



ÉDITION MARS 2025

Les Actualités

LA REVUE D'INFORMATION D'ALBATROS TROIS-RIVIÈRES

AU PROGRAMME CE MOIS-CI

Semaine des bénévoles

27 avril au 3 mai

Cette année encore Albatros Trois-Rivières offre un temps de rassemblement pour remercier tous nos bénévoles. Le **28 avril** prochain, venez nous rencontrer et prendre un bon café avec nous au local 216 du 1800 rue St-Paul.

Il y aura café bien sûr, fromage, crudités, viennoiseries, fruits... et surtout ben du fun !!! Nous aurons aussi des prix de présence à faire tirer dont **4 cartes cadeau de marchands locaux de 50\$ chacune !** Vous venez à l'heure qui convient entre 9h et 12h. Une belle occasion de se revoir et échanger ensemble !
On a hâte de vous voir !!



à votre agenda
28 avril 9h à 12h

216-1800 rue Saint-Paul

Inscrivez-vous ici !!



www.albatros3r.com



819-379-1425

info@albatros3r.com

Mot de notre vice-présidente



Heureux printemps chers membres!

Et oui, le printemps est à nos portes! Signe de lumière, de renouveau et aussi signe de fin et de début d'année pour Albatros Trois-Rivières. Quelle belle année nous avons eue! Quelle belle énergie émane de nos différentes équipes! Le rapport annuel d'activités qui vous sera présenté plus tard, saura témoigner de cette effervescence.

C'est aussi le temps de penser à renouveler votre adhésion à Albatros Trois-Rivières et pourquoi ne pas inviter vos amis et familles à rejoindre les rangs d'Albatros Trois-Rivières ?

J'en profite pour vous inviter à participer aux différentes activités et formations organisées pour vous et qui, par le fait même, feront rayonner davantage Albatros 3R.

Avec ce fidèle printemps, offrons-nous un nouveau souffle d'espoir! «

« Un mot aimable est comme un jour de printemps! » (*proverbe russe*)

Mot du Directeur Général

Pandémie

Chers membres,

Nous traversons une nouvelle pandémie, bien plus vaste que la précédente : une pandémie de haine et de colère qui nous assaille de toutes parts.

Mais...

Au sein d'Albatros Trois-Rivières, cette tempête n'a aucune prise. Je vois toujours vos sourires, chers bénévoles. La même joie de vivre vous anime.

Vous poursuivez vos accompagnements avec une ferveur et une bienveillance inébranlables. Votre ouverture à l'autre demeure intacte.

Je salue et j'admire votre résilience. Vous êtes le phare qui éclaire notre mission. Vous servir, vous écouter et échanger avec vous nous inspire et nous porte.

Nous, votre équipe de gestion, avons la chance de vous accompagner dans votre engagement indéfectible envers le bien-être de nos malades.

C'est pourquoi nous organisons, le **28 avril prochain**, une journée qui vous est dédiée à vous, bénévoles de cœur.

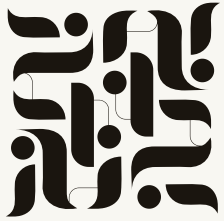
Toute pandémie peut être vaincue avec un bon vaccin.

Et le nôtre, c'est l'amour !

" L'amour est une maladie sans laquelle on ne se porte pas bien. "

-Marguerite Grépon





LE PROJET QADA

vous connaissez ?



Dans le cadre du programme Vieillir et vivre ensemble du Gouvernement du Québec, un appel à projets a été lancé pour les organismes désireux de déposer un projet. La Fédération du Mouvement Albatros a déposé un projet nommé: Parler de la mort ne fait pas mourir !

Le projet a été retenu par le QADA (Québec ami des aînés) avec un budget de conception sur deux ans. Ainsi deux organismes Albatros servent de projet-pilote soient Albatros Bois-Francis/Érable et Trois-Rivières, votre organisme.

Le projet Démystifier la fin de vie: un atout pour vieillir sereinement est le résultat d'une réflexion provenant de témoignages des accompagnants bénévoles d'Albatros;

Constat: les personnes âgées vivent de l'anxiété face à l'inconnu qu'est la fin de vie.

Ce projet d'une durée de 2 ans propose de développer une série de 6 modules de 90 minutes d'information, de sensibilisation et d'échanges ludiques.

Nous démarrons ce projet le 8 avril à la Résidence du Manoir auprès d'une quinzaine de résidents pour une période de 6 semaines avec un module par semaine.

Ainsi nous allons en amont du processus de fin de vie avec une approche d'information et de prévention pour contrôler l'anxiété de la mort.



"Parler de la mort ne fait pas mourir !"

Éventuellement ce projet sera lancé dans toutes les résidences de la région.



C'est le temps de devenir
MEMBRE!
et de renouveler son adhésion

Avec le mois de mars arrive le moment de renouveler votre adhésion à Albatros Trois-Rivières. Encore cette année le tarif est de 20\$ pour devenir membre. Vous pouvez renouveler de plusieurs manières soit en ligne (voir le lien au bas de la page), par courriel ou encore par Interac. La façon la plus efficace et la plus rapide demeure celle en ligne.

“ Peut-on seulement adhérer et contribuer à la cause Albatros ?

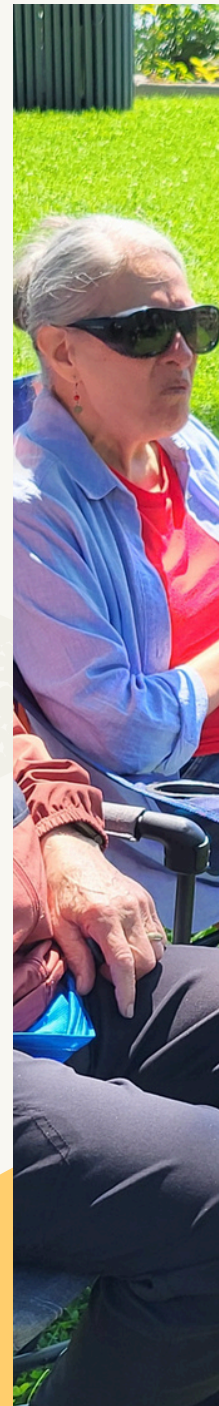
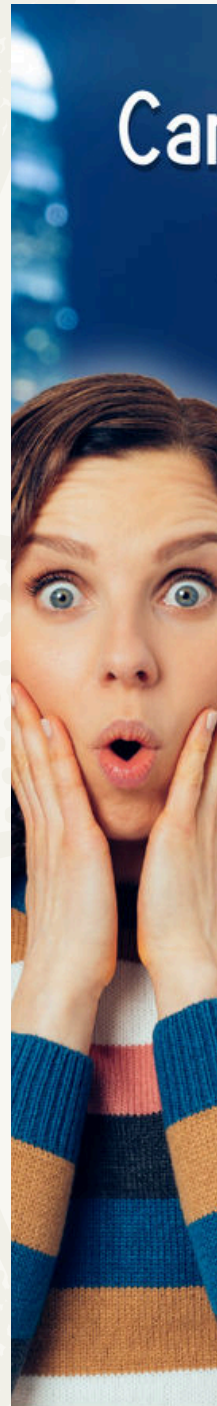
Bien sûr !

Nous acceptons toute personne désireuse de contribuer à la cause d'Albatros Trois-Rivières pour un petit 20\$ avec reçu d'impôt. Invitez vos proches et vos amis à nous aider pour garder nos services d'accompagnement gratuits. Aucune formation obligatoire.

À quoi sert un montant de 20\$??

Ce montant sert entre autre à payer les frais de matériel de formation, de publication et de rédaction. Il assure aussi les coûts de location de salle, de conférenciers et de formateurs externes. Cette somme sert aussi à maintenir un encadrement et un support aux bénévoles actifs dans les établissements de la région...

Sans compter toutes les activités offertes et j'en passe.



20\$
seulement

Invitez vos amis !

[Pour vous inscrire, cliquer ici](#)

Regard sur la contagion émotionnelle

Une étude sur la résilience psychologique révèle que les personnes âgées vulnérables à la contagion émotionnelle, c'est-à-dire celles qui absorbent facilement les émotions des autres, sont plus susceptibles de présenter des symptômes de détresse psychologique.

Cette contagion émotionnelle peut se manifester par le mimétisme des expressions faciales, des gestes et des postures, conduisant à une convergence émotionnelle.

Les chercheurs ont observé que cette vulnérabilité est un facteur déterminant de la détresse psychologique chez les aînés. Les personnes les plus vulnérables à la contagion émotionnelle ont de 8,5 à 10 fois plus de risques de présenter des symptômes anxieux ou anxio-dépressifs par rapport à celles qui le sont moins. L'étude souligne l'importance de prendre en compte cette vulnérabilité pour mieux prévenir la détresse psychologique chez les personnes âgées.

Source: Université de Montréal

Voilà un résumé d'un facteur méconnu de notre cerveau sur les émotions qui peuvent influencer notre état d'âme.



Restons à l'affût de notre santé mentale.
Le temps d'un bon café...



Quelques liens utiles:

[Radio-Canada](#)

[Université de Montréal](#)

[Gacougnolle](#)

ATELIER *
Gestion du stress et anxiété
avec Josée Maltais



2 ATELIERS AU PROGRAMME

17 MARS ET 24 MARS

13H30 À 15H30

1800 RUE ST-PAUL LOCAL 216

Il nous reste quelques places à peine dans chacun des ateliers mentionnés.
Si vous êtes intéressés, hâtez-vous!
Premiers arrivés, premiers servis !

[INSCRIPTION](#)

819-375-1425

Nous accompagnons la *Vie* jusqu'au bout !

Merci à nos partenaires

info@albatros3r.com

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

 **Desjardins**

 **FONDS D'AIDE**
DES BINGOS DE TROIS-RIVIÈRES

 **TRIAXE**
VOS GESTIONNAIRES WEB



L'APPUI



LE CAFÉIER
ARTISANAL • TORRÉFACTION

LA CHAMBRE
MICROBRASSERIE SPORTIVE


INTERNOVECO
CABINET D'AFFAIRES EN ANALYSE DU COMPORTEMENT

IL ÉTAIT UNE
FLEUR