



# INFO PAC

Numéro 4— mai 2015

## OQPAC déménage

### Des nouveaux locaux pour que ... la vie continue!

Dans ce numéro de l'INFOPAC, l'équipe de l'OQPAC fait un tour d'horizon des activités, vous informe sur les services et vous invite à son assemblée générale annuelle

D'entrée de jeu, nous vous remercions pour le dernier trimestre où l'énergie des membres a permis de vivre des moments mémorables. Nous n'avons pas vu le temps passer; c'était l'hiver et soudain on se rapproche de l'été.



Le printemps est une saison de changement souvent associée à la *renaissance* de la nature. C'est le retour de la chaleur, le temps du grand ménage, etc.

Pour votre OQPAC, chaque printemps c'est le temps de faire les comptes, de préparer l'Assemblée générale annuelle et de rassembler les membres pour celle-ci.

Cette année ne fait pas exception, toutefois l'équipe de l'OQPAC ajoute à son mandat printanier un séjour en chalet et un déménagement dans le Vieux-Limoilou.

## Le mot de l'Équipe de l'OQPAC

La vie et la survie d'un organisme communautaire comme l'OQPAC est assurée par ses membres, par les décisions de son conseil d'administration et par le travail de ses bénévoles et de ses employés.

En cette fin d'année fiscale, nous pouvons être fiers de nos réalisations. Nous avons le sentiment que le dynamisme et la volonté de tous nous transportent dans un tourbillon positif qui nous insuffle un désir que la vie continue dans un esprit de fraternité, de reconnaissance et d'affection.

L'OQPAC, c'est une belle et grande famille. Vous pouvez être fiers d'être les artisans de la réussite de notre organisation. Jour après jour, l'équipe de l'OQPAC se réjouit de participer avec vous à la réalisation de la mission, soit d'être au cœur du soutien et de l'accompagnement des personnes, dans un contexte d'entraide.

Merci de faire partie de notre équipe gagnante!



L'Équipe de l'OQPAC

## Assemblée générale annuelle (AGA)

Une AGA est primordiale dans le déroulement démocratique d'une corporation comme l'OQPAC. C'est pourquoi nous avons à coeur votre présence à l'assemblée de 2015.

Voici les informations

Date: le mardi 9 juin

Lieu: 110, 10e Rue, Québec (coin 1re Avenue)

Heure: 19 h (accueil et petites bouchées à 18 h)

L'AGA est également l'occasion d'en connaître davantage sur les finances, les activités, les services, les projets. C'est la possibilité de rencontrer le conseil d'administration, de combler les postes vacants et de profiter de petites bouchées tout en visitant les nouveaux locaux de l'OQPAC. Il sera possible de renouveler votre adhésion annuelle sur place.

Pour ceux et celles qui voudraient s'impliquer au sein du conseil d'administration et qui ne pourront pas assister à l'AGA, nous vous demandons de communiquer avec nous. Nous vous donnerons l'information nécessaire concernant la procédure à suivre.

Afin d'éviter le gaspillage de nourriture, nous vous invitons à nous informer de votre intention de participer à l'assemblée. Cependant, aucune inscription n'est obligatoire.

## Le déménagement

Votre organisme se prépare pour un déménagement. Les nouveaux locaux de l'OQPAC seront situés dans le Vieux-Limoilou. Le déménagement officiel sera le 23 mai prochain. D'ici là, nous devons faire quelques corvées. Si jamais vous avez le temps et l'énergie de vous joindre à nous pour le tri, l'emballage, le déballage, etc., nous serons heureux de vous accueillir au sein de l'équipe.



## Merci !

Camée Toupin-Lefebvre, Chloé Parent et Karolanne Bilodeau, étudiantes en Techniques de la documentation au Cégep Garneau, sont venues implanter un système de gestion de documents dont nous avons le plus grand besoin. Un véritable travail de moines! Bravo et merci.



## Facebook

Afin d'assurer une meilleure diffusion de l'information concernant les services et les activités de l'OQPAC, une page Facebook a été créée sous le nom de **Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer**. Nous vous invitons à *aimer* cette page, vous aurez ainsi régulièrement des nouvelles de l'OQPAC.

Lien direct : [https:// www.facebook.com/pages/Organisation-québécoise-des-personnes-atteintes-de-cancer/445417495619746](https://www.facebook.com/pages/Organisation-québécoise-des-personnes-atteintes-de-cancer/445417495619746)

## Une visite à... Chibougamau

En avril dernier, Josée Parent-Bellavance, présidente du C.A., et Martin Côté, directeur général, ont pris la route pour rencontrer une équipe très dynamique au-delà du 49e parallèle. Cette visite à Chibougamau était une invitation à rencontrer l'équipe du comité régional de lutte contre le cancer et les maladies chroniques.



Madame Ève Allard de l'organisme *Fleur d'espoir*, organisme qui oeuvre pour offrir un mieux-vivre aux personnes atteintes de cancer et autres maladies chroniques, nous a chaleureusement ouvert ses portes. Nous avons apprécié cette rencontre permettant d'obtenir de nouvelles approches, de nouvelles idées.

Le but premier de ce périple était toutefois de présenter le programme Cancer Transitions et notre nouveau programme de formation aux proches aidants de personnes de 65 ans et plus. D'ailleurs, la représentante de l'APPUI Jamésie, madame Line Pelletier, était présente lors de cette présentation.

Encore une fois, nos programmes ont piqué la curiosité et les commentaires nous assurent que nous sommes sur la bonne voie. Par surcroît, nous sommes heureux d'agir comme promoteur de l'entraide entre organismes. Une longue route afin de parfaire de nouvelles avenues pour le mieux-vivre des personnes atteintes de cancer.

## Retour sur les activités

### Cancer Transitions

Le groupe Cancer Transitions débuté en mars est terminé. C'est dans le bonheur, mais non sans un peu d'émotion, que les participants se sont donné rendez-vous à la mi-mai pour une séance de relance qui leur permettra de discuter de leur cheminement et de voir où ils en sont relativement aux objectifs fixés au cours de la formation. Cancer transitions est un programme échelonné sur six semaines, qui traite de sujets importants pour les personnes ayant été traitées contre le cancer. Nous abordons, l'exercice physique, la nutrition, la santé émotionnelle, le suivi médical et le dossier médical avec des spécialistes de chacun de ces domaines. Les séances du programme Cancer transitions permettent aux participants d'amasser des informations, de poser des questions aux spécialistes, de se fixer des objectifs et de partager leur vécu avec d'autres personnes ayant eu le cancer. C'est aussi un lieu idéal pour être en contact avec les ressources qui assurent une transition réussie vers la Vie!

Si vous êtes intéressé par le programme Cancer Transitions ou si vous avez des questions, n'hésitez pas nous contacter!

### La Boîte à papote



Le groupe animé par Caroline Simon a fait des petits. En effet, il a donné naissance à une soirée improvisée au Quartier de lune de la rue Cartier. Tout le monde s'est bien amusé et a dansé, dansé... L'élan était donné! Le plaisir de se retrouver dans un environnement festif a donné suite à l'organisation d'un après-midi à la cabane à sucre. D'autres membres de l'OQPAC ont alors rejoint le groupe à la Sucrierie Blouin de l'Île d'Orléans pour une ballade en traîneau, un dîner traditionnel et l'incontournable tire sur la neige.

La preuve que la vie continue!



### Une petite nouvelle dans l'équipe!

Bonjour,

Je me nomme Sophie Collin. Je suis en poste à l'OQPAC depuis février. Je travaille comme intervenante psychosociale et animatrice principale pour le programme *Cancer Transitions*. Je suis aussi coordonnatrice du nouveau programme de formation pour les proches aidants de personnes de 65 ans et plus, atteintes de cancer.

C'est pour moi grand plaisir de rejoindre cette équipe dynamique et ouverte et je constate avec bonheur, au travers de mon expérience dans *Cancer Transitions*, combien les membres de l'OQPAC sont généreux et proactifs.

Au plaisir de vous rencontrer!

Sophie Collin

### Du changement avec Caroline

Les participants de *La boîte à papote* ont choisi d'espacer les rencontres *purement papote* afin de laisser place à diverses activités sociales. Désormais les midis-discussions auront lieu toutes les deux semaines. Vous pourrez donc vous joindre au groupe pour les thèmes ou activités de votre choix.

#### Au programme jusqu'au 17 juin Les mercredis de 11 h à 13 h

- ◆ 20 mai : Accrochons nos drapeaux!
- ◆ 27 mai : Pique-nique et promenade au parc Cartier-Brébeuf
- ◆ 3 juin : La langue me fourche
- ◆ 10 juin : Peinture sur céramique
- ◆ 17 juin : Les différentes planètes

Caroline nous quittera le 17 juin et nous reviendra à l'automne. Pour la période estivale, l'animation de La boîte à papote sera reprise probablement par Annie Falardeau, notre ex-stagiaire qui revient de son stage en Belgique. **À suivre!**



## Qui sont les proches aidants?

La plupart des gens qui sont proches aidants n'en prennent pas conscience. Ils décident d'aider leurs proches par amour, par obligation ou parce que c'est tout à fait normal. Quel que soit le cas, nous souhaitons venir en aide à ceux qui accompagnent les personnes atteintes de cancer.

Si vous accompagnez une personne dans son quotidien pour faciliter son mieux-être, vous êtes un proche aidant. Le programme pour les proches aidants d'aînés atteints de cancer débutera **le lundi 1er juin**. Passez le mot à votre entourage. Il n'est pas trop tard pour s'y inscrire.

Ce projet est rendu possible grâce à l'aide financière de L'APPUI Capitale-Nationale pour les proches aidants d'aînés.



### Truc pratique : Dossier médical

Il peut parfois être difficile de rassembler toutes les informations de notre dossier médical. Pourtant cette étape est importante pour plusieurs personnes ayant vécu le cancer.



Saviez-vous que la Régie de l'assurance maladie du Québec met à votre disposition un formulaire vous permettant d'obtenir l'historique de vos visites médicales?

Si ce formulaire vous intéresse, l'OQPAC vous en fournira une copie. Vous pourrez ensuite le remplir, le signer et le retourner par la poste à la RAMQ. Il n'y a aucun frais rattaché à cette demande.

«Ça a frappé tout d'un coup!  
Le cancer a tout changé... »

## ESPACE LIBRE

Cet espace vous appartient. Des sujets vous tiennent à cœur, vous avez des opinions, des réflexions, des suggestions, des émotions que vous aimeriez partager... Espace libre est votre espace. Nous vous invitons à nous faire parvenir vos textes; il nous fera plaisir de les intégrer aux parutions de l'Infopac.

## Hier, aujourd'hui et demain

Chaque semaine compte deux jours pour lesquels nous ne devrions pas nous faire de souci, deux jours où il ne nous faudrait connaître ni crainte, ni appréhension.

Le premier jour, c'est hier, qui porte le fardeau de ses soucis, de ses erreurs, de ses fautes, de ses bévues, de ses souffrances et de ses chagrins. Hier nous a échappé à tout jamais. Tout l'or du monde ne pourrait le faire renaître. Nous ne pouvons défaire les actes accomplis, les paroles prononcées. Hier est un jour révolu.

L'autre jour qu'il convient de mettre à l'abri des soucis, c'est demain, plein de grandes promesses, de piètres résultats, de malheurs possibles et de fardeaux. Demain échappe à notre emprise. Le soleil se lèvera inexorablement dans la splendeur ou derrière un voile de nuages. Jusqu'à son lever, nous ne pouvons miser sur rien, puisque demain n'a pas vu le jour.

Il ne nous reste donc qu'aujourd'hui. Tous nous pouvons livrer bataille pendant une petite journée. Nous ne faiblissons et ne chavirons que si le poids d'hier et de demain - ces deux terribles éternités - s'ajoutent aux inquiétudes d'aujourd'hui.

Ce ne sont pas les expériences d'aujourd'hui qui nous désespèrent, c'est l'amertume du remords de la veille et la crainte de demain.

### À CHAQUE JOUR SUFFIT SA PEINE!

*Anonyme*

### Une citation

Le seul échec, c'est de ne pas vivre tant qu'on est vivant.

*Bernie Siegel*

## Groupe de thérapie sur la peur de la récurrence



Vous êtes sur le point de terminer vos traitements contre le cancer ou les avez déjà terminés?

L'équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle du CHU de Québec a développé un programme pour vous. Vous êtes donc invité à participer à un groupe à composantes psychoéducatives et thérapeutiques sur la peur de la récurrence du cancer d'une durée de quatre séances. Ce groupe vise à mieux vous outiller afin de composer efficacement avec vos inquiétudes liées au cancer.

**Quand?** Les mardis de 13 h 30 à 15 h 30, offert plusieurs fois par année.

**Où?** En alternance entre le CRCEO de l'Hôtel-Dieu de Québec et l'Hôpital du St-Sacrement.

Le groupe sera animé par Aude Caplette-Gingras, Ph.D., psychologue, Hôpital du St-Sacrement; Lucie Caseault, Ph. D., psychologue, l'Hôtel-Dieu de Québec; Josée Savard, Ph. D., psychologue et professeure/chercheuse, à l'Hôtel-Dieu de Québec et Université Laval.

**Pour toute information et vous inscrire :** Contacter le secrétariat de l'équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle au **418-525-4444**, **poste 15808**

### La recherche sur le cancer vous intéresse? Labopatient

Conférencière d'honneur :  
Dre Josée Savard, psychologue-oncologue de  
l'équipe de recherche Michel-Sarrazin.

#### Comment la recherche peut aider à mieux vivre avec le cancer?

Rencontre avec des étudiants gradués expliquant leurs travaux en recherche clinique et fondamentale.

**Le mardi 19 mai  
18 h 30 à 20 h 30**

Auditorium du St-Patrick  
Centre de recherche de l'HDQ  
9, rue McMahon, Québec

**Inscription gratuite (obligatoire)**  
labopatient.cerc@gmail.com

## Qu'est-ce que la fasciathérapie?



La **Fasciathérapie** est une **thérapie manuelle** qui s'adresse à la personne dans sa globalité physique et psychique et sollicite la capacité d'autoéquilibre du corps. Avec ressenti, le thérapeute se met à l'écoute du mouvement naturel des fascias (tissus, charpente du corps) et associe toucher relationnel, mouvement et dialogue dans le but d'agir sur toutes les structures du corps : os, articulations, ligaments, muscles, artères, cœur, poumons, intestins...

Cette méthode de réharmonisation globale permet de soulager douleurs physiques et souffrance psychique. Cette approche dérivée de l'ostéopathie est indiquée pour les douleurs chroniques, articulaires, stress, anxiété, troubles nerveux ou respiratoires, maux de tête, céphalées...

Plus simplement, pour les personnes qui ont vécu un cancer, disons qu'un des objectifs serait de ressentir des sensations agréables et positives, car la Fasciathérapie agit favorablement sur le stress et le vécu du corps.

Halim Tazi

### Cité Joie Un séjour entre amis de l'OQPAC



Une fin de semaine de plaisir, de partage et de relaxation dans un chalet de l'APCHQ au Lac-Beauport.

Une occasion en or pour profiter de la nature printanière.

#### Il reste quelques places.

Les 15, 16 et 17 mai.

Arrivée : vendredi à 18 h 30

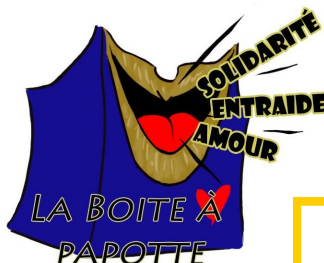
Départ : dimanche à 14 h 30

Pour toute information et inscription, veuillez communiquer avec nous au **418-529-1425**.

# Au calendrier de l'été

## La boîte à papote

Conçue pour vous accompagner dans le parcours de la maladie. Du 20 mai au 17 juin, on alterne entre les midis-discussion et les activités. Voir le programme, p.3.



**Les mercredis  
De 11 h à 13 h**

## **Formation pour proches aidants d'ânés atteints de cancer**

Pour mieux vivre avec la personne qui vous est chère. Soutien et information; partage de vécu; activités participatives.

**Avec Sophie Collin et Jacques Roy**

**Les lundis 1er, 8, 15  
et 22 juin à 18 h 30**

## **Massothérapie et fasciathérapie**

**Séances de 60 minutes**

Reprendre possession de son corps, le réhabiliter. Soulager les tensions, sentir *le vivant en soi*.

**Avec Halim Tazi**

**Les mardis matin**

**Sur réservation seulement**

**Coût: 60\$**

**Membres actifs sans assurances : 30\$**

## **Cancer Transitions**

**Pour aller au-delà des traitements  
En partenariat avec le CHU de Québec**

**Inscription en cours**

**Début : mardi 25 août**

Ce programme est conçu pour les personnes ayant vécu une expérience de cancer et ayant terminé leurs traitements. Il se donne en sept séances de groupe et vise essentiellement à faciliter le retour à la vie quotidienne.

## **Les bois perdus**

Création de pièces sculpturales à partir d'éléments de la nature.

**Avec Dr Henri-Louis Bouchard**

**Prochain atelier  
Le lundi 8 juin, 13 h 30**



## **Formulaire d'adhésion**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Date de naissance : (jour) \_\_\_\_\_ (mois) \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Membre actif (personne atteinte ou ayant été atteinte de cancer)

Membre sympathisant

Je règle ma cotisation, au montant de 10\$:

Chèque libellé au nom de l'OQPAC.

Argent comptant

**Je désire ajouter un don**

10\$  25\$  50\$  Autre

*Un reçu aux fins de l'impôt sera émis pour tout don de 10\$ et plus*

Pour devenir membre et nous encourager financièrement, veuillez remplir le formulaire et le faire parvenir à l'adresse indiquée.

**OQPAC: 110, 10e Rue, Québec (Québec)  
418-529-1425**