

Journal
LE PHARE



Lieu d'entraide et de solidarité

Accompagner Aider Secourir

La Fraternité de Vanier
204, avenue Gauvin Québec, Qc G1M 1Y5
418-683-2400
fraternitedevanier@videotron.ca
fraternitedevanier.org

Mot de l'équipe	2
La vie à la Fraternité	3
Des activités à souligner	4-6
Les ateliers de la Fraternité	7
De belles réflexions	8-9
Le saviez-vous?	10
Jeu des erreurs	11
Solution du jeu, histoire de rigoler	12

Mot de l'équipe

Depuis le mois de mars le coronavirus a bouleversé notre vie à tous. Il est arrivé à l'improviste et nous avons dû changer nos routines. Du jour au lendemain rien n'était plus pareil.

Qui aurait dit que les commerces et les restaurants fermentaient, qu'il y aurait des files d'attente partout. Générant chez plusieurs du stress, de la peur, de l'insécurité, nous naviguions dans l'inconnu.

La situation se stabilise, mais l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ne peut prévoir le moment où cela se terminera. Maintenant et encore pour un moment, nous devons être patients et résilients et nous devons s'entraider.

C'est vous chers aînés qui écoutez le plus de cette pandémie. Les messages qui vous sont envoyés ne sont pas toujours clairs. Vous devez user de votre jugement. Depuis le début, La Fraternité est restée là pour vous par téléphones ou par courriels et le sommes encore.

Prenez soin de vous et respectez les consignes sanitaires.
Au plaisir de vous revoir en forme et en santé à l'automne.

Bon été et bonne lecture.

L'équipe de la Fraternité

La vie à la Fraternité...

Notre situation en temps de pandémie d'hier à aujourd'hui...

Nous vivons tous au rythme des règles de la santé publique depuis le mois de mars et vous vous doutez bien que La Fraternité ne fait pas exception !

Nous avons fait face à plusieurs changements comme l'arrêt de notre service d'accompagnement-transport, l'absence de nos bénévoles de 70 ans et plus, toutes nos visites d'amitié et nos activités se sont transformées en appels d'amitié, mais une chose n'a pas changé... c'est notre popote roulante.

Grâce au soutien de nos bénévoles de moins de 70 ans et à l'ajout de nouvelles personnes nous avons pu maintenir notre service de repas livrés à domicile, même l'équipe de travail a participé à la distribution des repas ! De plus, depuis avril nous prêtons main-forte à un organisme partenaire (ils ont dû fermer) du secteur Les Saules en assurant une livraison de repas aux aînés plus isolés.

Nous en sommes à la mi-juillet et bien des choses ont évolué même si tout est loin d'être revenu à la normale.

Bonne nouvelle notre service d'accompagnement-transport se remet en route dès le 13 juillet. Bien sûr, avec toutes les mesures d'hygiène qui s'imposent. Si vous souhaitez avoir plus d'information, contactez-nous et nous serons heureuses de vous donner les détails dont vous aurez besoin.

Notre priorité est et sera toujours de vous soutenir autant que nous le pouvons du mieux que nous le pouvons ! C'est pourquoi n'hésitez pas à nous appeler si vous vous sentez seuls et aimeriez recevoir des appels d'amitié, nous aurons le plaisir de vous jumeler avec l'un de nos bénévoles qui sera enchanté d'échanger avec vous.

Marie-France Veilleux

coordonnatrice à la clientèle et au bénévolat

Des activités à souligner...

La journée mondiale des personnes malades

Pourquoi vous parlez d'un événement qui s'est passé en février dernier me direz-vous et bien pour deux choses : Parce que la situation de la covid19 nous a amenés à faire des changements et la distribution du journal devait attendre, mais surtout parce que les témoignages de quelques-unes des personnes visitées se devaient d'être partagés!

Lorsque nous soulignons des journées spéciales telles que celle du 11 février dernier, il y a toujours un thème particulier qui lui est lié.

Cette année, les bénévoles qui ont visité une quarantaine de personnes avaient comme message à leur transmettre :

Prendre conscience de la lumière qui m'habite. Les bénévoles y allaient d'une belle symbolique : ils remettaient un sac de papier à la personne visitée et l'invitaient à regarder à l'intérieur. Après avoir enlevé du papier froissé qui remplissait le sac, elle découvrait un lampion dans le fond du sac. Le sac de papier représente la personne, le papier froissé des obstacles qui obstrue parfois notre lumière intérieure qui est représentée par le lampion.

La démarche a été appréciée; le symbole de la lumière a "conférait un aspect lumineux à la rencontre". L'approche est différente d'une personne à l'autre, car l'ouverture au spirituel n'est pas la même, mais les rencontres étaient aussi enrichissantes les unes que les autres.

Robert Julien, l'un de nos bénévoles a partagé belle réflexion : La lumière amène des souvenirs heureux. Une rencontre avec l'autre par le biais de la lumière en est une signifiante. Avec l'expérience de la lumière, les gens s'ouvrent, cela touche une corde sensible. Le lien se fait facilement et donne l'occasion de voir les gens autrement.

Nous vous présentons des témoignages qui sont doux et touchants, empreint d'une belle et profonde authenticité :

Suzanne a senti qu'elle avait de la valeur lorsqu'elle s'est occupée de son mari lors de la phase terminale de son cancer. Plus récemment, elle s'est senti valorisée lorsqu'on lui dit qu'elle semblait aller mieux (visage plus souriant et lumière dans les yeux). J'ai alors souligné les efforts qu'elle a fourni pour que cette lumière, enfouie en elle, puisse ressurgir.



Pour Fabien c'est l'occasion de méditer/réfléchir sur la Lumière, Dieu, présent dans sa vie. Il partage sa démarche spirituelle qu'il fait souvent : quand une difficulté prend trop de place, qu'il se sent découragé, il dit « non » à ça, refuse de se laisser aller, et allume un des trois cierges qu'il a placés au centre de son salon.

Pour Eugène cette rencontre a fait ressurgir un souvenir. Un jour qu'il était hospitalisé, un homme qui était dans la même chambre que lui critiquait sans cesse. Il attendait de se faire opérer. À un moment donné il lui dit : « Choisis ! L'espoir ça fait vivre, le désespoir ça fait crever! ». Le monsieur a gardé silence... puis il a commencé peu à peu à sourire, être positif. Et finalement, il est sorti de l'hôpital sans avoir besoin d'opération!



Madeleine dit que la lumière, c'est au bout du tunnel et c'est quelque chose de beau. Elle a vu la lumière, une porte en or, au bout d'un passage avec des lumières tamisées. Elle était déçue car les portes sont restées fermées. Cela s'est produit durant une opération à cœur ouvert. Le chirurgien lui a dit : «Vous avez fait un tour en haut».

Il est important pour elle, de faire circuler la lumière. Sa lumière se ravive lorsqu'elle est relaxe et en paix. Fait de la méditation. La rencontre lui donne la chance de parler de la lumière, car elle n'a personne à qui en parler.

Des activités à souligner...

JOURNÉE DE RÊVE

La mission de la Fondation Elizabeth et Roger Parent consiste à apporter de la douceur et du rêve aux personnes âgées de la grande région de Québec, par la réalisation de diverses activités de loisir.

Le 3 mars dernier, Marie-Soleil a eu le plaisir d'accompagner 25 personnes âgées. Ils sont arrivés vers 10 h, au pavillon de la Fondation à Saint-Jean-Chrysostome. Des bénévoles au cœur d'or leur ont fait un accueil chaleureux. Une délicieuse collation a été servie et un excellent duo de musicien jouait. Violon et accordéon se sont accordés pour inciter les participants à pousser la chansonnette et aussi pour danser un brin.

Lorsque l'heure du diner a sonné, un excellent repas, à base de viande de chevreuil, a été servi, accompagné d'un bon petit verre de vin (pourquoi pas puisque le transport aller/retour était prévu !). De belles conversations ont animé cette ambiance de fête.

Pour terminer, les gens ont reçu un cadeau pour se souvenir encore plus de cette journée toute spéciale. Vers 15 h tout le monde est revenu à la Fraternité des étoiles dans les yeux et de la joie dans le cœur !



Les ateliers à La Fraternité...

La vie a changé à la Fraternité depuis la mi-mars...

Les ateliers de groupe se sont arrêtés brusquement et les participants se sont retrouvés confinés à la maison. À partir de ce moment, les ateliers se sont transformés en appels d'amitié. Autour de 110 aînés ont reçu au moins un téléphone de ma part pendant le confinement. De ce nombre, le téléphone de la moitié d'entre eux a sonné chaque semaine ou aux 2 semaines, en avril et en mai. Actuellement, une vingtaine d'aînés continuent de recevoir des appels, par moi ou par une bénévole. Ces téléphones sont grandement appréciés. Ils permettent aux aînés de se sentir moins seuls, d'être écoutés et d'exprimer leur vécu sans être jugés, de pouvoir réfléchir à des solutions face à certains défis de vie et d'être encouragés dans cette période plus difficile.

Aussi, pour les aînés qui ont accès à internet, une capsule d'informations leur est envoyée chaque semaine depuis la mi-avril. Les thèmes sont variés : activités physiques à faire à la maison, trucs de jardinage, visites virtuelles, méditation, coloriage, livres numériques, musique, jeux, recettes, observation des oiseaux et bien plus... De plus, il y a eu quelques essais d'ateliers par vidéoconférence. Pour le moment, il y a eu peu de gens, mais nous avons eu beaucoup de plaisir !!!

De belles façons de rester en contact, informés et en action.

Pour le moment, nous vivons au jour le jour et la programmation de l'automne 2020 est encore difficile à imaginer. Probablement que la vidéoconférence sera au programme. Je vous encourage à vous y préparer si c'est possible pour vous. Si vous souhaitez faire un test avec moi pour voir comment ça fonctionne, c'est possible. Faites-moi signe !!!

Marie-Soleil, animatrice sociale

fraternitedevanier.animation@videotron.ca

418-683-2400

Pourquoi remettre à plus tard

À peine la journée commence-t-elle qu'il est déjà six heures du soir. À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi. ... et le mois est déjà fini ... et l'année est presque écoulée ... et déjà 60 ans et plus de nos vies sont passés. ... Et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis, ... et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière.

Alors, essayons, malgré tout, de profiter à fond avec sérénité du temps qu'il nous reste. N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent. Mettons de la couleur dans notre grisaille. Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.



Essayons d'éliminer les « après » (je le ferai après... je le dirai après...) On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous. Après, le café se refroidit, après, les priorités changent, après, le charme est rompu, après, la santé passe, après, les enfants grandissent, après, les parents vieillissent, après, les promesses sont oubliées, après, le jour devient la nuit, après, la vie se termine, après, c'est souvent trop tard.

Ne laissons rien pour plus tard. Car, en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille.

Le jour est aujourd'hui. L'instant est maintenant. Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite.

Boucar Diouf

Bonheur où es-tu?



« Le bonheur n'est pas une destination, mais une façon de voyager »

LA VOIE

*Jusqu'à maintenant,
J'ai cherché à savoir à quoi sert la vie.
J'ai cherché dans les sports et les voyages.
J'ai cherché dans la politique et les performances.
J'ai cherché dans la religion et les livres.
J'ai cherché de toutes les façons.
J'ai cherché des façons de chercher.*



*Un beau jour, j'ai trouvé sans chercher.
J'avais cherché trop loin, à l'extérieur, dans les autres.
J'avais cherché l'impossible pour m'apercevoir
Qu'il n'y avait rien à trouver,
Qu'on le possède tous, à l'intérieur de nous-mêmes.*

*Maintenant que je sais que la vie est faite
De petits et de grands moments présents.
Maintenant que je sais qu'il faut se détacher pour aimer plus fort.
Maintenant que je sais que m'accrocher au passé ne sert à rien.
Maintenant que je sais que le futur me fait parfois souffrir d'angoisse
et d'insécurité.*

*Maintenant que je sais que la bonté et la simplicité sont essentielles
Et que pour rendre les autres heureux, je dois l'être d'abord.
Maintenant que je sais qu'on peut aider les autres
Surtout par l'exemple et le rayonnement.
Maintenant que je sais que l'acceptation est un gage de bonheur
Et que la nature est mon meilleur maître.
Maintenant que je sais que la réponse vient du même endroit que la
question.*

*Maintenant que je sais que je vis,
Alors maintenant, je vis tout simplement.*

Marcel Gagnon

RENTREZ CHEZ SOI – Guide pour l'animation d'ateliers spirituels en groupe

Le saviez-vous ?

Les tarifs de stationnement des hôpitaux et de divers établissements de santé partout au Québec sont réduits depuis le 20 juin dernier.

Les tarifs trop élevés ont été énoncés ces dernières années, maintenant les personnes qui utiliseront les stationnements pourront bénéficier d'une gratuité pour les deux premières heures d'utilisation. Selon les régions le montant maximum exigé se situera entre \$7 et \$10 la journée. Les endroits qui coutent moins chers ne seront pas haussés.

Cette nouvelle tarification s'applique dans toutes les installations publiques du réseau de la santé et des services sociaux, incluant les CLSC. Pour les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) il y a un accès gratuit pour 2 membres de la famille de chaque personne hébergée.

Déjà en place pour les personnes qui doivent recevoir de la dialyse ou de la chimiothérapie dans certains établissements, les tarifs spéciaux seront étendus à l'ensemble du réseau de la santé.

Les stationnements qui sont actuellement gratuits pour tous les visiteurs le demeureront, bien entendu.

Port du masque

Dans les transports en commun, il est **obligatoire de porter un masque** depuis le 13 juillet. Les taxis, autobus, traversiers appliqueront la même consigne du gouvernement.

De plus, la santé publique est en mode réflexion et décidera bientôt si nous serons obligés de porter un masque dans tous les endroits publics comme épiceries, pharmacies, dépanneurs etc. Ce sera à partir du 20 juillet... *À suivre!*

Les 7 sept différences...



Histoire de rigoler



Les 7 sept différences...la solution



418-683-2400

Site internet : fraternitedevanier.org

Adresse courriel : fraternitedevanier@videotron.ca



Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30