

Conseil d'administration

Louise Lessard,
présidente

Mario Sirois,
vice-président

Brigitte Guay,
secrétaire

Lorette Roy,
trésorière

Marie-Claude Beaudoin,
administratrice

Gabrielle Bélanger,
administratrice

Lise Jacques,
administratrice

Diane Méthot,
administratrice

Sarah Gauvin,
directrice générale

Rosalie Huot
adjointe administrative

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

418 832-9992, poste 353
info@albatroslevis.com
albatroslevis.com

Mot de la présidente

Bonjour chers membres de la communauté Albatros Lévis,

Novembre dans sa pénombre tirera bientôt sa révérence. C'est un mois qui appelle au souvenir et à la commémoration des gens décédés. Personnellement, c'est la mémoire de mon père, mort un 14 novembre à l'âge de 67 ans, qui émerge. Au cours des trois derniers mois de sa vie, sa santé a gravement décliné puis il nous a quittés après sept jours d'agonie. Ce fut une période très éprouvante, chargée de vives émotions. Des moments où l'on est à fleur de peau, où l'épuisement nous guette, où le découragement se profile. Combien ma mère, mes deux sœurs et moi aurions aimé entendre parfois une voix compatissante nous demander « Comment allez-vous ? ». Cela aurait été un baume dans la douleur que nous vivions.



Être attentifs aux proches aidants et prendre de leurs nouvelles, c'est inestimable. Avec le recul, je réalise à quel point le soutien d'un bénévole d'Albatros nous aurait été bénéfique. Aussi, je salue votre implication et vous en remercie chaleureusement. Vous faites une différence chaque jour.



Saviez-vous que la directrice générale d'Albatros Lévis, Sarah Gauvin, était revenue au travail le 4 novembre dernier après avoir donné naissance à Alycia? Comme il est heureux de la retrouver, elle nous a tellement manqué. Bon retour au travail Sarah. Nous sommes choyés de te compter à nouveau parmi nous.

Notre soirée Reconnaissance, tenue le 22 novembre dernier, a marqué la fin de nos activités automnales. Un événement haut en couleurs où le rouge, symbole de la vie et de la passion, fut à l'honneur. Nous y avons accueilli 61 personnes passionnées. Merci à tous les participants et participantes et à ceux et celles qui ont mis l'épaule à la roue. Un merci tout spécial à notre adjointe administrative, Rosalie Huot, qui a mis tout son cœur pour faire de cette soirée un succès. Chère Rosalie, ton engagement est très précieux pour la communauté d'Albatros Lévis !

Et pour terminer, en toute simplicité je vous dis à bientôt ! *Louise Lessard*

ET NOS COMITÉS....

LE COMITÉ DE COORDINATION DES ACCOMPAGNEMENTS

Lise Jacques, responsable



La rencontre de partage est de plus en plus appréciée des membres. En effet, nous constatons que la décision de diviser la rencontre en groupes selon les milieux d'accompagnement, CH, CHSLD, domicile et RPA, est fructueuse. Elle permet à chacun et à chacune d'avoir le temps de s'exprimer pleinement. La participation de 24 personnes à la rencontre du 13 novembre en témoigne. La soirée s'est conclue par un léger goûter pour marquer la période des Fêtes. Merci à tous et à toutes pour cette belle participation !



Groupe CHSLD



Groupe domicile et RPA



Groupe CH



LE COMITÉ DE FORMATION

Patrice Dallaire, responsable



Une communauté de pratique en formation

Albatros Lévis, en tant que membre de la Fédération du Mouvement Albatros du Québec, qui regroupe maintenant 15 organismes, bénéficie de nombreux services, dont l'accès à diverses communautés de pratique. L'une d'elles, dédiée à la formation, a été créée le 19 février dernier. Ses objectifs sont de permettre le partage des préoccupations communes, de renforcer l'expertise en formation, de développer de nouveaux savoirs grâce aux échanges entre pairs, et d'identifier les besoins partagés pouvant être comblés par cette initiative. La quatrième rencontre, qui s'est déroulée en mode virtuel le 14 octobre, portait sur le module 1 de la formation : Présentation. Ce fut un riche moment d'échanges, un véritable atout pour toutes les personnes présentes. Merci à Martine Fortier de la FMAQ pour cette belle animation et toute l'information fournie.

Une formation continue, sur l'Alzheimer



Le samedi 9 novembre, M^{me} Annie Loubier, de la Société d'Alzheimer de Chaudière-Appalaches, a honoré Albatros Lévis de sa présence pour offrir une conférence enrichissante sur la maladie d'Alzheimer.

Elle a démystifié cette pathologie, expliquant l'évolution des pertes de mémoire tout au long du parcours de la

maladie.

M^{me} Loubier a également partagé des astuces précieuses pour améliorer la communication avec une personne vivant avec un tel diagnostic, tout en fournissant des informations pratiques et éclairantes. Un message fort a marqué les esprits : *le cœur ne fait pas d'Alzheimer*.

Merci à M^{me} Loubier pour cette présentation inspirante, qui a rassemblé 21 membres d'Albatros Lévis, tous repartis mieux outillés pour leur mission d'accompagnement.

En complément, nous joignons une vidéo où se retrouvent différents témoignages (Source : site web de la Société Alzheimer de Chaudière-Appalaches).

[Vidéo – témoignage - Alzheimer](#)

La cohorte automne 2024 termine sa formation 36 heures



Le 19 novembre avait lieu la remise des attestations aux finissants et finissantes de la cohorte 36 heures Albatros Lévis, automne 2024. Sur la photo, les participants et participantes à la formation, et les membres Albatros Lévis présents lors de la remise des attestations. Félicitations à toutes et à tous!

Principes pour le déplacement sécuritaire des personnes



Le 23 novembre dernier, M^{me} Mylène Dion, formatrice en principes pour le déplacement sécuritaire des personnes (PDSP), a offert une formation enrichissante à 17 membres d'Albatros Lévis. Elle a partagé son expertise sur les techniques sécuritaires pour aider une personne en perte d'autonomie à se déplacer.

Les participants et participantes ont appris les bonnes pratiques pour effectuer des déplacements et transferts sécuritaires, que ce soit avec une canne, une marchette, un fauteuil roulant, une ceinture de marche ou même pour aider quelqu'un à s'asseoir dans une voiture et... aider à bien tomber.



Grâce à son dynamisme et à son sens de l'humour, M^{me} Dion a captivé l'attention de tous et de toutes tout au long de cette demi-journée formatrice et stimulante.

LE COMITÉ DES COMMUNICATIONS

Jean-François Roy, responsable

Kiosque La FADOQ



Du 18 au 20 octobre, Albatros Lévis et Albatros Capitale-Nationale ont eu le plaisir de participer ensemble au Salon de la FADOQ 2024, qui se tenait au Centre de foires de Québec. Partageant un kiosque commun, les deux équipes ont pu informer le public de la Capitale-Nationale et du Grand Lévis sur les services d'accompagnement offerts par Albatros aux personnes avec un diagnostic de maladie évolutive et terminale et à leurs proches. Un événement enrichissant qui a permis de sensibiliser davantage de gens à notre mission et d'élargir notre réseau de soutien!



Sur la photo Charles Drouin-Racine, Albatros Capitale-Nationale et Lise Jacques, Albatros Lévis.

ALBATROS LÉVIS ÉTAIT PRÉSENT.....

Une résidente au CHSLD de Charny, centenaire



Le 15 novembre dernier, une résidente du CHSLD de Charny célébrait son 100e anniversaire, un moment marquant pour cette centenaire et sa famille. Pour souligner cette occasion spéciale, M^{me} Marcelle Dion et l'équipe du CHSLD ont organisé une fête à son honneur. Une autre résidente de l'établissement, ayant également atteint ses 100 ans en 2024, a été célébrée lors de cet événement.

Dans le cadre de leur tradition de reconnaître les centenaires, le bureau de la Ministre et Députée M^{me} Martine Biron a remis des certificats aux deux jubilaires. Initialement prévue pour l'événement, M^{me} Biron a dû être remplacée par son directeur de bureau, M. Daniel Berlinguette-Poulin, qui a remis les certificats en présence des familles, du personnel et des invités.

Merci au bureau de M^{me} Biron pour cette attention significative, qui met en lumière ces étapes de vie exceptionnelles. Félicitations aux deux centenaires pour ce jalon remarquable, et bravo à M^{me} Dion et son équipe pour leur belle initiative qui a réuni toutes ces personnes autour de ce moment de célébration!

Table régionale des regroupements des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches – TROCCA



(photo – page facebook TROCCA)

Face aux défis financiers des OCASSS, diversifier les sources de financement devient essentiel.

Afin d'en connaître davantage à ce sujet, le 19 novembre

dernier, la directrice générale d'Albatros Lévis, Sarah Gauvin, a assisté à une formation enrichissante sur les nouvelles tendances en philanthropie, formation animée par Geneviève Lehoux de *Moris Alliance Créative*.

Cette formation a permis d'explorer des stratégies alternatives de financement adaptées aux capacités des ressources de chaque organisme, maximisant ainsi les chances de succès lors de leur mise en œuvre. Une démarche prometteuse pour renforcer la pérennité des services offerts!



DÉJEUNER DE LA RENTRÉE

Quand : le samedi 11 janvier 2025

Lieu : à la salle de Demeure au Cœur de Marie (sous-sol), 9248, boul. du Centre-hospitalier, Lévis (secteur Charny)

Pour qui : Tous les membres Albatros Lévis

RENCONTRE DE PARTAGE

Quand : le mercredi, 19 février 2015, de 19 h à 21 h

Lieu : à la salle de Demeure au Cœur de Marie (sous-sol), 9248, boul. du Centre-hospitalier, Lévis (secteur Charny)

Pour qui : tous les accompagnants et accompagnantes d'Albatros Lévis

ESCALADE DU MONT SAJAMA

Quand : Ascension aura lieu du 11 mai au 2 juin 2025

Lieu : En Bolivie, escalade du Mont Sajama

Membre impliqué : Marc Gaulin

Objectif : Amasser des sous, au profit d'Albatros Lévis

Comment je m'implique pour l'appuyer : Achat d'une chandelle, ou faire un don directement à Albatros Lévis en cliquant...

[Projet Sajama – je donne](#)

LE SOUPER RECONNAISSANCE D'ALBATROS LÉVIS



Le 22 novembre dernier, pour une deuxième année consécutive, Albatros Lévis a organisé une chaleureuse soirée de reconnaissance pour remercier ses bénévoles de leur dévouement tout au long de l'année. Plus de 60 personnes ont répondu à l'invitation, profitant d'un moment convivial pour se retrouver et partager de belles retrouvailles.

Des prix de présence ont été offerts, ajoutant une touche de plaisir et de surprises à cette soirée remplie de gratitude.

Un immense MERCI à nos précieux bénévoles! Et un merci également aux commanditaires qui ont offert les cadeaux.

Ne manquez pas l'édition spéciale de l'infolettrePLUS du 15 décembre, où nous partagerons des photos de cet événement mémorable!

INFOLETTREPLUS.... ET PLUS....

Programmes et services pour les aînés



Voici le guide « Programmes et services pour les aînés – édition 2024 ». Ce guide a pour objectif de faire connaître aux aînés du Québec ainsi qu'à leurs proches les principaux programmes et services gouvernementaux qui leur sont destinés.

Chaque sujet est divisé en rubriques :

**Qu'est-ce que c'est? Pour qui? Que faut-il faire?
Quand? Où s'adresser? et À noter.**

Pour le consulter, cliquez sur ce lien :

[Programmes et services pour les aînés – édition 2024](#)

Si vous n'avez pas d'imprimante et que vous désirez imprimer des pages du présent guide, vous pouvez vous rendre à l'un des bureaux de Services Québec. Un ordinateur et une imprimante en libre-service seront à votre disposition.

SOUTIEN FINANCIER, CANCER DU SEIN



Le cancer du sein peut déstabiliser le budget des personnes touchées par cette maladie, notamment en raison des nombreuses dépenses imprévues qu'elle engendre (frais de transports pour se rendre aux traitements/visites de suivi, frais d'hébergement, d'aide à domicile, etc.) mais également, pour plusieurs, en raison d'une diminution de revenus liée à une période d'arrêt de travail.

Pour soutenir les personnes atteintes, la Fondation cancer du sein du Québec offre aux personnes admissibles au programme d'aide financière, voir le lien :

[Programme aide financière, cancer du sein](#)

Le deuil...



Le Réseau québécois de recherche en soins palliatifs et de fin de vie a publié l'information concernant le site - mondeuil.ca Ce site propose une variété de modules suggérant perspectives, habitudes et actions à adopter afin de mieux se comprendre lors d'un processus de deuil. On y retrouve plusieurs modules touchant notamment le processus du deuil, les types de relations lors de la perte, le deuil périnatal, et plus. Des textes et vidéos sur ces différents thèmes y sont publiés. À noter que ces informations ne peuvent remplacer les services d'un expert auprès d'un endeuillé.

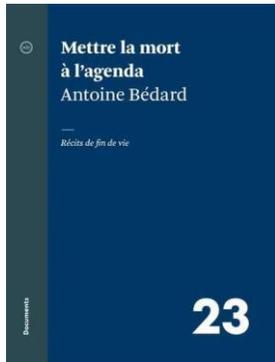
[À consulter ici.](#)

Une nouvelle chronique voit le jour



Avec la collaboration de Anne Stein

Chronique lecture



Une belle lecture : **Mettre la mort à l'agenda — Récits de fin de vie** d'Antoine Bédard (2023. Ed. Atelier 10). Disponible à la bibliothèque de Lévis.

Un tout petit livre de quelque 80 pages sur les réflexions d'un fils, Antoine

Bédard, dont le père médecin a œuvré en soins palliatifs et a accompagné des centaines de personnes en fin de vie. « Comment mon père qui croyait dur

comme fer en la capacité des soins palliatifs à assurer un décès sans souffrance, en est-il venu à vouloir abrégé sa vie de cette façon ? » Un peu moins d'un an après la prise d'effet de la Loi concernant les soins de fin de vie, Denis Bédard, qui souffre d'une maladie incurable, meurt à la suite d'une demande d'aide médicale à mourir (AMM).

Dans cet essai, on aborde certains mythes relatifs aux soins palliatifs, l'évolution de l'AMM au Québec et comment se pratique ce soin. Les réflexions du père sur sa souffrance et celles du médecin qui l'a côtoyé et lui a administré l'AMM permettent de démystifier cette réalité. Le témoignage du fils, désorienté par la décision de son père et troublé par cette pratique, à laquelle il a choisi de ne pas assister, nous éclaire sur l'impact que peut avoir l'euthanasie sur les proches. Un essai d'une grande humanité.

QUELQUES BEAUX TEXTES.. pour vous!

Ce qu'est ÉCOUTER....



ÉCOUTER est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un... C'est lui dire, non pas avec des mots mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps : « Tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là ». Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre ».

ÉCOUTER, c'est commencer par se taire... Avez-vous remarqué comment les « dialogues » sont remplis d'expressions du genre : « C'est comme moi quand... », OU BIEN « Ça me rappelle ce qui m'est arrivé... ». Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi. Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif (...).

ÉCOUTER, c'est vraiment laisser tomber tout ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir avec lui, pour rien, pour lui.

ÉCOUTER, ce n'est pas de chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre.

ÉCOUTER, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

ÉCOUTER, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques. Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas de donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

ÉCOUTER, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

(Source : Archives Margot Villeneuve-Gagné)

Ce qu'est ACCOMPAGNER...



*C'est être avec... plutôt qu'être pour.
C'est partager des moments de vie,
Qu'ils soient des moments de joie, de peine,*

De tristesse, de colère, d'espoir ou de désespoir

*C'est accepter d'être avec l'autre tout simplement,
Sans artifice, sans censure, sans masque, et sans jugement.*

*C'est reconnaître à l'autre le droit d'être ce qu'il est,
Ce qu'il vit et ce qu'il ressent à l'instant présent.*

C'est accepter d'être bousculée et d'être dérangée intérieurement.

C'est accepter que ce que l'autre vit devienne parfois un miroir qui me regarde.

C'est ouvrir mon cœur au chant de l'âme et du cœur de l'autre et avoir la sagesse d'écouter la symphonie tout doucement, jusqu'au bout.

C'est regarder et accueillir, avec amour, tout ce que les yeux de l'autre peuvent vouloir me dire bien au-delà des paroles.

C'est accepter et respecter le silence des mots dans ce qu'il nous ouvre à un plus grand dialogue intérieur

C'est reconnaître, dans la plus grande simplicité, mes propres limites.

C'est respecter le rythme de vie de l'autre sans imposer mon propre rythme.

C'est être attentive à l'expression des besoins de l'autre et les respecter.

C'est faire une place à l'intérieur de moi à mes propres réactions et leur reconnaître le droit d'exister.

C'est vivre une relation humaine unique et privilégiée.

C'est laisser à l'autre l'espace et l'air dont il a besoin pour mieux se vivre dans ce qu'il est et dans ce qu'il a à vivre.

C'est accepter de ne pas tout comprendre.

C'est, certes, donner et recevoir, mais aussi et surtout, accepter de donner et de recevoir gratuitement.

*C'est continuer d'être moi,
tout en ouvrant la porte de mon cœur
à être très proche de toi,
très proche de ton cœur et
très proche de ton âme
..... si tu le veux bien!*

(Source : Archives Margot Villeneuve-Gagné)

UNE PENSÉE POUR NOS MEMBRES ENDEUILLÉS....



Voici un moment où nos pensées se tournent vers les membres d'Albatros Lévis qui sont elles-mêmes et eux-mêmes touchés par le décès d'un proche.

Si vous avez eu la tristesse de perdre un proche récemment, n'hésitez pas à nous en faire part. Cependant, que cette perte soit mentionnée publiquement ou non, soyez assurés que nous sympathisons avec vous et partageons votre chagrin.