



## Mot de la Présidente

Déjà 5 mois depuis notre Relance officielle du 18 novembre 2023. Bravo à tous les nouveaux bénévoles qui se sont joints à nous et qui viennent de terminer leur formation de 36h pour accompagner des personnes gravement malades en soins palliatif et fin de vie...

Plusieurs d'entre eux s'impliquent déjà au niveau des comités et du conseil d'administration élargi. Nous sommes très fières de vous accueillir dans notre grande famille bienveillante.

Chacun de vous faites une différence.

Merci d'être là !

Louise Angers,  
Présidente



### Café partages

C'est avec joie que nous vous annonçons la reprise des cafés partages. Élise Dandurand et Sylvaine Beaudoin se sont fait un plaisir de nous recevoir le 21 mars dernier pour une première rencontre afin d'évaluer nos besoins.

Les idées de tous et chacun promettent de nous combler à tous les niveaux.

Le prochain café partage ouvert à tous aura lieu en mai. **Restez à l'affût !**



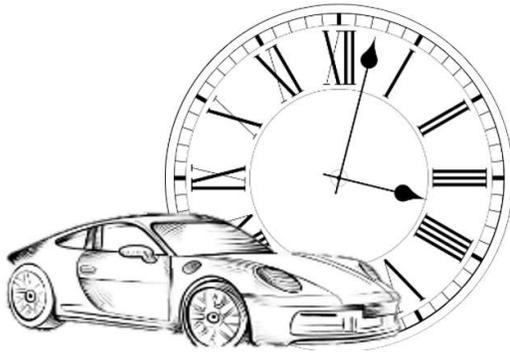
### Présentation au comité des personnes âgées de Saint Richard

Le 22 mars dernier, nous avons offert une présentation au comité des personnes âgées de Saint Richard conjointement avec le groupe Entraide Deuil Outaouais.

Ce fut un beau succès. Les gens présents ont posés plusieurs questions d'intérêts concernant nos deux organismes.

Si vous connaissez des groupes de plus de 20 personnes qui aimeraient recevoir nos présentations gratuites, veuillez nous contacter chez Albatros Gatineau - La Lièvre au 873-455-9632.

## Heures de bénévolat et Kilométrages



À la fin d'année fiscale nous devons compléter des rapports officiels pour la population, nos partenaires santé et la fédération du mouvement Albatros du Québec.

Nous voici donc à ce temps de l'année où nous collectons vos heures de bénévolat ainsi que les km que vous avez effectués au courant de l'année.

Que ce soit pour une levée de fond, la prise de note lors des comités ou des conseils d'administration, la distribution de dépliants et de cartes d'affaires, assister à une formation continue formelle ou informelle, la préparation des rapports financiers, cafés partages, soupers avec les membres aux restaurants, etc.... tout compte !

Voici les diverses catégories de bénévolat à communiquer séparément :

- Accompagnement bénévole + Km
- Formation + Km
- Autres + Km

Regardez vos courriels, nous vous enverrons sous peu les formulaires à compléter pour chacune de ces catégories.

Nous vous demandons de les compléter à chaque fin de mois afin d'éviter les fins d'années financières ingérables et hautement stressantes. Donc si chacun fait sa part, cet exercice de cumulation des heures



pourrait être beaucoup plus facile et harmonieux.

Un projet pilote aura lieu à l'automne 2024, nous travaillons présentement à créer des formulaires en ligne pour chaque catégorie qui vous permettront d'entrer vos heures et KM à mesure. Pour les plus habiles, ils éviteront de garder des copies papiers et leur permettra de soumettre à mesure leurs heures.

## À voir !

### Conseil d'administration (CA)

J'aimerais que vous vous joigniez à moi pour remercier **Marie-Josée Fortin** et **Louise Charest** qui se sont jointes au conseil d'administration au niveau administratif et du secrétariat.

Merci Mesdames, nous apprécions fortement votre implication et engagement et vous souhaitons la bienvenue dans notre équipe.



### Y a t'il des avantages à s'impliquer au niveau du CA

Rejoindre notre CA est une excellente occasion de stimuler votre développement personnel, de prendre confiance en vous et de redonner à votre communauté. Vous pouvez toujours continuer vos accompagnements, l'un n'empêche pas l'autre. Ce qui est le plus précieux pour nous est votre temps, vos idées, votre présence.

Vous en retirerez aussi une chance d'améliorer votre communication, développer vos compétences, bâtir une relation avec des personnes intéressantes dévouées pour la cause, et vous aurez la chance de faire une différence.

## Formation de la TROCAO concernant le CA

La TROCAO nous offre une formation gratuite le **25 avril** pour nous expliquer les responsabilités et le rôle d'un CA. Cette formation est ouverte à tous les membres AGLL et n'oblige d'aucune façon à rejoindre les rangs du CA. Que ce soit par curiosité ou intérêt, envoyez-nous un courriel pour vous inscrire. Nous avons déjà 8 membres d'inscrits et il nous reste encore quelques places.

[AlbatrosGatineauLL@gmail.com](mailto:AlbatrosGatineauLL@gmail.com)

## Conseil d'administration élargi

Un gros merci aussi à tous les membres qui s'impliquent dans le **CA élargi**, votre présence fait toute la différence pour nous. Cela vous permet d'apprendre le fonctionnement de notre organisme, de nous connaître et de nous permettre de vous connaître.

# Merci de vous impliquer !



## Assemblée générale annuelle (AGA) - 20 juin 2024

L'AGA permet à notre organisme de prendre des décisions concernant l'atteinte de nos objectifs. Elle permet de partager avec la communauté et avec nos membres le bilan de l'année passée, de présenter les activités de l'année à venir afin d'avoir un portrait clair de la prochaine année.

Une AGA permet entre autres de :

- Partager le portrait des activités et des finances
- Voter les renouvellements et modifications aux règlements généraux présentés en assemblée générale extraordinaire (AGE) avant l'AGA
- Réélire les membres du conseil d'administration (CA)
- Approuver les budgets prévisionnels
- Prendre des décisions liées aux objectifs des années à venir

Au plaisir de **tous** vous y rencontrer.

## Veillez le noter à votre agenda !



### Bienvenue parmi nous !

Nous vous souhaitons la bienvenue parmi nous. Un gros merci à Martine Fortier, Julie Dubé et les autres enseignant(e)s qui nous ont offert une très belle visio-formation.

Nous avons des bénévoles en or, un excellent cru pour les amateurs de vin... Les neufs gradué(e)s accompagneront, nous sommes sous le charme de cette belle gang au grand coeur...

Plusieurs s'impliquent déjà au niveau des comités

- de formation,
- d'accompagnement bénévole,
- de financement,
- du groupe de travail en communication et liaison,
- etc...

### Rencontre avec nos partenaires santé de la Vallée de La Lièvre

Nous avons rencontré, le 18 mars dernier, le groupe DSAPA (Direction du soutien à l'autonomie des personnes âgées) de la Vallée de la Lièvre.

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais**

**Québec** 

Étant donné le haut taux de roulement des employés au sein du CISSSO durant la COVID, seulement trois personnes connaissaient plus ou moins Albatros.

Il nous a fait chaud au coeur de constater que nos nouveaux partenaires santé étaient impressionnés des services que nous offrons et souhaitaient travailler

avec nous. Nous attendons plus de références du secteur Buckingham pour l'année à venir.

- Nous rencontrons le groupe DSAPA de **Saint-André Avellin** et de **Gatineau** sous peu.
- Nous aurons aussi l'opportunité de rencontrer le groupe de médecine familiale (GMF) probablement en mai.
- Nous négocions présentement des ententes avec les hôpitaux et les CHSLD, pour de l'accompagnement et notre projet pilote décrit ci-dessous.

## Serez-vous prêt pour la vague de références ?



### Projet-Pilote - Équipe 24/7 : Le passage vers la lumière

Nous bâtissons présentement une équipe d'accompagnant 24/7. Nous avons déjà 4 bénévoles volontaires.

Selon ses disponibilités, l'accompagnant sur appel, se rendra en CHSLD et à l'hôpital auprès de personnes seules ou dont la famille ne peut se déplacer afin de les accompagner dans leur passage vers la lumière.



Une main tendue pour accompagner la vie jusqu'au dernier souffle...

Vous recevrez sûrement un appel pour connaître vos disponibilités sous peu.

## Entrevue avec le Dr Patrick Vinay La fin de vie

**Dr. Patrick Vinay**

*J'ai rencontré et entendu le Dr. Vinay lors de la journée provinciale de la Fédération du Mouvement Albatros à Bécancourt au début de l'année. Tous les bénévoles en place étaient d'accord pour dire que c'est une homme d'une grande sagesse.*

*Je vous invite donc à écouter ce beau témoignage qui en dit long sur notre rôle d'accompagnant bénévole.*



<https://www.youtube.com/watch?v=nE3ItlN3JXo>

*N'oubliez pas d'inscrire ce court vidéo dans vos heures de bénévolat (formation informelle - Dr. Vinay) et de nous en avvertir à la fin du mois.*

[AlbatrosGatineauLL@gmail.com](mailto:AlbatrosGatineauLL@gmail.com)

### **Vidéos du Centre dominicain d'éthique et de vie spirituelle (CDEVS)**

Que peut-on encore espérer en soins palliatifs ? - Thomas de Gabory  
Beau vidéo et partages d'infirmières travaillant auprès des gens en fin de vie.

<https://www.youtube.com/watch?v=3ncfLCexoGY>

Si vous écoutez ce vidéo ou tout autres reliés à la fin de vie, n'oubliez pas d'inscrire, le lien, le titre, vos heures et de nous les faire parvenir à la fin du mois.

[AlbatrosGatineauLL@gmail.com](mailto:AlbatrosGatineauLL@gmail.com)

### **Lecture concernant les soins palliatifs et la fin de vie**

Nous vous proposons de nous partager un article concernant la lecture d'un livre ou d'un vidéo que nous publierons dans la prochaine infolettre afin de les partager avec vos collègues.

Nous apprécierions un petit résumé de ce que nous pourrions y trouver.

Merci à **Carole Verdon** pour ce premier article:

## ***Vivre jusqu'au bout***

***Témoignages concernant  
l'accompagnement des personnes en fin  
de vie***

*Auteur : Chantal Delvaux  
ISBN : 9782803800476 (2803800470)*

*Des personnes ayant perdu un proche  
témoignent de l'accompagnement  
qu'elles ont vécu, et divers spécialistes  
et bénévoles racontent ce que les  
personnes malades leur ont apporté.*

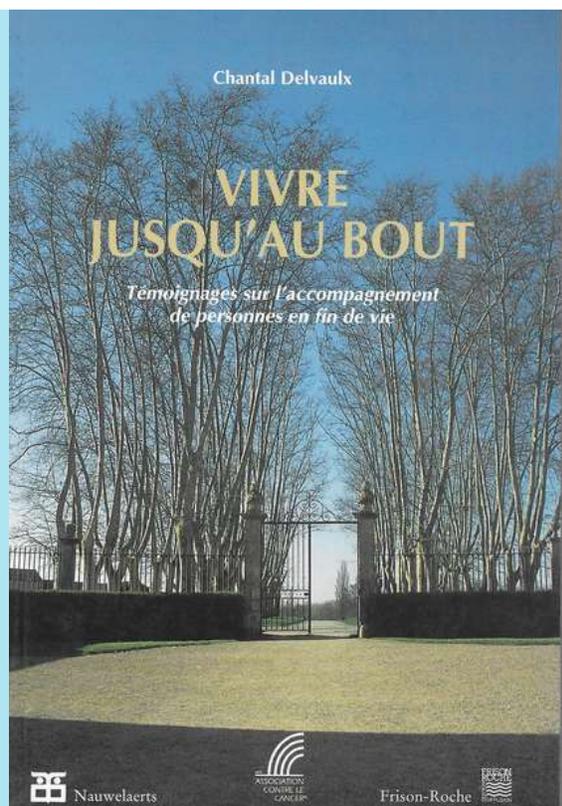
*Ce livre « poignant » est un voyage au  
pays des soins palliatifs et une  
exploration en profondeur de ce qui se  
vit au moment de la mort.*

***Un livre phare, à lire et à relire.***

Ce livre est difficile à se procurer (voir Amazon France)

Si vous lisez ce livre ou tout autres livres reliés à la fin de vie, n'oubliez pas d'inscrire, le titre, vos heures et de nous les faire parvenir à la fin du mois.

[AlbatrosGatineauLL@gmail.com](mailto:AlbatrosGatineauLL@gmail.com)



## **Liste des activités proposés pour 2024**

Veillez cliquer sur le lien suivant pour obtenir l'ébauche des activités à venir en 2024.

Vous aimeriez prendre en charge quelques une de ces activités ?

Nous cherchons des chargés de projets pour organiser la vente de hotdog et hamburger cet été, le pot luck et pour organiser l'emballage chez Maxi !

Veillez nous indiquer si vous avez le goût de prendre un de ces projets en mains. [AlbatrosGatineauLL@gmail.com](mailto:AlbatrosGatineauLL@gmail.com)

2024-Calendarier-des-activités-ébauche



## Bingo

### Venez-vous amuser avec nous !

Les 6 juin et 27 juin 2024.

La soirée débute à 18h30 mais nous vous suggérons d'arriver plus tôt pour avoir du stationnement.

Le restaurant ouvre à 17h30, il y avait de la très bonne nourriture l'an passé.

**Salle des Chevaliers de Colomb,**  
400, rue des Pins,  
Buckingham (Québec)

Pour obtenir des billets pour vous ou pour en vendre auprès de vos ami(e)s, veuillez contacter Micheline Lajeunesse à [AlbatrosGatineauLL@gmail.com](mailto:AlbatrosGatineauLL@gmail.com).

Celles qui en auront le goût, lors de la soirée de bingo, nous en profiterons pour faire la promotion de notre organisme en laissant des dépliants et en expliquant notre rôle auprès des personnes en fin de vie.

## *La dignité humaine*

Le respect de la dignité des personnes en fin de vie constitue l'une des valeurs fondamentales du Réseau des soins palliatifs et notamment, le Mouvement Albatros. Cette valeur vise à protéger les multiples intérêts de la personne, qu'il s'agisse de son intégrité corporelle, psychologique, spirituelle ou culturelle.

L'accompagnateur :

1. Accueille le malade et ses proches avec courtoisie, dans le respect de ce qui confère un sens à leur existence, leurs valeurs, leur culture, leurs croyances, leurs pratiques religieuses, leurs coutumes, leur orientation sexuelle et leurs modes de vie;
2. S'abstient de toute forme de discrimination;
3. Agit avec compassion, ouverture d'esprit et chaleur humaine, il démontre son sens des responsabilités et fait preuve de dévouement, tout en respectant une saine distance;
4. Assure le respect de la personne et la confidentialité de ce qu'elle nous partage tout au long de l'accompagnement et même après son décès.



## Merci Sophie ♥♥♥

Joignez-vous à moi pour remercier notre stagiaire de la Cité collégiale, Sophie Djande qui nous a offert son temps, son aide et son expertise dans les derniers mois.

Elle a travaillé sur plusieurs projets, entre autres, vous pouvez voir ici le modèle de l'infolettre, le site Web de notre groupe, les ressources et plusieurs autres produits que vous verrez apparaître au courant des mois à venir.

Merci énormément et bonne chance dans tes projets d'avenir.

## **NOUVEAU\*NOUVEAU\*NOUVEAU**

Veillez visiter notre nouveau site Web sur lequel nous avons travaillé fort dans les derniers mois.

Un gros merci à Sophie et au CA pour la création, la conception et la publication de ce site.

<https://www.albatrosgatinealalievre.org>