



Février 2016

Bulletin d'inf[♥]ormation

L'aventurier et conférencier Frédéric Dion, porte-parole du Défi Vélo 2016



La Fondation André-Côté est fière d'annoncer l'ajout du conférencier-aventurier bien connu, M. Frédéric Dion, à son équipe du Défi Vélo André-Côté 2016. En effet, M. Dion a accepté d'offrir son support à la Fondation, en devenant porte-parole et participant de son événement cycliste qui se tiendra le samedi 2 juillet.

Le Défi-Vélo gagne chaque année en popularité, attendant la présence de 165 cyclistes pour sa 6^e édition. « En plus de pédaler pour la cause, les participants sillonnent les villages et les paysages incomparables du Kamouraska. Nous sommes fiers de pouvoir compter sur la présence de M. Dion pour faire connaître notre événement à l'échelle nationale », de préciser la présidente de la Fondation André-Côté, Mme Nathalie Lévesque.

Cocktail de lancement – 30 mars 2016

L'équipe de la Fondation et son président d'honneur 2016, Me Louis Garon, présenteront la nouvelle recrue à la population, lors d'un cocktail de lancement, le mercredi 30 mars prochain à La Pocatière. Tous seront invités à rencontrer Frédéric Dion, en plus d'assister au dévoilement des nouveautés de la 6^e édition du Défi-Vélo. Les billets pour assister au cocktail de lancement sont en vente au coût de 20\$ ou de 15\$ pour les membres Desjardins et sont disponibles au bureau de la Fondation André-Côté. Cette soirée, qui se tiendra à la salle Desjardins du Centre Bombardier de La Pocatière, sera offerte en formule 5 à 7 où bouchées et mousseux seront servis. Les places sont limitées, réservez vite!



Musique thérapie à domicile



En décembre dernier, la Fondation André-Côté offrait des séances de musique thérapie. En tout, 11 séances ont été réalisées auprès de la clientèle de la Fondation. Les réactions des participants et du personnel des établissements sont extrêmement positives et la qualité du service offert par l'école de musique est remarquable. La Fondation remercie l'École de musique pour la délicatesse de ses interventions et le professionnalisme de son personnel.



Pour bénéficier d'une séance personnalisée ou pour plus d'information sur ce service, contactez-nous!

Service Perce-Neige Kamouraska

Depuis 4 ans déjà, l'équipe des bénévoles du service Perce-Neige Kamouraska s'est donné l'objectif de sensibiliser la population au rôle qu'ils assument auprès des personnes malades et de leurs proches en publiant des chroniques thématiques. Nous vous invitons à lire la chronique de Madame Liette Desjardins, bénévole Perce-Neige.

Accueillir les rêves en fin de vie

La fin de vie représente un moment où tout s'accélère : les priorités se modifient, les choix deviennent de plus en plus difficiles et les détresses plus fortes. La personne malade cherche à parler, à raconter, à partager des confidences. Cela peut être réconfortant de pouvoir raconter ses rêves et ainsi permettre d'ouvrir une voie de communication dans l'accompagnement.

L'idée originale du rêve remonte à Freud. Pour Freud, le rêve est loin d'être un phénomène absurde ou magique, dépourvu de sens : il est l'accomplissement d'un désir inconscient. Que ce soit par des symboles, des images, le rêve reflète une partie de la vie du patient et parfois il prépare au détachement.

Mais, à quoi peuvent ressembler les rêves d'une personne en fin de vie?

Les rêves ramènent au rêveur des morceaux de sa vie partiellement enfouie. Ils préparent au départ vers l'inconnu et aident à dégager une paix intérieure. Ils permettent d'entendre le sentiment du rêveur et aident à situer le patient, ici et maintenant, et à atténuer ses angoisses. En parler est un moyen pour se libérer, se rassurer, permettre de clarifier et d'exprimer ses angoisses. Raconter un rêve permet d'être plus subtil dans le message à passer.

Trois qualités de l'accompagnement demeurent essentielles : présence, écoute et respect. Comment le patient se sent-il avec ses rêves? Comment se sent-il dans son rêve? Posez des questions et validez ce que la personne nous raconte. Peu importe le scénario, prendre le temps d'écouter les rêves en fin de vie ouvre sur quelque chose de vécu par la personne. Laisser le patient donner sa propre interprétation de son rêve peut le sécuriser, l'aider à trouver lui-même des réponses à ses questions. On ne critique pas, on ne juge pas l'interprétation qui est donnée par le rêveur. On accueille tout simplement.

Le rêve est puissant pourvu qu'on prenne le temps de l'écouter. Il favorise une qualité de communication tant avec le patient qu'avec ses proches.

Raconter ses rêves, c'est parler de ce que l'on vit, de ses peurs, de ses espérances, de ses frustrations reconnues ou non. Malgré le côté un peu ésotérique des rêves, les jumeler à l'accompagnement en fin de vie peut être bienfaiteur.

Liette Desjardins

Bénévole Perce-Neige Kamouraska
Fondation André-Côté
Association du cancer de l'Est du Québec



Lecture suggérée

GRATTON, Nicole et SÉGUIN, Monique. *Les rêves en fin de vie, 100 récits de rêves pour faciliter la grande traversée*, Flammarion Québec, 2009.

Source :

Titre de la conférence : *Prendre le temps d'écouter les rêves en fin de vie : un outil accessible d'accompagnement*.

Séance tenue le 14 mai à Rivière-du-Loup lors du 25^e congrès du Réseau de soins palliatifs du Québec.

Par madame Monique Séguin, infirmière auxiliaire et co-auteure du livre *Les rêves en fin de vie, 100 récits de rêves pour faciliter la grande traversée*.



Le samedi 2 juillet se tiendra le plus grand rassemblement de vélo au Kamouraska!

Organisé annuellement depuis 2011, le Défi Vélo est une activité de financement d'envergure organisée avec beaucoup de précision par un comité composé de 11 personnes bénévoles. Alliant passion et dévouement, nos courageux bénévoles s'affairent à vous présenter une activité sans cesse renouvelée.



Objectif de participation : Minimum de 165 cyclistes



C'est bien connu, le Défi Vélo André-Côté compte au rang des randonnées les mieux organisées et les plus sécuritaires du Québec! Le comité organisateur ne ménage pas ses efforts pour vous en mettre plein la vue et faire vivre aux participants un défi à la hauteur de leurs attentes.

Pour notre 6e édition, nous vous proposons:

- **4 parcours!** Vous avez le choix d'accomplir cette année 4 parcours exaltants, en boucle, à travers toute la MRC du Kamouraska : 50, 75, 100 ou 130 km !
- **Loto Vélo!** Le comité organisateur du Défi Vélo mettra en circulation sous peu des billets vous donnant la chance de remporter un vélo Norco Valence 105, d'une valeur de plus de 2 500 \$! Le coût des billets est fixé à 1 billet pour 5 \$ ou encore 3 billets pour 10 \$. Bonne chance!
- **Nouveau modèle de maillot** de cycliste à l'image du Défi Vélo et de ses partenaires!
- Accessibilité aux jeunes de **14 à 17 ans**.
- Sur le site principal: **Ambiance festive, animation, kiosques et chapiteau sur les lieux**.
- Nombreux **prix de présence** remis à l'occasion du souper de clôture.
- Retour du **concours de mobilisation de la population**, qui ajoutera assurément beaucoup d'ambiance et de motivation durant l'accomplissement de votre défi!

S'inscrire



Coût de l'activité: 160 \$ pour les 14 à 17 ans / 260 \$ pour les 18 ans et plus. (frais d'inscription de 60 \$ inclus).

Reçu d'impôt : Vous recevrez automatiquement par courriel votre reçu aux fins d'impôt pour chaque don ou parrainage (à l'exception des frais d'inscription de 60 \$).

Chaque inscription comprend :

- 🌍 Authentique maillot de cycliste à l'image du Défi Vélo André-Côté et de ses partenaires;
- 🌍 Boisson énergisante et eau pour toute la journée;
- 🌍 Collations et dîner;
- 🌍 Encadrement professionnel, secouristes et mécanos (vous devez fournir vos chambres à air);
- 🌍 Autobus pour cyclistes en difficulté;
- 🌍 Douches sur place (apportez vos serviettes!).

Mot du président d'honneur, M. Louis Garon

C'est à titre de président d'honneur que j'invite tous les partenaires et les cyclistes à participer à cet événement, qui est l'un des principaux moyens de financement de la Fondation.

La Fondation André-Côté représente, pour la population du Kamouraska, de Saint-Roch-des-Aulnaies et de Sainte-Louise, un apport indispensable aux personnes et aux familles qui doivent vivre avec une longue maladie ou le décès d'un proche.

Une telle situation peut arriver à tous et le support des bénévoles, pour passer à travers, est important. Pour ce genre de service, il ne faut pas attendre la part du gouvernement, c'est à nous de nous prendre en main.

Ensemble, en tant que commanditaires, organismes partenaires et cyclistes, nous pouvons aller plus loin.

Pour les cyclistes, le Défi est aussi l'occasion de se faire de nouveaux amis de vélo et de découvrir ou redécouvrir le Kamouraska d'une façon différente.

Je vous attends, avec toute l'organisation, le 2 juillet prochain, pour vivre une expérience inoubliable au Kamouraska!



Louis Garon

Louis Garon, président d'honneur 2016

Soutenez la cause à votre façon!

Encouragez un cycliste à pédaler et aidez-le à atteindre son objectif!

Entreprises : Vous faites partie d'une entreprise et souhaitez former un groupe d'employés?

Excellente idée! Communiquez avec nous au info@fondationandrecote.ca pour simplifier le processus!

En 2015, près de la moitié des participants du Défi Vélo ont représenté une entreprise ou faisaient partie d'un groupe. Leur présence renforce les liens d'appartenance entre eux en plus d'accroître la visibilité de votre entreprise!



Cet été, « Pédalons au Kamouraska! » au profit de la Fondation André-Côté!

Joignez-vous à nous et aidez-nous à faire de cette activité de financement une grande réussite!

Le Défi Vélo André-Côté... C'est bien plus que des circuits!

En plus de l'accomplissement d'un défi personnel, pédalez pour contribuer à offrir des services complémentaires adaptés à la réalité des personnes atteintes du cancer et de maladies incurables ainsi qu'à leurs proches.

Ces services ont un réel impact sur le mieux-être des personnes malades et de leur entourage et font une grande différence dans leur vie.

Information, inscription, parrainage et achat de cartes pour le souper

En ligne au www.defiveloandrecote.ca. ☎ 418 856-4066

Visitez notre site Internet : www.fondationandrecote.ca

Suivez-nous sur Facebook!

