



# A tire d'ailes

La Gazette d'Albatros

## Edito

### A.G du 30 mars

L'assemblée générale a réuni une petite quarantaine d'adhérents, tous attentifs aux discours qui se sont succédés.

Yves, d'abord qui a fait un bilan détaillé de l'année écoulée et qui a annoncé qu'il ne renouvelle pas son mandat de président arrivé à échéance. Il aura occupé cette fonction pendant neuf ans. Cela ne signifie pas l'arrêt de ses activités puisqu'il restera vice-président et toujours très investi auprès de la SFAP ainsi que dans d'autres projets tels que la présence d'Albatros sur les réseaux sociaux, la représentation d'Albatros auprès de nos associations amies...

Marie-Annick accepte de conserver son poste de secrétaire du CA et de responsable de la Formation Initiale, secondée désormais par Marie Chatot, Marie-Claude Lavital et par de nouvelles bonnes volontés, si précieuses.

Michèle Alerini et Maryse Duc ont parlé des bénévoles en devenir, avec des profils de plus en plus variés. Toutes aimeraient de nouvelles recrues pour renforcer les équipes.

Simone a présenté les interventions dans les différentes institutions et accepte de s'occuper à nouveau du Domicile.

Question communication, Gilberte a parlé de la bibliothèque et du Bulletin. Le nouveau bulletin, sur le thème de l'Urgence paraîtra avant l'été, avec la collaboration de Gilberte, Charlotte et Roselyne.

Pour présenter la gazette, je n'ai pas résisté au plaisir de le faire sous forme de poème que je dédie à vous tous. [ICI](#)

Michel Fournier a décrit avec beaucoup de conviction la mission et l'évolution du Groupe de Recherche qui rassemble 28 personnes.

Simone a rassuré les bénévoles tentés par ce groupe en disant que Michel savait rendre accessibles les sujets les plus épineux et que chacun y avait sa place.

Enfin, Aline a mis ses talents de comptable une fois de plus à notre service en nous rassurant sur la gestion saine et à l'équilibre de tous les comptes. Monsieur Bonnier a été mis à l'honneur pour son travail formidable pour Albatros et pour sa personnalité appréciée de tous.

Suite au vote qui clôture traditionnellement l'A.G, nous avons le plaisir d'accueillir au C.A Corinne Ferrier, jeune retraitée dynamique prête à s'engager dans des missions nouvelles.



François Legrain devient notre nouveau président. Très impliqué auparavant dans l'Association Rivage de Versailles, il vient mettre son temps et ses compétences au service d'Albatros.



# Coups de coeur

## Coup de coeur 1



Ils ont tourné un film avec les résidents d'une maison de retraite.

### ***Mémés à bord !***

C'est le titre du film tourné dans la résidence St Vincent, à Givors, il y a quelques mois. Désormais diffusé sur internet, le court-métrage composé de plusieurs scènes, utilise l'humour et l'émotion pour montrer le quotidien des résidents de maisons de retraite.

- L'article du Progrès [ICI](#)
- Présentation du film [ICI](#) et [ICI](#)
- Le film [ICI](#)

## Coup de coeur 2

Une suggestion de lecture d'**Aline**:

### **Pour la première fois, le directeur d'un EHPAD témoigne**

Pendant près de trois ans, Jean Arcelin a dirigé un EHPAD dans le sud de la France, avant de renoncer, épuisé par un trop-plein d'émotions et révolté par la faiblesse des moyens mis à sa disposition. Il a côtoyé le pire mais aussi le beau : l'existence de vieilles personnes isolées, le plus souvent sans visites, qui s'accrochent à la vie, se réconfortent, reconstituent des parcelles de bonheur.

Des femmes et des hommes qui l'ont ému aux larmes, l'ont fait rire aussi, et dont il raconte avec tendresse le quotidien.

En refermant ce livre, on pensera longtemps à cette vieille dame apeurée, atteinte de la maladie d'Alzheimer, qui vit une histoire d'amour magnifique avec un homme handicapé ; un homme qui lui dit pour la rassurer : « Je serai ta tête, tu seras mes jambes ! »

On s'insurgera surtout contre ces entreprises qui, par souci d'économie, laissent « nos vieux » trop souvent seuls, livrés à eux-mêmes faute de personnel, humiliés par le manque de soins et d'attention. « Comme si la société tout entière, affirme Jean Arcelin, voulait les enterrer vivants... »

Un récit tendre et glaçant.

En 2018, 1,4 million de Français étaient en situation de dépendance. Nous serons 5 millions en 2060.

En fin d'ouvrage, des conseils pour choisir un EHPAD et des solutions concrètes pour relever l'un des plus grands défis de nos sociétés vieillissantes.

Voici un podcast qui reprend une interview de cet auteur par Wendy Bouchard sur Europe 1, lien [ICI](#)

Et la fin (un petit quart d'heure) sur ce lien [ICI](#)



# A la rencontre de...

## Catherine Hervé,



qui intervient lors du module de la journée de communication non-verbale ainsi que pour des journées particulières telles que celle du 17 mars. Elle nous présente son activité :

### BOUGER SON CORPS C'EST BOUGER SA PENSEE

« C'est le corps qui peut l'esprit, l'esprit réfléchit le corps » A. Damasio - Neuroscientifique

Ouvrir ses épaules, c'est s'ouvrir au monde

Assouplir son corps c'est assouplir son mental et ses pensées

Pour être pleinement présent à l'autre il est indispensable d'être pleinement présent à soi.

Qu'entend-on par Présence ?

C'est une qualité d'attention ouverte à l'instant présent

L'être humain a la faculté d'être dans un lieu, avec des personnes et en même temps être ailleurs, dans ses pensées.

La Présence ne se pense pas, ne se réfléchit pas, elle est, elle se sent, elle se vit et elle se partage.

Comment développer la présence à soi puis à l'autre ?

En affinant ses capacités d'attention

En posant son attention sur ses perceptions corporelles et gestuelles, il n'y a ni passé ni futur, juste un instant suivi d'un autre instant suivi d'un autre instant.

Sentir ses pieds sur le sol renforce l'ancrage,

Sentir son axe, sa verticalité, accroît la confiance

Sentir sa respiration favorise le relâchement

Etre présent à soi c'est se sentir ancré, solide tout en étant relâché, ce qui implique une intention de bienveillance envers soi.

C'est cette présence sereine et stable qui nous rend totalement disponible à l'autre tout en restant soi. Libérés de l'agitation mentale et des pensées parasites, nous sommes prêts pour l'écoute et l'échange avec l'autre, qu'il soit verbal ou en silence.



## Envie de partage



François LEGRAIN nous propose un article «relation humaine» suite à la lecture d'A tire d'Ailes de Février sur les robots. [ICI](#)

Reportage dans un Ehpad de la région de Bordeaux, qui s'est doté d'un robot Zora.

(Photo parue dans La Croix du 1er Février.)

## Citation

Trouvée sur la superbe image de nature envoyée par Nicole et Sylvie en préambule de l'information sur la retraite à Mazille :

**« On ferme les yeux des morts avec douceur ; c'est aussi avec douceur qu'il faut ouvrir les yeux des vivants. »**

Jean Cocteau

## Agenda

**11 Avril:** Tea time

**20 Mai:** Dans le cadre de la formation permanente, nous vous proposons un atelier autour du «Prendre soin de soi pour mieux accompagner l'Autre», animé par Neiga DESSUP, psychologue, de 9h45 à 16h30.

Albatros 33 rue Pasteur, Lyon.

**23 au 25 septembre 2019 :** retraite à Mazille

N'hésitez pas à apporter vos souhaits, vos commentaires à Albatros ou à Roselyne Allais; Tel: 06.22.50.52.81 Mail: [marie23r@yahoo.fr](mailto:marie23r@yahoo.fr)