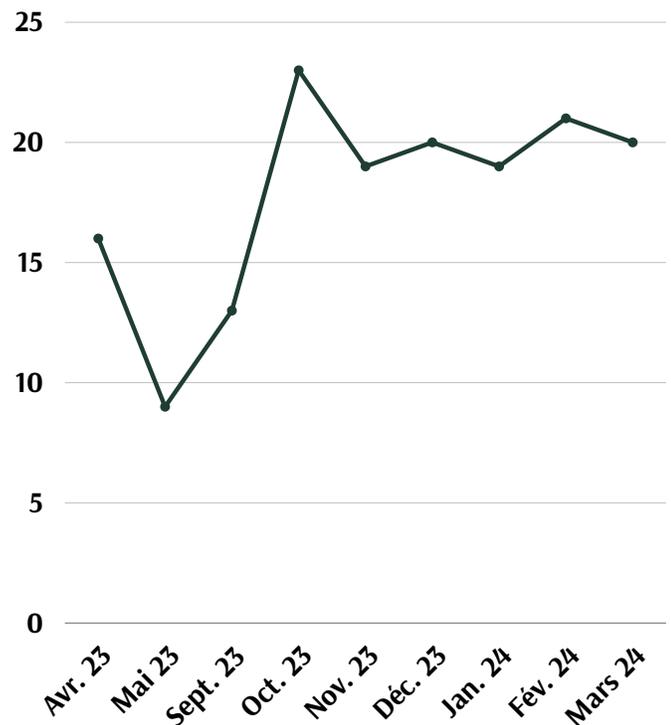
Ça prend pas la tête à Papineau



Nous avons commencé l'année avec 14 participants et nous terminons l'année avec 24.

Suite à une demande élevée, nous avons ouvert un **deuxième** groupe. Il est maintenant composé de 10 participants et continue d'augmenter!

MOYENNES DE PARTICIPATIONS PAR MOIS





Centre de jour d'été

L'été dernier, nous avons offert aux membres de garder une journée d'activité dans l'été. La demande ayant été positive, nous sommes allés de l'avant avec ce projet. Il y a eu 7 rencontres de fin juin à fin août. Hommes et femmes en ratio similaire, pour un total de 93 participations.



AUDREY SAVARD,
ANIMATRICE ET FORMATRICE

Sécurité à domicile



Depuis avril dernier, 5 visites ont été effectuées à domicile afin d'aller aider les gens à rendre leur domicile plus sécuritaire et leur offrir des outils afin de simplifier leur quotidien.

Ateliers dans les villages

« Ateliers dans les villages » est un nouveau projet qui a pour mission de mieux informer les aînés qui veulent demeurer à domicile, en leur offrant des rencontres d'informations sur divers sujets les touchant au quotidien. Depuis septembre, des ateliers sont offerts dans tous les villages de la Matanie. Ils sont gratuits et ouverts à tous.



9 RENCONTRES
127 PARTICIPATIONS

Citoyens en moyen, c'est un projet mis en place dans le but d'informer le plus possible les personnes âgées de 50 ans et + sur des problématiques ou des situations qui peuvent les toucher au quotidien. Nous visons à aborder une multitude de sujets afin de maintenir les aînés à domicile le plus longtemps possible et en sécurité. Restez vif d'esprit en maintenant et en améliorant vos connaissances!

Venez en apprendre davantage sur divers sujets!

Pour plus d'informations, contactez Audrey Savard, au 418-566-2649 ext.2, poste 3

Au plaisir de vous rencontrer!



Apprendre à devenir vieux



8 PRÉSENTATIONS

128 PARTICIPATIONS

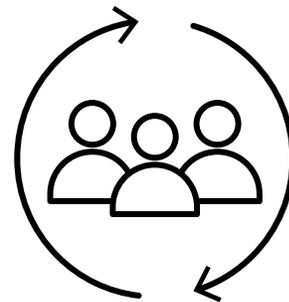
Cette formation sert à sensibiliser les gens au vieillissement. Nous touchons plusieurs sphères qui entourent la personne pour voir les changements possibles lors de l'avancement en âge. La formation est également offerte à tous.

Travailleuse de milieu



SARAH DESGAGNÉS
TRAVAILLEUSE DE MILIEU

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



Cette année, c'est :

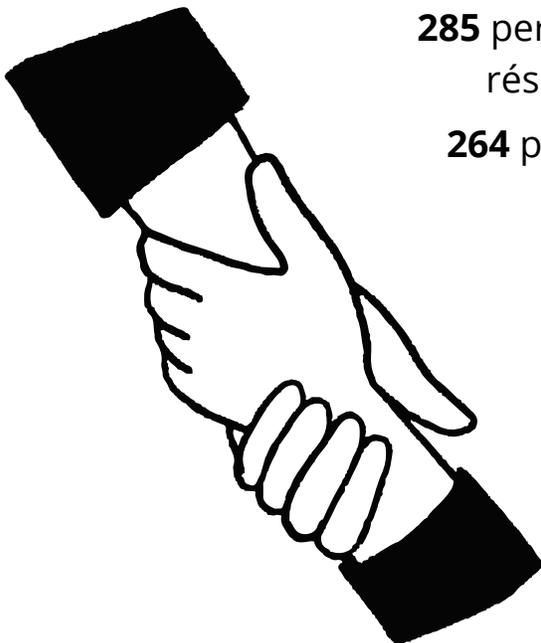
2000 personnes rejointes par l'envoi massif d'une publicité envoyée par la poste;

33 personnes repérées (dans les lieux publics, lors d'évènements, par références de professionnels ou même par bouche-à-oreille).

285 personnes référées vers des organismes communautaires, le réseau de la santé ou à la ligne d'Aide Maltraitance Aînés, etc.

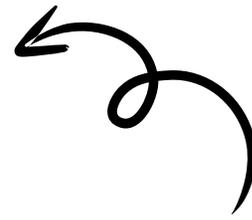
264 personnes accompagnées, soit **198** femmes et **66** hommes.

Environ **60 h** par mois accordées à l'accompagnement.



Le travail de milieu est un projet issu du partenariat entre le Relais Santé Matane et ses partenaires : le comité d'action pour lutter contre la maltraitance faite aux aînés, la MRC de La Matanie et le CISSS région de Matane

Diners communautaires



À chaque mois à
lieu le diner
communautaire
du Relais Santé.

Activités spéciales

Les poupées
réconfortantes



Poupées tricotées par des bénévoles, dans le but d'aider les gens à surpasser diverses situations.

Les jardins de Doris



Sortie avec le groupe de proches aidants!

75 poupées ont été adoptées!

Gala des bénévoles



Solange Harrisson
bénévole de l'année 2023

Merci



Un bel après-midi
sous le thème de la croisière!



Le Centre
communautaire pour
aînés Relais Santé
Matane compte sur la
précieuse aide de 75
bénévoles!



Friperie

La friperie, c'est ...

3 000 heures données par des bénévoles

8 560\$ en dépannage

614 cartes de membre vendues

18 000 transactions et plus



La remorque à dons!



Nouvelle acquisition!

GENEVIÈVE SIMARD



L'équipe



ROLANDE GENDREAU, SAMUEL DESCHÊNES,
CHANTAL RICHARD ET OLIVIER LACROIX

RICHARD BERNIER

Autres services offerts



Location de salle

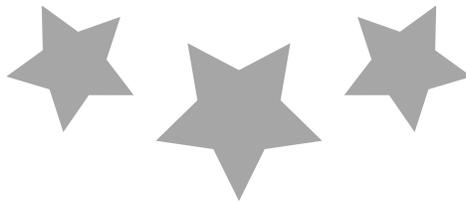
Service de secrétariat

Les « Serpuariens »

Cours de tricot

Cours d'anglais

Pour plus d'informations, contactez
Johanne Cayouette



Financement

Afin de nous permettre de maintenir et de poursuivre nos activités et nos programmes, nous avons recours à diverses sources de financement :

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent (CISSS-BSL)

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent, installation Matane-CLSC

Secrétariat aux aînés du Québec

APPUI Bas-Saint-Laurent

Emploi-Services Québec

Ville de Matane

Gouvernement Fédéral

Gouvernement Provincial

La friperie Le Grenier

Centraide



Cette année, c'est la somme de **63 700\$** qui a été investie en rénovation, en agrandissement, afin de répondre aux besoins de l'équipe et des bénévoles et ainsi, améliorer nos services!

Tables de concertation

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

Table de concertation des aînés de La Matanie (TCAM)

Corporation de développement communautaire (CDC, région de Matane

Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA) ;

Comité d'action pour contrer la maltraitance faite aux aînés de la Matanie

Table régionale des organismes communautaires du Bas-Saint-Laurent (TROC)

Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)

Synergie Bas-Saint-Laurent

Comité Éclaireurs (qui repart de Flambeaux)

Comité d'hébergement d'urgence

Comité de pilotage transport et accompagnement



Priorités et orientations

Les services :

- Maintenir les activités, les ateliers cognitifs et les diners communautaires, tout en assurant leur auto-financement.
- Promouvoir l'ensemble des activités afin d'augmenter le nombre de participants aux nombreuses activités et ateliers cognitifs.
- Ouverture de **3** centres de jours dès septembre 2024, à Les Méchins, Baie-des-Sables et Matane.

Les projets et activités :

- S'activer à rejoindre le plus d'aînés possible en réalisant des appels téléphoniques, des envois postaux d'activités, etc.

Les ressources humaines :

Rétention du personnel et des bénévoles, en réalisant des activités pour maintenir un bon esprit d'équipe, en favorisant l'implication et l'engagement du personnel et des bénévoles, en évaluant le personnel annuellement et en favorisant la reconnaissance du personnel et des bénévoles.

Le financement

Procéder de façon constante à la recherche de financement (dons, commanditaires, etc.)