



Volume 11 : numéro 4

DÉCEMBRE 2018



Happy
Holidays!



Sommaire du journal

Mot de la chef de service bénévolat	2
Mot du président	2
Nouvelles de l'Association	3
Qui est Jacques Laberge?	3
Réflexion sur le bénévolat	4
Les bénévoles	4
Nous y sommes!	5
Bienvenue aux nouveaux bénévoles	5
Anniversaires	6
Divertissement	6
À la recherche de couturières...	6
Prochaine parution et date de tombée	6

Mot de la chef de service bénévolat

par Manon Lamarre



Décembre est là avec les fêtes de Noël et du Nouvel An. Moment de partage, de générosité et d'introspection. Je vous souhaite beaucoup de bonheur et de douceur en cette période et tout au long de l'année. Que la santé soit au rendez-vous pour vous et tous vos proches.

La qualité de votre présence et de votre travail est reconnue et appréciée de tous. Tous les petits gestes, les sourires, les mille et un pas, les attentions et le réconfort que vous apportez tissent le tissu de chaleur humaine et d'humanité qui est votre marque de commerce. En mon nom, en celui de la direction et des équipes que vous aidez au quotidien, et surtout, au nom des usagers qui bénéficient de votre présence et de votre soutien, **MERCI !**



Manon Lamarre, chef de service bénévolat

« Si vous voulez changer le monde, soyez le changement vous-même ».
Mohandas Gandhi

Mot du président et nouvelles de l'Association

par Gaston Roussel



Joyeux Noël et Bonne Année

Avant de passer aux vœux saisonniers, j'aimerais vous entretenir de mots qui ont une grande importance dans nos démarches quotidiennes. Ceux qui étaient à la fête de Noël cette année m'ont entendu prononcer les mots **sincérité** et **honnêteté**. Aussi, on pourrait ajouter **transparence**, **franchise**, et pourquoi pas, **loyauté**. Sans masques, sans artifices, simplement être tels que nous sommes... **authentiques**. Certains diront que ce sont des concepts théoriques et d'autres diront que c'est leur façon d'être. Pour ma part, la dernière situation est la meilleure. Où il faut faire attention par contre, c'est que parfois il y a des personnes qui semblent avoir toutes ces qualités mais qui les utilisent dans le seul but d'amener leur vis-à-vis à s'ouvrir, à se confier, à divulguer des choses et qui, par la suite, utilisent ces informations dans le seul but d'en tirer des bénéfices personnels. Cela porte comme nom magouille, manipulation ou, tout simplement, malhonnêteté. Heureusement, il n'y a pas de ces personnes dans notre Association. Mais, méfiez-vous il en existe dans la société en général. Protégez-vous, mais ne changez pas votre façon d'être, restez authentique. L'authenticité fait partie des conditions pour être en paix avec soi-même.

À ce niveau-ci, je vous souhaite, à tous ainsi qu'à vos familles, un très **Joyeux Noël**. Un Noël d'Amitié et un Noël d'Amour. Un Noël rempli de joie et de surprises, bien entendu.



Pour la nouvelle année qui se pointe le bout du nez, votre conseil d'administration continuera d'être vigilant et prospectif afin de permettre à l'Association de réaliser ses objectifs qui sont le maintien et l'amélioration des services aux usagers et le maintien et l'amélioration du bien-être de ses bénévoles.

Aussi, nous ferons les efforts nécessaires afin de conserver un climat de travail favorable entre l'Association et les services administratifs. Nous conserverons une approche directe mais honnête afin d'identifier les problèmes à la base, ce qui nous permettra de trouver des solutions qui conviennent aux deux parties afin d'assurer une progression dans la réalisation des projets de l'Association. Bien sûr, une certaine dose d'approche philosophique sera utilisée afin de faciliter les échanges. Par contre, cette dernière approche se fera avec parcimonie afin de ne pas voler trop haut et de perdre l'essentiel du problème. Un peu comme un avion qui vole à 35 000 pieds d'altitude et qui nous fait gagner en superficie, mais nous fait perdre le détail de ce qui se passe sur le terrain.

Je vous adresse un **GRAND MERCI** pour l'excellence de votre travail, la qualité de vos interventions et votre sourire que vous partagez avec les usagers, les malades, les visiteurs, le personnel médical et de soutien de l'hôpital et vos camarades de travail de l'Association des bénévoles de l'Hôpital Anna-Laberge. Ma pensée va

également à une dame que nous ne voyons que très rarement mais qui joue un rôle important dans la communication aux bénévoles et qui fait un excellent travail à produire le Journal Le Lien : il s'agit bien sûr de M^{me} Lise Boursier. Je souhaite aussi d'excellentes vacances aux chanceux qui nous quittent pour les plages ensoleillées du Mexique, de la Floride ou d'ailleurs. À ceux-là, soyez prudents.

Finalement, je vous souhaite à tous et à vos familles respectives une année 2019 en santé, remplie de bonheur et pleine de surprises. Je vous souhaite d'obtenir tout ce que vous désirez (en autant que ce soit bon pour votre santé). Il serait formidable si en 2019 vous pouviez réaliser un rêve, un « j'aurais donc dû ... », quelque chose qui vous trotte dans la tête depuis longtemps mais que vous n'avez pas encore réalisée. Laissez-vous tenter, réalisez-le, vous n'en serez que plus satisfait. Mes vœux s'adressent également à tous nos collaborateurs, aux services administratifs de l'hôpital et à M. Jean-Denis Lefebvre.

Merci à tous pour votre collaboration en 2018 et au plaisir de travailler ensemble en 2019.

Gaston

NOUVELLES DE L'ASSOCIATION

- * Madame Cécilia Fontaine a gagné un prix « Inspiration » pour l'ensemble de ses implications dans le domaine du bénévolat. Il y a quand même 700 bénévoles au CISSMO. **Félicitations!**
- * Soixante-seize personnes ont confirmé leur présence à la fête de Noël. Suite aux commentaires recueillis, le souper de Noël a été un succès. Merci à Jacqueline Desmarais, Manon Beauregard, Joanne Frenette et Yves Denis.
- * Les sacs pour la radiologie arriveront dans la semaine du 11 décembre selon notre fournisseur. Merci à Louis-André Grégoire et Jacqueline Desmarais. Une procédure de distribution de ces sacs aux usagers sera émise sous peu et remise aux bénévoles travaillant dans les départements de radiologie et d'endoscopie.
- * Pier Leclerc et Manon Lamarre intensifient les démarches afin de résoudre le problème de café pour les bénévoles qui travaillent à l'édifice Desjardins.
- * Yves Denis a contacté le Journal Le Soleil afin de publiciser les différentes activités générées par la vente de livres dans le mail de l'hôpital.
- * Une clinique de sang se tiendra le lundi 17 décembre 2018 au sous-sol de l'hôpital de 10 h à 15 h 30.
- * Les cliniques de l'hôpital seront fermées les **25 & 26 décembre 2018** et les **1^{er} & 2 janvier 2019**.

C'est avec tristesse que nous vous informons du décès de

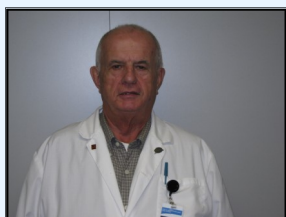
M^{me} Lucienne Dubuc (âgée de 100 ans) qui fut bénévole aux soins de transition ainsi qu'à la vente de livres jusqu'à l'âge de 93 ans et mère de Claudette Dubuc, ancienne bénévole.



Monsieur Jacques Lavallée, bénévole en radiologie le lundi; il était avec nous depuis décembre 1999.

Nos plus sincères condoléances sont adressées à tous les membres des familles éprouvées.

Qui est Jacques Laberge?



Natif de Châteauguay mais résident de Léry depuis maintenant 26 ans, **JACQUES LABERGE** a toujours été engagé dans la vie citoyenne. Représentant chez Enveloppes Montréal, il fut président du club Richelieu de Châteauguay et longtemps membre du club Optimiste de Léry. Il a été directeur des Chevaliers de Colomb # 4197. Il fut aussi longtemps engagé dans la cause du sport mineur. Depuis sa retraite en 2002, il est un bénévole très actif à l'Hôpital Anna-Laberge et tout particulièrement au département d'oncologie, soit de 2003 à aujourd'hui. Il a aussi été engagé dans le Relais pour la vie, anciennement la Marche contre le cancer. Pendant près de 60 ans, il a également effectué du bénévolat en politique fédérale, provinciale et municipale et a occupé le poste de conseiller municipal de la municipalité de Léry de 2013 à 2017.

MERCI pour votre grande implication dans le bénévolat et de votre bel intérêt à aider autrui. Ne changez surtout pas, on a tellement besoin de personnes comme vous.

Réflexion sur le bénévolat

par Henry Rodriguez, intervenant en soins spirituels

Le stress : est-ce un mal nécessaire dans notre vie?

(2^e partie et fin)

La relaxation est le nom que l'on donne à diverses activités qui ont en commun de faire diminuer le niveau de stress et la tension musculaire. Voici une routine que vous pouvez pratiquer aisément : chez vous, devant votre ordinateur, assis à votre bureau, au salon ou à la salle à manger.

Préparation. Si vous êtes au bureau ou devant l'ordinateur, tournez-vous afin de ne pas faire face à votre travail. Appuyez votre dos droit contre le dossier de votre chaise, les pieds à plat sur le sol et les mains sur les cuisses.

Respiration. Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à 5 puis retenez votre souffle pour cinq autres secondes. Expirez lentement, en comptant à nouveau jusqu'à cinq. Répétez l'exercice entre chaque étirement.

Les jambes. Contractez les orteils et tendez les muscles des jambes et des cuisses. Sentez la tension et maintenez la pose en comptant jusqu'à 5. Relâchez. Étirez ensuite vos jambes devant vous, en n'appuyant que les talons au plancher. Pointez vos orteils vers l'avant puis tirez les vers vous, en comptant toujours jusqu'à 5.

L'abdomen. En restant assis bien droit, contractez vos muscles abdominaux. Cela devrait vous forcer à retenir votre respiration. Maintenez la pose, en comptant jusqu'à 5, puis détendez les muscles tout en expirant.

Les bras. Contractez les muscles des bras et des mains en serrant les poings. Vos bras peuvent être tendus devant vous si l'espace le permet ou simplement le long de votre corps. Conservez la pose puis détendez les muscles. Finalement, faites rouler vos poignets en ouvrant et en fermant les doigts.

Les épaules. Contractez le haut du dos en tirant les épaules vers l'arrière comme si vous essayiez de faire toucher vos omoplates. Tenez la pose, en comptant jusqu'à 5, puis relâchez. Contractez vos épaules en les soulevant vers les oreilles comme si vous haussiez les épaules et tenez la pose avant de relâcher lentement. Raidissez votre cou en penchant lentement la tête vers l'arrière. Détendez les muscles lentement. Refaites cet étirement en penchant le cou vers l'avant, vers la droite et vers la gauche.

Le visage. Ouvrez d'abord grand la bouche. Tenez et relâchez. Soulevez ensuite les sourcils vers le haut puis relâchez. Enfin, fermez les yeux avec force. Relâchez.

Avec la répétition des exercices de relaxation, un sentiment de bien-être vous envahira rapidement.

Comme le disait Voltaire : **J'ai décidé d'être heureux, c'est bon pour la santé!**

Bonne détente!

HEC Caroline Levasseur Adaptation et révision : Geneviève Bergeron - 2012
Le stress Fleiszman, Nadine et Mona Marcy, No stress : respirez, vous n'êtes plus stressé!, Éditions Dunod, 2004

Les bénévoles

texte remis par Thérèse Reid-Laberge, bénévole

Dans un monde où le temps s'enfuit à toute allure,
Dans un monde où l'argent impose sa culture,
Dans un monde où, parfois, l'indifférence isole,
Les anges existent encore; ce sont les bénévoles.

Ces gens qui, par souci du sort de leur prochain,
Prennent un peu de leur temps pour tendre la main,
En s'oubliant parfois, ces gens se dévouent,
Ne les cherchez pas loin car ils sont parmi nous.

Étant fort discrets, ils ne demandent rien
Ni argent... ni merci...
Tout ce qu'ils offrent, c'est leur soutien.
Cependant, ce qu'ils donnent n'a pas de prix
Rien ne peut l'acheter; c'est une partie de leur vie.

Et c'est bien grâce à eux si, pour certains,
Un peu de merveilleux est possible demain!

Alors, juste pour vous, voici notre souhait :
Puissiez-vous recevoir autant que vous donnez!

Nous y sommes!

texte remis par Joanne Frenette, bénévole

Le maître du temps s'avança lentement et s'arrêta devant l'horloge cosmique. Il mit sa main dans sa poche et en retira une grosse clé. Il ouvrit le cadran en verre de l'horloge qui marquait les différentes années depuis l'an 2000. Il déplaça la petite aiguille et la mit sur 2018.



Il referma précieusement le cadran et étendit les mains devant lui. Puis il dit : « Que le temps fasse son œuvre dans l'éternité des cieux. Ce ne sont pas les années qui sont importantes. Elles rythment seulement le temps. Seul est important l'instant présent. » Il se retourna, s'éloigna de l'horloge et disparut dans les nuages.

Voilà nous y sommes. On arrive au bout.... au bout de l'année. C'est toujours avec un peu de nostalgie que je quitte une année pour entrer dans une autre. On tourne une page du livre de la vie pour déboucher sur une page vierge, pleine d'inconnu. Tel est le destin, impossible à prévoir. La vie est une grande aventure. Le temps passe et s'en va.....

Je débouche une bouteille de champagne et remplit vos verres pour que nous trinquions ensemble aux deux fêtes qui s'annoncent : **Noël et le jour de l'An**. Vive la vie, vive un monde meilleur!

N'oubliez jamais qu'il existe 4 choses dans la vie qu'on ne pourra jamais rattraper :

**La pierre ... après l'avoir lancée!
Les mots ... après les avoir dit!
L'occasion ... après l'avoir perdue!
Et le temps ... après qu'il soit passé!**



**Profitez bien de tout ce que la vie vous apporte aujourd'hui
car demain il pourrait être trop tard.**

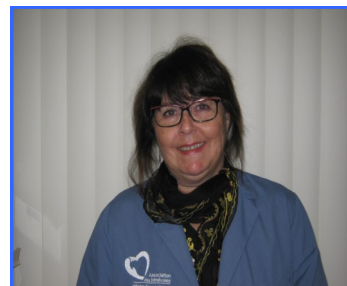
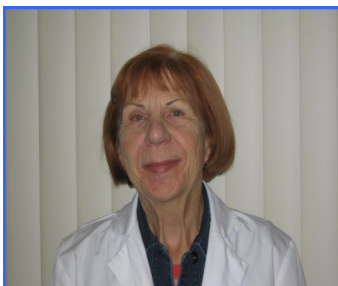
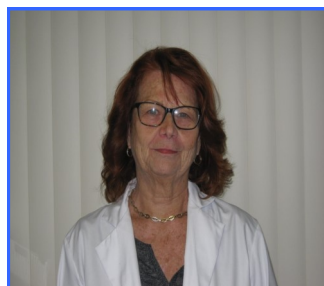


Les voies de l'Âme
Le Blog des chercheurs sur le chemin de l'évolution spirituelle

**BIENVENUE
AUX
NOUVEAUX
BÉNÉVOLES**

(de gauche à droite)

Suzanne Bruneau
Marjolaine Poirier
Diane Lemieux
Jean Lamarche
Richard Samek
Pierre St-Vincent



Anniversaires

**DÉCEMBRE**

Daniel Thibault	01
Andrée Bossé	07
Andrée-Anne Morin	10
Richard Champagne	12
Lorraine Nolet	16
Lucie Lussier	17
Raymond Simard	17
France Beaudoin	19
Suzanne Pinet	20
Dolorès Surprenant	21
Ginette Morel	23
Joyeux Noël	25
Yvette Fortin	28

JANVIER

Bonne Année	01
Jean-Pierre Lefoll	04
François Lacoste	13
Auréla Bisailon	14
Élysé Kapanga	21
Louise Legault	22
Suzanne Langevin	22
Madlynn L'Espérance	23
Diane Lemieux	25
Rhéal Dubois	30

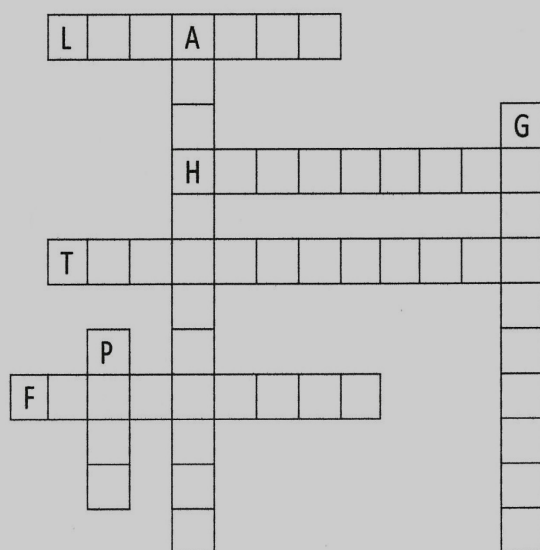
FÉVRIER

Louise Poirier	01
Pier Leclerc	03
Carmen Chevrefils	05
Marie-Josée Lachapelle	06
St-Valentin	14
Huguette Delisle	17

MARS

Lisette Baril	06
Yves Martin	06
Michel Morin	07
Claudette Tremblay	07
Changement d'heure	10
Carlos Borges	12
Louis-André Grégoire	12
Louise Riel	13
Nicole Borges	18
Marie Girard-Renaud	18
Joanne Frenette	23
Henry Rodriguez	26
Nicole Mongrain	31

Notez quelques valeurs reliées au bénévolat et qui sont mentionnées dans ce numéro.



Les réponses seront disponibles dans l'édition du mois de mars prochain.

À LA RECHERCHE DE COUTURIÈRES...

M^{me} Lucie Lussier demande s'il y a des couturières disponibles parmi les bénévoles afin de produire des pochettes pour les patients de la dialyse.



Laissez vos coordonnées au bureau des bénévoles et Lucie vous rappellera.

Merci.

Date de tombée pour la prochaine parution : 28 février 2019
Date de sortie de la prochaine édition : 29 mars 2019