



InfolettrePLUS

N° 62

Septembre 2020

Albatros Lévis

9248, boul. du Centre-
Hospitalier
Lévis (Québec) G6X 3M5

418 832-9992, poste 353
albatroslevis@hotmail.com
www.albatroslevis.com

Conseil d'administration

Annette Giguère,
présidente

Louise Lessard,
vice-présidente

Jeannine Lahaye,
secrétaire

Johanne Massicotte,
trésorière

Martine Germain
responsable du comité
communication
et formation continue

Mario Sirois,
responsable du comité
de gestion des bénévoles

Gilles Harvey,
responsable du comité
des coordonnateurs de
l'accompagnement

Marthe Forgues,
responsable du comité formation

Jean Gagnon,
responsable du comité
du secrétariat administratif

Jean-Marc Frégeau,
administrateur

Lisette Rancourt,
sénatrice

Estelle T. Hébert,
sénatrice

Alain Lemaire,
sénateur

Automne 2020, et quel automne, je dirais plutôt : « Quelle année! »

En effet, depuis mars dernier, la planète entière est sur pause en raison de la COVID-19. Des directives sanitaires de tout ordre afin de protéger la population sont mises en place. Et que dire de plus? La population mondiale est perturbée et vit une période tout à fait spéciale.



Albatros Lévis vit également ce remous. Après un moment d'arrêt qui a nécessité de revoir son fonctionnement à court et à moyen termes, dès avril, le conseil d'administration a repris le flambeau et a redémarré ses rencontres, par le biais de la plateforme virtuelle ZOOM, et quelques comités en ont fait autant. Et tous ont été très heureux de revivre une rencontre du CA en présentiel le 9 septembre dernier et de se REVOIR!

Je dois dire que toute l'équipe est à l'œuvre afin de maintenir les activités et d'offrir à la population les services qu'elle attend d'Albatros Lévis, soit l'accompagnement lorsqu'une personne est gravement malade ou en fin de vie et le répit aux proches aidants, et ce, malgré et avec les contraintes sanitaires actuelles.

Dans un premier temps, plusieurs accompagnatrices et accompagnateurs ont pu reprendre l'accompagnement à domicile, après entente avec les autorités de la santé, vers la fin de juillet. Quant aux centres hospitaliers et aux CHSLD, ces organismes étant tributaires de directives spécifiques, les accompagnements sont toujours en suspens pour le moment.

Pour ce qui est de la formation, une session prévue pour l'automne 2020 doit être reportée en raison de l'évolution de la situation sanitaire et de l'incertitude qui plane. Ce n'est que partie remise et toutes les personnes en attente de la recevoir seront rappelées dès qu'une date sera connue, davantage en 2021.

Que nous réserve l'automne? Il est impossible de le prévoir, mais entourée d'une belle équipe, dont je suis très fière, je peux vous dire que tous les membres du CA et des différents comités, de même que les membres accompagnateurs s'investissent, dans le respect des directives sanitaires en vigueur, afin que les personnes en fin de vie puissent quitter ce monde avec une personne à leur côté! Malgré l'incertitude sanitaire qui plane, je vous souhaite un bel automne.

Annette Giguère, présidente

Un mot de la relève...

Bonjour à chacun et chacune d'entre vous,

C'est avec un grand plaisir, une dose d'incertitude et beaucoup d'ouverture que nous avons levé la main pour prendre le relais d'Annette, pour la production de l'infolettre d'Albatros Lévis.

Nouvellement diplômées des deux dernières cohortes de formation de Lévis (novembre 2019 pour Martine et février 2020 en ce qui concerne Linda), nous sommes convaincues que c'est en recherchant des articles que nous espérons pertinents et intéressants que nous perfectionnerons nos connaissances de l'organisme et des sujets qui l'entourent.

Dans les dernières années, Annette aura donné à l'infolettre un alignement de base que nous honorerons; avec l'aide des connaissances et des

diverses expériences de différents bénévoles, nous espérons ajouter une dose de concret, présentant des faits vécus très près de nous, à Albatros Lévis.

Nous plongeons donc avec joie dans ce nouveau voyage. N'hésitez aucunement à communiquer avec nous à l'adresse albatroslevis@hotmail.com pour participer à sa préparation; vos commentaires ou propositions nous seront d'une grande aide. Si nous réussissons à toucher votre cœur par la lecture d'un article, à vous faire sourire à l'écoute d'une vidéo ou à vous faire réfléchir par une pensée, nous aurons atteint notre but d'amener quelques minutes de paix dans nos vies : chaque petit bonheur compte!

Martine et Linda



Nous sommes présents sur les réseaux sociaux

Nous vous rappelons l'adresse de notre site Web : www.albatroslevis.com.com, où vous trouverez de multiples informations concernant notre organisme. Allez-y voir souvent, notre site est bien vivant! Il y a régulièrement de nouvelles publications!

Nous sommes aussi sur Facebook; vous nous trouverez facilement si vous cherchez « Albatros Lévis ».

Entre nous...

Chère et cher bénévole,

L'infolettre a pour objectif de garder un lien actif et vivant entre chacun de nous, membres Albatros. On y présente différents sujets importants, et un des sujets les plus importants – pour ne pas dire primordiaux – à notre organisme, c'est **vous**, la ou le bénévole.

Nous aimerions donc publier, dans chaque infolettre, dans cette section « Entre nous », un peu d'histoire sur un bénévole de l'équipe d'Albatros Lévis. Si vous souhaitez partager votre histoire avec l'ensemble du groupe, écrivez-nous à albatroslevis@hotmail.com; nous ferons un court appel téléphonique pour discuter avec vous, nous préparerons ensuite un article que nous vous ferons approuver avant sa diffusion dans l'infolettre. Vous trouverez plus bas quelques questions qui pourraient entamer la discussion.

Merci de participer à ce beau partage qui a comme objectif de répandre du bonheur, de la paix et de la bienveillance autour de nous.

1. Pourquoi avez-vous choisi Albatros pour donner de votre temps?
2. Qu'avez-vous l'impression de donner le plus par ce bénévolat?
3. Qu'avez-vous l'impression de retirer le plus de ce bénévolat?
4. Quelle leçon de vie avez-vous retenue – en général ou lors d'un accompagnement spécifique?
5. Qu'est-ce que vous trouvez le plus difficile dans votre rôle de bénévole? Qu'est-ce qui est le plus gratifiant?
6. Que faites-vous pour vous retrouver dans un état de partage avant de faire votre bénévolat?
7. Vous avez un truc ou un secret qui pourrait être partagé avec les autres bénévoles?
8. Depuis combien d'années êtes-vous bénévole à Albatros Lévis?



Un mot du responsable du comité des coordonnateurs de l'accompagnement, Gilles Harvey

NOUVEAU MODULE DE FORMATION ALBATROS SUR LES BESOINS SPIRITUELS

Le 1^{er} septembre dernier, Raymonde Richer, d'Albatros Centre Mauricie, accompagnée de Martine Fortier, responsable de la formation à la Fédération, et de Régis Arseneault, président du CA de la Fédération, sont venus à Lévis offrir aux formateurs d'Albatros Lévis et d'Albatros Québec une formation sur le nouveau module qui vient d'être mis à jour concernant les besoins spirituels.

Pour Albatros Lévis, Clermont Guy et Gilles Harvey y ont participé à titre de formateurs. Marthe Forgues et Louise Lessard étaient aussi des nôtres à titre de responsables de la formation pour notre organisation. Pour Albatros Québec, étaient présentes à la rencontre Carole Nault, formatrice, et Marie-Chantal Gagné, directrice d'Albatros Québec.

Cette activité de formation s'est faite en présentiel dans la salle des Chevaliers de Colomb, dans l'immeuble abritant le Club de l'Amitié de

Charny. Les mesures de protection sanitaires de la Santé publique ont bien sûr été respectées.

Les participantes et participants ont grandement apprécié la présentation et se sont dits heureux de la mise à jour de cet important module de formation. Ils ont pu communiquer leurs commentaires et suggestions aux responsables de la Fédération, qui les ont reçus avec beaucoup d'intérêt.



De gauche à droite : Raymonde Richer, Martine Fortier.



Pensée pour susciter une réflexion...

*La paix intérieure s'atteint lorsqu'on accepte les contradictions inhérentes à la vie :
plaisir et douleur, succès et échec, joie et chagrin, naissance et mort.*

Richard Carlson

Richard Carlson est un psychologue, psychothérapeute et écrivain américain (1961-2006). Il a écrit de multiples citations, toutes plus rafraîchissantes les unes que les autres, que vous trouverez facilement par une recherche de son nom sur le Web.)



Les bienfaits du bénévolat

Il est reconnu que le bénévolat pallie plusieurs *zones grises* dans notre société. Qu'il soit caché, mis à l'avant-plan, dans un environnement plus intime (familial) ou à la vue de tous (organismes reconnus), plusieurs secteurs d'activité sont soutenus par des équipes de bénévoles et ne pourraient fonctionner sans l'apport de ces généreuses personnes.

Il n'en demeure pas moins qu'un bénévolat choisi selon nos passions, nos talents, nos valeurs ne peut qu'être positif pour nous. Nous vous invitons à parcourir un court article à ce sujet : [7 raisons pour lesquelles le bénévolat rend les](#)

[personnes plus heureuses](#). On peut y lire que le bénévolat nous fait du bien, autant du côté physique (il nous aide à rester actifs, à mettre de l'organisation dans nos vies) que du côté psychologique (il améliore notre estime de soi, il nous aide à créer des liens; bien choisi, il nous aide à demeurer positifs).

Alors, pour bien prendre soin de soi, prenons soin de partager nos talents avec les autres; la société s'en portera mieux, et nous aussi! Et que le merci le plus précieux vienne du plus profond de notre cœur!



La méditation, un moment pour nous ...

La méditation est reconnue pour aider les gens à se calmer, à se ressourcer, à diminuer le stress. Il est parfois très difficile de méditer voire impossible pour certaines personnes. Voici un [exercice mignon](#), simple, que tous peuvent utiliser. Méditer, ce n'est pas toujours « partir »

pour 30 minutes... ça peut aussi être de vivre pleinement le moment présent, permettant à notre cerveau de se concentrer sur une seule activité et non sur nos listes de choses à faire! Bonne relaxation!