le Bulletin

N° 61 – Juin 2022

Association de bénévoles fondée en 1993, ayant pour but l'accompagnement des personnes en fin de vie, des grands malades, des personnes âgées dans les hôpitaux, cliniques et EHPAD du 06 avec lesquels nous avons une convention. Groupe de soutien aux personnes en deuil. ALBATROS 06 est membre de la Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs (SFAP) et est ***agréée par l'ARS-PACA (****R93-2018-02-27-004)*

Clinique SAINT DOMINIQUE - 18 Avenue Henry Dunant 06100 Nice – Tél : 04 93 51 59 63 / 06 72 25 82 62
E-mail : contact@albatros06.fr – site internet : www.albatros06.fr

Editorial de la Présidente

« Un jour après l'autre », c'est à la fois une philosophie de l'action (je me concentre sur ce que je peux faire ici et maintenant)
et une philosophie de l'espérance (« Nul ne sait quel bien viendra demain »).
L'espérance est consolante en ce qu'elle libère notre regard de l'anticipation des ennuis à venir, et le rend disponible au bonheur du moment.
« Prenez soin des heures, les jours prendront soin d'eux-mêmes »
Cette maxime rejoint notre propos : présence à cet instant, confiance pour les suivants …
Après tant et tant de moments d'inquiétudes depuis ces deux années, nous revenons à la vie … Nous acceptons de nous laisser toucher par la douceur des choses, la tendresse des humains, la beauté du monde alors que tout bonheur semblait impossible.

Alors la lumière vacillante de la consolation nous indique une issue au loin, et sa voix imperceptible nous murmure :

« Rien n'est jamais fini, il suffit d'un bonheur pour que tout recommence »

Se consoler, être consolé c'est vouloir croire à cela :

« Oui rien n'est jamais fini, il suffit d'un bonheur pour que tout recommence »

Marie-France

SOMMAIRE

Projets de l'association présentés au CAL - p 1
Commission des Usagers au CAL - p 2
Nocturnes à St Dominique - p 3,4
Inauguration de la statue de la vierge à St DO - p 4
Bientôt 20 ans d'ALBATROS 06 à St DO - p 5
Notre amie Patricia nous a quittés. - p 6
Un témoignage d'accompagnement - p 7,8
EHPAD de la Croix Rouge Russe - p 8
Le mot de la bibliothécaire - p 9
Bienvenue aux nouveaux bénévoles - p 10
Photos des formations - p 11
Pouponnière - p 16

Ce bulletin a été revu par : MF.JUEL, J. MARPINAUD, G.CONTESSO, M.BRUNEL, R.MARIOTTI …..

Les Projets de notre association ALBATROS 06

Le 25 Février 2022, nous avions sollicité un rendez-vous avec la direction du **Centre Antoine Lacassagne** afin de présenter nos 3 projets qui ont pu voir le jour durant ces 2 années de mise à l'écart à cause du COVID 19.
Ce rendez-vous a été un franc succès puisque la Directrice de la Commission des Usagers, le Médecin responsable du service des Soins de Support, la cadre de santé présents ont adhéré immédiatement à deux de nos projets.

1 : L**es Accompagnements téléphoniques pour les patients sortant du Centre Antoine Lacassagne :**
Il a été convenu que les bénévoles présents au Centre Antoine Lacassagne peuvent leur proposer d'être accompagnés « par les bénévoles inscrits et formés à l'accompagnement téléphonique ».
Les bénévoles ont le droit de leur donner une petite carte de notre association où ils peuvent téléphoner pour faire leur demande d'accompagnement.
Ce sont uniquement les bénévoles qui leur téléphoneront – les N° de portables ayant en principe la possibilité d'être rendus anonymes.
Les bénévoles du Centre Antoine Lacassagne peuvent, avec la permission des patients, communiquer leur N° de téléphone à la responsable des accompagnements téléphoniques.

2 : Les accompagnements nocturnes :
Ils ont déjà commencé à notre siège, la Clinique Saint Dominique.
Ce projet sera revu en cours d'année avec la direction du Centre Antoine Lacassagne.

3 : La Biographie Hospitalière
La **Biographie Hospitalière** propose à des personnes gravement malades de faire récit, de raconter leur histoire et de recevoir et d'offrir le livre de leur vie à une personne choisie. Pouvoir se réinventer, c'est essentiel. La personne agit dans une reconstruction d'elle-même. **« Pouvoir faire œuvre de sa vie** ».
Rien ne se fait sans une équipe et sans réflexion. Ce projet a été immédiatement approuvé et notre association lors de ce rendez-vous a été invitée à le présenter le Mardi 7 Juin 2022 à 14h lors de leur Commission des Usagers.
Des « flyers » ont été élaborés pour cette occasion et seront présentés aux autres Commissions des Usagers dans lesquelles Albatros 06 est partenaire.

Commission des Usagers au Centre Antoine Lacassagne

*Marie-José, Mme **Magali GENOUD** (cadre de santé), Mme **Florence CHAMPION** (Directrice de la CDU), Marie, Mme le **Dr Anne FOLGLIARINI** (Médecin responsable du DISSPO) et Marie-France.*

Les « nocturnes » à la Clinique Saint Dominique

Voilà 21 années que je sollicite tous nos établissements partenaires pour que nos bénévoles puissent accompagner les patients à différentes heures du jour et de la nuit comme je l'avais découvert lors de mon séjour au Canada en 2001, où les bénévoles font les 3/8, avant de prendre la présidence de l'association Albatros 06.

Depuis quelques mois, et grâce à l'arrivée de Marie qui vient de Paris une semaine chaque mois pour accompagner les patients à la clinique Saint Dominique et au Centre Antoine Lacassagne, les accompagnements nocturnes ont débuté à la clinique Saint Dominique, notre siège.
Plusieurs bénévoles ont pu commencer leurs stages de fin de formation initiale avec **Marie** comme tutrice : **Olivia, Clémence, Nathalie, Michèle** .

Les nocturnes se déroulent **de 19h15 à 22h15**.

Les bénévoles se présentent aux équipes soignantes de jour des 3 étages.
Les Infirmières et les aides-soignantes qui connaissent bien les patients peuvent leurs indiquer certains d'entre eux qui leur semblent avoir besoin de parler, ou qui sont angoissés à l'approche de la nuit.
Puis l'équipe des soignants des 3 étages arrivent après 20 Heures.
Les bénévoles qui ont déjà commencé leurs visites se rendent aux infirmeries respectives pour les rencontrer ; les équipes de nuit indiquent également aux bénévoles des noms de patients à visiter.
Les bénévoles sont très chaleureusement accueillis par tous les soignants, de jour comme de nuit. Ils peuvent également, s'ils le souhaitent, prendre un plateau repas en leur compagnie.
A ces heures-là, il n'y plus de visites des familles ou des amis, tous les bruits de la journée s'estompent laissant progressivement la place au silence de la nuit qui s'impose.
Marie nous confie à quel point les patients attendent, les portes de leurs chambres ouvertes et sont heureux de pouvoir parler avec quelqu'un à cette heure tardive du soir, à quel point ils ont un grand besoin de confier leurs inquiétudes, leurs peurs, leurs espoirs quelques fois.

Marie, bénévole tutrice nocturne

Pour le moment les nocturnes ne peuvent se faire que lorsque Marie est à Nice c'est à dire une semaine chaque mois. Nous avons besoin de 3 bénévoles pour assurer les nocturnes une fois par semaine.
Certains bénévoles inscrits en Formation Initiale 2022/2023 se sont portés volontaires pour faire les nocturnes dès la fin de leurs stages à la fin de l'année.
Nous sommes tous très heureux à l'idée que les patients sachent que, de jour comme de nuit, ils auront quelqu'un à qui parler … nous attendons aussi tous les bénévoles volontaires qui souhaitent faire des nocturnes à tour de rôle.

Marie-France

Première visite nocturne de bénévoles en formation

Nos Jeunes bénévoles **Olivia et Clémence** nous livrent leur première expérience d'accompagnement nocturne avec Marie :

Au sein des nocturnes que j'ai pu faire, j'ai pu ressentir une réelle acceptation de notre présence et une bienveillance de la part de l'équipe soignante de nuit. En effet, à partir de 19h l'atmosphère est plus détendue et c'est très appréciable dans l'accompagnement.
De plus, les retours des patients après notre visite sont très positifs… Ils sont heureux d'avoir quelqu'un à qui parler avant de s'endormir sans la présence de leurs proches.

J'ai réellement hâte de reprendre ces accompagnements des patients dès le mois de septembre à la clinique St Dominique.
J'ai hâte également de retrouver cette ambiance chaleureuse auprès des équipes de soin et auprès de mes amis/es bénévoles accompagnants/es dont je fais partie.

Clémence

Nous avons fait beaucoup de chambres ce soir car les conversations n'étaient pas spécialement longues cette fois-ci. Nous restions environ 15 minutes dans chaque chambre ce qui nous a permis de dire bonsoir à quasiment tous les résidents des trois étages (mis à part ce qui dormaient déjà) !
Il y avait toutefois une patiente très angoissée, qui nous disait être dans l'incertitude permanente car d'après elle "les médecins ne lui disent rien" si bien qu'elle se retrouve constamment angoissée et à imaginer le pire. Cette dame m'a particulièrement touchée car je ressentais son impuissance face à l'incertitude dans laquelle elle était plongée. S'ajoute à cela l'angoisse du temps qui passe et sur lequel elle n'a aucun contrôle.
Tous ces éléments ont fait que je me sentais particulièrement peinée pour cette femme.
À part ce cas, nous avons rencontré des gens pleins d'énergie malgré la maladie. On sentait leur patience et leur résilience face à ce qu'ils vivaient, si bien que nous avons passé un merveilleux moment en leur présence. Il y avait notamment un homme qui nous a fait beaucoup rire, les infirmières l'appellent d'ailleurs "le bavard" car une fois qu'on lui a dit bonjour, on ne peut plus l'arrêter haha !
Quel bonheur de pouvoir rencontrer quelqu'un avec autant d'énergie au sein d'une clinique !
Cette soirée nous a vraiment réservé un magnifique accueil et il me tarde de revenir !

Olivia

Nathalie

Michèle

Clémence (FI)

Olivia (FI)

Inauguration de la statue de la vierge d'Andrée DIESNIS (1921-1981)

La statue de la vierge à l'enfant en céramique d'Andrée Diesnis a été inaugurée dans son nouvel emplacement de la Clinique St Dominique. Sr Cléonice, supérieure des Dominicaines de Monteils et le Dr Destombe ont rappelé à cette occasion l'histoire de Mme Diesnis et de la Clinique St Dominique.

Sœur Cléonice

La vierge à l'enfant

Le Dr Jacques DESTOMBE

Commémoration des 20 ans d'ALBATROS à la clinique St Dominique

Il y a bientôt 20 ans, en octobre 2002, notre association s'installait à la clinique St Dominique. À cette occasion :
Le Docteur **Jacques DESTOMBE,**
Vice-Président du Conseil d'Administration de la Clinique Saint-Dominique
Mme **Christine GIACOMO** , Directrice de la Clinique Saint-Dominique,
Mme **Christelle FENOLLAR** , Médecin chef de la Clinique Saint-Dominique,

nous invitent ainsi que tout le personnel de la clinique Saint-Dominique à fêter les 20 années de l'arrivée de notre belle association Albatros 06 à la Clinique Saint-Dominique au mois d'Octobre 2002.

Le samedi 10 septembre 2022 à 14 heures
(retenez cette date dans vos agendas)

Au programme :
1 - **Compostelle** : Un Chemin empreint de Spiritualité
Conférence du **Dr Jacques DESTOMBE** qui a fait le chemin de Compostelle**.**

2 – **Association Albatros 06** : Son histoire, Sa philosophie
par **Marie-France JUEL-GRONBJERG,** Présidente de l'association ALBATROS 06
Et **avec vous**, les bénévoles, échanges concernant son avenir, ses orientations dans ses activités pour les années à venir.

3 - Un **verre de l'amitié** offert par la Clinique Saint-Dominique.

C'est une belle fête à ne pas manquer !

Venez nombreux, Nous comptons sur votre présence !!

Marie-France

Marie-France, un ami serviable, Sr Françoise LE DUC et Romy ROBIN le 18/9/2002

Notre amie Patricia LESCASSE nous a quittés

Notre amie **Patricia LESCASSE**
7 Février 1921 – 23 Mai 2022

Mannequin chez Jacques FATH durant sa vie professionnelle, Patricia est venue vivre à Nice et s'installer à La Résidence Michel de Cimiez en 1990 avec son mari, atteint d'une sclérose en plaque et en fauteuil roulant
Patricia était aussi une artiste, elle a peint trois tableaux représentant notre bel oiseau Albatros 06 qui nous rappellent sa présence au quotidien dans notre bureau de l'association à la clinique Saint Dominique… Patricia était également une « femme d'affaire » et gérait son patrimoine immobilier du haut de ses 95 ans et plus même.

J'ai rencontré Patricia en 1999, elle s'habillait avec une grande élégance dans une belle harmonie de douces couleurs pastel ...
A cette époque elle s'était inscrite dans le petit groupe de personnes de son âge qui pratiquaient la sophrologie avec moi dans la résidence. Patricia appréciait surtout ces moments de rencontres conviviales plus qu'autre chose, la sophrologie semblant être pour elle un moment d'évasion de son quotidien.
C'est en 2001 que notre amie Jacqueline est venue rejoindre le petit groupe de sophrologie…. une belle amitié est née à compter de ce jour entre elles.
Patricia a vieilli, ne sortant plus de son appartement et Jacqueline lui a rendu visite et l'a accompagnée chaque samedi après-midi jusqu'à son dernier jour….
Je voyais Patricia chaque fois que cela m'était possible et nous passions un après-midi toutes les trois nous remémorant tous les bons souvenirs des vingt années passées, pratiquant certaines fois quelques exercices de sophrologie. Même si nous vieillissions ensemble, nos cœurs continuant de fonctionner comme ils l'avaient toujours fait.
Patricia nous a quitté il y a quelques jours pour rejoindre les étoiles et de là-haut peut être veiller sur nous à son tour.

Marie-France

Un témoignage d'accompagnement (Violaine BLONDE)

Au fil des visites avec madame Marie-Louise B. 92 ans (dite « loute »), ce fut une belle rencontre pour toutes les deux. Sans enfant auprès d'elle, l'association Albatros 06 a été très présente à ses cotés pendant tout son séjour à St Dominique et encore aujourd'hui.
Lors de la première visite, elle nous attendait et était très contente de nous voir. Elle était très vive d'esprit. Elle nous a parlé de sa vie : elle se rendait compte de son âge et était désolée d'être de plus en plus dépendante des autres.

Elle regrettait les moments de sa vie où elle pouvait faire ce qu'elle voulait, tout en étant consciente que cela était désormais impossible. Elle était très lucide et consciente. Ancienne institutrice, elle nous a parlé de ses élèves et de son métier qui était sa vie, des anciens élèves qu'elle avait croisés dans la rue 30 ans après et dont elle se souvenait des noms. En contrepartie, elle nous a posé une seule question sur ce que nous faisions dans la vie. Je lui ai répondu que j'étais en recherche d'emploi : elle m'a souhaité bon courage et m'a dit qu'elle était sûre que cela se passerait bien pour moi !!

Elle m'a fait penser à ma grand-mère que j'allais voir à l'hôpital quand elle était malade. Elle avait toute sa tête mais était bouleversée par la conscience de sa dépendance. Elle nous a remercié de passer du temps avec elle et avec les autres patients et nous a parlé d'Albatros 06 en de très bons termes. Je lui ai posé quelques questions, mais j'apprenais surtout à écouter de façon active, en écoutant Martine, ma tutrice, reprendre les derniers mots des patients en n'intervenant pas à tout moment !
Nous l'avons quittée dans la joie avec le sentiment d'avoir vu une grand-tante malade, quelqu'un de la famille !
J'ai effectué une deuxième visite avec ma tutrice, puis la troisième et les suivantes seule.
Je restais au moins une heure et demie avec elle : entre conversations, écoute du silence, écoute de la musique, gouter pour reprendre des forces …
Dès cette deuxième visite, elle m'a posé des questions sur le collier en perles de verre que je portais ; il vient du Ghana où j'ai habité pendant quatre ans. Depuis ce moment, il ne s'est pas passé une seule visite sans que nous en parlions ; elle avait soif de connaissance ! Elle était heureuse, à son âge, d'apprendre encore des choses nouvelles car elle ne connaissait pas cet endroit. Je l'ai faite voyager dans ce pays d'Afrique, entre mer et paysages de campagne très verts, entre villes modernes et villages traditionnels. A chaque visite et à sa demande, j'apportais de la matière à son imagination : un livre de photos insolites du Ghana, une carte du pays et de l'Afrique pour le situer, des contes d'Afrique que je lui ai lus, un bracelet en perles de verre que j'ai confectionné spécialement pour elle, des anecdotes sur notre vie là-bas, (des problèmes de langue, d'eau et d'électricité, de belles rencontres et de beaux moments), un album de mes photos personnelles avec des ghanéens…
De mon côté, je l'écoutais me parler de ses appréhensions sur son retour médicalisé chez elle ; le fait que sa femme de ménage ait dû faire des changements pour accueillir un lit plus grand et donc d'enlever des tapis et de petits meubles. Elle ne retrouverait pas son appartement tel qu'elle l'avait laissé. Elle se sentait plus affaiblie et donc ne pourrait plus être aussi autonome qu'avant. Elle se sentirait aussi un peu plus seule, car à St Dominique, elle était très entourée. Sa bonne humeur et sa curiosité intellectuelle, son ouverture d'esprit redonnait à chacun l'envie de continuer ses autres accompagnements, tant pour le personnel soignant que pour les bénévoles… Elle restait optimiste ; elle aurait sa radio près d'elle et pourrait écouter ses émissions préférées ! Je la rassurai du mieux que je pouvais et surtout je lui montrai le côté positif de son retour chez elle : elle serait dans son

environnement, entourée de ses affaires, elle pourrait se recréer, avec les changements, un nouvel environnement avec des repères différents.
Aujourd'hui je sais qu'elle est chez elle et qu'elle se sent seule : j'aimerais lui rendre visite, mais mes contraintes professionnelles ne me le permettent malheureusement pas. Faire des visites à domicile est un véritable engagement, encore plus grand que les visites en établissement. Je ne peux me le permettre pour l'instant.

Mais je sais qu'elle est bien entourée et cela me rassure : Albatros n'a pas perdu le contact et des bénévoles viennent la voir régulièrement.
C'est une personne très attachante et tellement vive d'esprit ! Je ne l'oublierai jamais !
Merci à elle de m'avoir permis d'être à son écoute et de lui avoir apporté ces voyages en terre africaine.

Violaine BLONDE

EHPAD Croix Rouge Russe, établissement exemplaire

Etablissement partenaire de l'Association ALBATROS 06 depuis 2001 dans lequel une de nos bénévoles, Anne-Marie, intervient depuis de nombreuses années régulièrement.

À Nice, **la maison de retraite de la Croix Rouge Russe,** certifiée « Humanitude » depuis 2016 et renouvelée en 2021 place ses résidents au cœur de ses pratiques et de ses réflexions. Un modèle inspirant.

Dans cette maison de retraite les résidents **entament une « seconde vie ».**

Dirigée de manière très humaine par Madame **Fanny BIHOREAU** qui entame sa quatrième année à la tête de l'établissement niçois et vise à réhabiliter les personnes âgées dans ce qu'elles ont d'humain et à les mettre « au centre » afin de leur rendre leur dignité.

Une réflexion qui accompagne l'ensemble de l'équipe : les soignants sont habillés en civil pendant la journée et la nuit déambulent en pyjama pour ne pas déboussoler un résident qui se perdrait dans les couloirs et tomberait sur eux.
Pour se mettre dans la peau des séniors, les soignants travaillent sur des techniques non médicamenteuses, n'utilisent pas de neuroleptiques, et sont formés à la méthode Montessori.
La maison de retraite a besoin de soignants après la traversée de la pandémie et les sélectionne en tenant compte avant tout de leur comportement envers la personne âgée.

Un marché de producteurs locaux se tiendra bientôt le mercredi dans la maison de retraite, les habitants du quartier sont très favorables à cette idée et souhaitent « ancrer la maison de retraite dans la vie du quartier ».

Nous espérons que de nombreux bénévoles aient envie de rejoindre notre amie bénévole Anne-Marie.

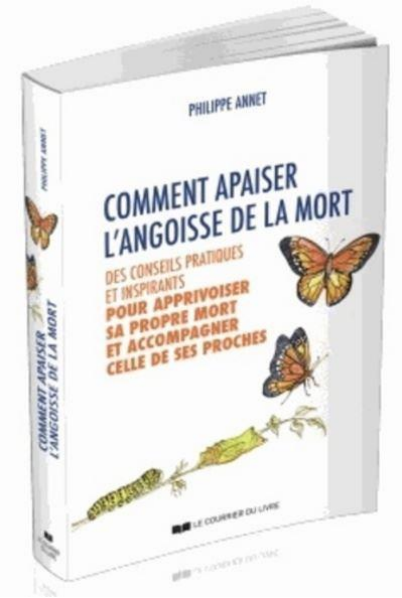
Un bel exemple à suivre……

Marie-France

Anne-Marie
bénévole à l'EHPAD CRR

Livre : « Comment apaiser l'angoisse de la mort » (par Monique BRUNEL)

Notre bibliothécaire, **Monique Brunel**, nous propose un livre à lire que l'on soit en bonne santé, malade ou en accompagnement d'une personne en fin de vie.



----oOo----

Philippe Annet est praticien de médecine traditionnelle chinoise, fondateur d'ASF, et président d'ASSHUMA, organisme d'assistance humanitaire en acupuncture. Il vit à Rouen.

----oOo----

Ce livre est conçu comme un **guide pratique** pour apprivoiser notre propre mort et pour accompagner nos proches.

Je vous livre une partie de la préface du professeur Georges Nouvet, cancérologue et pneumologue :

« Le malade menacé, a besoin d'échanges vrais, loyaux, simples. C'est un ton, un regard, un respect, une complicité que le malade attend de nous. »

« On peut s'interroger sur la capacité d'un guide pratique à transmettre une force d'empathie. Ce livre montre que non seulement il n'y a aucune incompatibilité, mais qu'au contraire, l'empathie peut s'exprimer d'autant plus facilement qu'elle sera enrichie de conseils pratiques »

Après des réflexions sur la mort, historique et la mort vue dans différentes cultures, il y a des conseils vraiment très intéressants pour faire face à des problèmes nous concernant ou la personne que l'on accompagne.

« Pour beaucoup de gens, la priorité donnée aux valeurs matérielles cache un besoin de se rassurer et de masquer l'angoisse de la finitude à travers l'illusion de la permanence d'un bien ou d'une fortune à laquelle on s'identifie. C'est en apprenant à accepter notre impermanence dès notre plus jeune âge que nous préparons le mieux à accepter la mort lorsqu'elle se présentera. »

Voici un exemple de conseil pratique : ***La mort imminente.***

Que faire quand cette situation concerne un proche ?

Une maxime taoïste dit *: « il y a souvent mieux à faire que dire ».* Il se peut que ce soit le cas dans pareille situation. Être simplement nous-mêmes, en silence mais présents, et volontairement là, avec notre vérité, notre amour ou notre amitié sincère, notre inconfort, démunis face à cet évènement, mais présents avec empathie, est peut-être la meilleure attitude.

Nous pouvons aussi tenter de nous rappeler le côté naturel, normal et nécessaire de la mort. Normaliser la mort, c'est lui redonner sa juste place et c'est rassurant.

Pour cela, des propos de bon sens seront les bienvenus comme *: « Il y a visiblement de fortes chances que tu meures avant nous, mais nous mourrons tous, un peu plus tôt ou un peu plus tard. Le fait est que tu es devant, tu sauras avant nous ce qu'il y a après… »*

Ce sera peut-être le moment de privilégier des gestes intimes : caresses du visage, mains enlacées, soins rafraichissants, humidification de la bouche etc..

Et si nous savons que la personne a exprimé des souhaits, nous pouvons les proposer à nouveau :

- *Que puis-je faire pour toi ? qu'est- ce qui te serait utile ? qu'est-ce qui te ferait du bien ?*
- *Aurais-tu envie ou plaisir à ce que je t'apporte quelque chose, un objet que tu aimes : bibelot, livre, texte, symbole, photo, habit, « doudou », objet personnel ou autre ?*
- *Est-ce qu'une musique particulière te serait agréable ?*
- *Aurais-tu plaisir à être massé ?*

Si la personne ne peut plus s'exprimer, il faudra être attentif à respecter la douceur et le calme environnant qui permettent de vivre plus facilement ce moment de transition où ce que l'on aimait dans cette vie doit être abandonné …..

Que faire quand cette situation nous concerne ?

Quand nous savons que notre mort est imminente et que nous avons encore une activité suffisante de l'esprit pour en avoir conscience, à nous de nous rappeler les fondamentaux. Il est évident que ce sera plus facile si nous avons déjà nourri une réflexion sur la mort lorsque nous étions en bonne santé. Parfois de simples textes ou paroles peuvent nous reconnecter à l'essentiel pour apaiser nos peurs…. La relaxation ou la méditation peuvent être une aide précieuse si nous avons l'habitude de les pratiquer. Le but est de calmer l'esprit, d'évoluer de la résignation à l'acceptation.

Si un proche est à nos côtés, ce sera bien sûr plus facile. Mais encore faut-il que ce proche soit prêt, lui aussi, à accepter notre mort …….

Si ce proche est en grande souffrance par rapport à notre mort à venir et si nous avons assez de tranquillité intérieure, de force, voire d'humour, nous pouvons tenter de l'aider, en le rassurant sur notre état, sur notre acceptation positive de la mort : *« ça y est, c'est mon tour, je dois y aller, alors à plus tard et merci pour tout ! »*

S'il n'y a personne autour de nous, il faudra puiser dans nos ressources pour faire face.

J'ai choisi cet extrait car je me sens concernée. J'ai déjà dit à mes enfants quelles musiques et quels textes me feraient du bien. Quant aux relaxations, méditations dirigées ou yoga Nidra, ils sont également au courant.

J'espère vous avoir donné envie de lire ce livre plein de conseils judicieux !

Votre bibliothécaire **Monique BRUNEL**

➔ Votre Bibliothèque vous attend, consultez les couvertures sur notre site !!!

Bienvenue aux bénévoles 2022-23

Julien

Sébastien

Antonietta

Françoise

Sabine

Photos des Formation 2022

29/1/22 Fin de Vie (par Mr JP Choury)
Monique, Myriam, Guillemette, Mr Choury, Marie-France, Hilde et Michèle

29/1/22 Vue de groupe après la galette des Rois.

29/1/22 Galette des rois - Guillemette et Marie *Yvonne et Monique*

12/2/22 - où en sommes-nous de nos motivations de bénévole accompagnant (par Martine MACARIO)
Martine, Dominique, Annie et Chantal

19/3/22- Accompagnement des personnes âgées en soins palliatifs (par le Dr Isabelle CARON)
Guillemette, Mme Isabelle CARON, Marie-France

19/3/22 l'accompagnement de fin de vie (Dr Caron) – Antonietta, Geneviève, Jeannine et Yveline

26/3/22 - projection d'un film sur la fin de vie - Marie-France, Olivia et Clémence

9/4/22 - les lois sur la fin de vie - la sédation (Dr Christel FENOLLAR)
Olivia, Françoise, le Dr Christel FENOLLAR et Yveline

*21/5/22 - le toucher (par **Thierry Morin**)*
Debout : Marie, Sébastien, Guillemette, Marie-France, Michèle et Marie-Danielle,
Assis : Yvonne, Sophie, Françoise, Clémence, Chloé et Olivia

*20 et 21/5/2022 Le Toucher par **Mr Thierry MORIN***
*Guillemette, Yvonne, Marie-José devant Chloé et Jussara, Sophie, Marie-France, **Mr Morin**, Sébastien*
Marie-Danielle, Marie, Geneviève, Françoise et Francine - Accroupies: Clem, Michèle et Olivia.

28/5/22 - Bilan de la FI - Les bénévoles de Formation Initiale :
Françoise, Sébastien, Marie-France, Guillemette, Nathalie, Zoé, Marie. Accroupies: Olivia et Clem.

4/6/22 - l'écoute (par Marie-France JUEL) -
Françoise, Sabine et son fils Louis, Sébastien, Marie-France, Julien et Guillemette.

La Pouponnière d'ALBATROS 06

Notre Jeannine est aux anges en nous présentant Alexandre,
son premier arrière-petit-fils !

PARRAINAGE ! Elargissons le cercle de nos adhérents !
Faites connaître notre association autour de vous !
Parlez de notre site internet, distribuez nos dépliants !

BULLETIN D'ADHESION (ou RENOUVELLEMENT ANNUEL)

à retourner à : ALBATROS 06 – Clinique St Dominique -18 avenue Henry DUNANT- 06100 NICE

Nom : **Prénom :**

Adresse :

Téléphones : **e-mail :**

Je souhaite adhérer à ALBATROS 06 (25 € par an)
*(donnant droit à assister à notre **formation continue**)*

Vous pouvez ajouter un DON à votre convenance.
(nous vous enverrons un reçu pour votre prochaine déclaration fiscale)