

INFO PAC

Numéro 7 – mars 2016

OQPAC : un lieu pour tous Et la vie continue!

Bye bye 2015 !

L'année 2015 s'est déroulée sous le signe du changement et des nouvelles expériences. Sous le signe de la vie quoi!

Une nouvelle direction qui s'installe, des nouveaux locaux, un nouveau programme pour les proches aidants, une offre de fasciathérapie et de thérapie crânienne pour nos membres atteints de cancer, des sorties de toutes les couleurs initiées par les participants à la Boîte à papote, une visibilité accrue grâce à nos activités de Câlinothérapie contre le cancer, une augmentation significative des représentations de l'OQPAC dans la région de la Capitale-Nationale et, une grande fierté, la réalisation d'un vœu exprimé par notre directeur : réunir les principaux acteurs en oncologie de la Vieille-Capitale afin de travailler en concertation pour le mieux-vivre des personnes atteintes de cancer et de leurs proches.

Finalement, l'année s'est terminée *en beauté*. Décembre à l'OQPAC s'est déployé en activités festives et c'est avec optimisme qu'on envisage la nouvelle année. La réponse des membres à la soirée *Bière et Tapas*,



au dîner communautaire de la *Boîte à papote* et au *Petit café de Noël* du 23 décembre sont la preuve que la vie continue et que l'on est heureux de la fêter : plus de 70 personnes y ont participé. De plus, nous avons réussi le tour de force de réunir nos hommes au cours d'un brunch-causerie pour les hommes touchés par le cancer. C'est une belle lancée pour 2016 qui s'annonce des plus dynamiques.

Dans ce numéro :

Une première à Québec	p. 2
Une bonne nouvelle	p. 3
Des témoignages	p. 4
Surprises et initiatives	p. 5
Les bienfaits du câlin	p. 6
Les activités régulières	p. 7
Campagne 2016	p. 8

Bienvenue Johanne

C'est maintenant officiel, l'Équipe de l'OQPAC s'est agrandie. Arrivée à l'OQPAC à la fin novembre, Johanne Leclerc s'est vu proposer un véritable travail de moine : faire l'inventaire de toute notre documentation écrite. Un défi de taille pour Johanne qui l'a d'ailleurs relevé avec brio.

Johanne a tout un bagage d'études derrière elle, mais sa condition physique représente une contrainte sévère à l'emploi régulier. Malgré ses limitations, Johanne tenait à se réaliser par le travail selon ses capacités et, bien sûr, ses intérêts. C'est dans le cadre du programme de soutien à l'intégration sociale de l'IRD PQ (Institut de réadaptation des déficiences physiques de Québec), qui comprend un volet consacré au travail non compétitif, que Johanne est venue nous rencontrer.

Johanne elle-même a déjà vécu un cancer et, aujourd'hui, elle est proche aidante auprès d'un membre de sa famille. À ses compétences s'ajoute donc une totale sensibilisation à notre cause. Johanne est une battante, toujours prête à repousser ses limites, et nous sommes heureux de l'accueillir dans notre équipe. Heureux de sa bonne humeur, de son implication, de sa rigueur à la tâche.

L'inventaire de la documentation terminé, Johanne est maintenant responsable du classement des documents et de la tenue des archives.

Des piles et des piles de documents!

Merci Johanne!

Bienvenue Édouard

L'enfant tant attendu est arrivé. Eh oui! Notre directeur général est papa d'un beau garçon : Édouard, né le 26 février.

Félicitations aux nouveaux parents Andréanne et Martin et... Tout le bonheur du monde à la petite famille!

Un retour annoncé



Vous avez répondu en grand nombre à l'invitation *Bière et Tapas* du 5 décembre pour souligner l'arrivée du Temps des Fêtes. L'ambiance de la soirée ne dément pas : ce fut un succès sur toute la ligne!

Tel qu'annoncé, l'équipe de l'OQPAC a profité de l'occasion pour « tester » la popularité de l'expérience *Bière et Tapas* en vue de la reprendre dans le cadre d'une activité de levée de fonds de grande envergure. Le test a été concluant et la fête réussie! Il y a même des participants qui ont étiré le plaisir jusqu'aux petites heures du matin! Alors... partie remise!

Une première à Québec

La Journée mondiale contre le cancer, qui s'est déroulée le 4 février dernier, a été le théâtre du premier événement organisé par les principaux acteurs en cancérologie de la Vieille-Capitale, regroupés maintenant sous le nom de **Comité Concertation Cancérologie Québec**.

En effet, le Centre espoir de Charlesbourg, le Centre de jour de la Maison Michel-Sarrazin, le CHU de Québec (CERCEO), la Fondation québécoise du cancer, la Société canadienne du cancer et l'OQPAC, se sont réunis pour offrir une journée toute spéciale aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches.

L'événement a eu lieu au CRCEO sous le thème : *Ensemble contre le cancer*.

Chaque organisme du Comité a présenté ses services et activités en plus d'offrir des moments-cadeaux aux participants : conférences, témoignages, art thérapie, massages, sophrologie, distribution de baumes à lèvres et de maquillage, distribution de câlins et de thé.

Une première qui fera des petits. Le Comité travaille fort à des projets communs pour le mieux-être des personnes atteintes et de leurs proches. À suivre.

Une bonne nouvelle

L'OQPAC a participé à un concours en vue d'obtenir une subvention de la part de l'École d'entrepreneurship de Beauce. Le projet mis de l'avant était notre programme Cancer Transitions, projet dont nous tenons à assurer la pérennité dans le cadre de notre organisme.

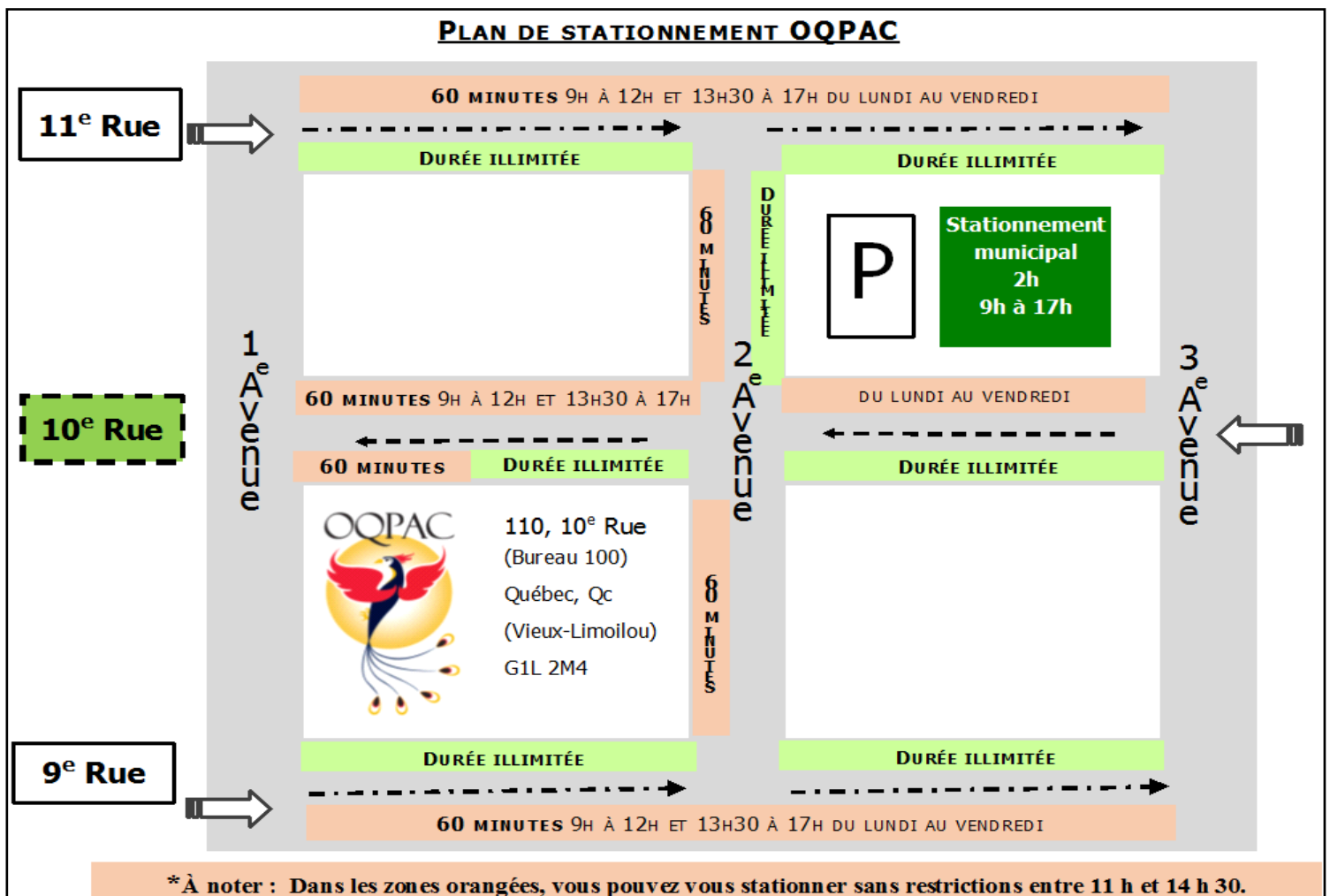
La bonne nouvelle? Sur 72 candidatures, la nôtre est arrivée deuxième et, bien que nous n'ayons pas obtenu la subvention espérée, nous avons l'assurance que 24 entrepreneurs de Beauce apporteront leur soutien à l'OQPAC lors de notre gala-levée de fonds prévu pour l'automne prochain.

Un petit mot de Caroline

C'est avec le coeur gros, que j'ai pris la décision de quitter la *Boîte à papote* que j'animais depuis janvier 2015. Je tiens sincèrement à remercier tous ceux que j'ai pu croiser durant mon séjour à l'OQPAC. Merci particulièrement à la superbe équipe et aux participants de la *Boîte à papote*. C'est avec confiance et transparence que vous vous êtes ouverts à moi et aux différents échanges. Je ressors énormément grandie de cette expérience. Je vais assurément rester dans les parages de l'OQPAC, alors c'est un « à bientôt ».

Caroline

Pour faciliter votre visite



À propos de nos ateliers et services

Nos services et nos ateliers réguliers ont repris à la rentrée des Fêtes.

Le programme **Cancer Transitions** et les **Ateliers pour les proches aidants** sont déjà en cours. Les prochaines sessions débuteront en avril. Inscription obligatoire.

Les séances de **massothérapie** et de **fasciathérapie** se donnent tous les mardis sur réservations seulement.

Les séances hebdomadaires de **Sophrologie** et de la **Boîte à papote** se poursuivent. Les groupes sont ouverts et les petits nouveaux sont toujours les bienvenus.

L'atelier mensuel de création les **Bois perdus** augmente sa collection d'œuvres originales en vue d'une exposition prochaine et l'atelier d'écriture **Dans mes mots à moi** songe déjà à un recueil collectif.

Mais... ce n'est pas tout. À ce calendrier régulier se grefferont plein de petites surprises et d'événements au fil des envies et des besoins des membres. L'OQPAC vous appartient, c'est votre lieu, l'Équipe est à l'écoute et le calendrier ouvert. Nos activités régulières ont permis à plusieurs d'entre vous de tisser des liens solides et ont stimulé chez certains le désir de s'impliquer activement au sein de l'organisme pour collaborer à en faire le lieu d'accueil par excellence, un lieu où l'on donne aussi au suivant.

Et l'OQPAC prend la couleur de ses membres. Et l'OQPAC se ramifie. Génère, se régénère. Suivez-nous de près, la vie est mouvement... l'OQPAC aussi!



Témoignages

Pour moi l'OQPAC c'est...



Que du positif! C'est un organisme qui m'a apporté beaucoup et que j'ai à cœur de faire connaître. On se cherche, on se pose des questions... L'OQPAC m'a accueillie et j'ai retrouvé un sens à ma vie. J'ai le goût de continuer. J'ai le goût de vivre!

Lise

Mon « chez-nous », ma famille. Un endroit où l'on m'accueille avec le sourire, un endroit où je me sens acceptée, jamais jugée. Je peux être moi-même, je me sens écoutée et entendue. J'y trouve la chaleur que je n'ai pas ailleurs.

Denise

La meilleure chose qui me soit arrivée! C'est mon principal soutien. On m'a accueilli avec le sourire, les bras ouverts. J'y rencontre des gens qui me font du bien, Ils sont en mouvement malgré l'épreuve. Tout le monde cherche à vivre le plus normalement possible. Ça m'a réveillé et donner le goût de me réapproprier ma vie et de m'impliquer dans l'organisme.

Norman

Un lieu d'espoir. On y est accueilli sans jugement, on se sent compris, on est en confiance. Le partage et les échanges sont énergisants, encourageants. Tu réalises que ce qui est possible pour les autres est possible pour toi aussi. On tisse des liens, on veut vivre.

Ginette

Les petites surprises de mars

Histoire et bienfaits du thé



Une conférence offerte par Gérald Tremblay, spécialiste du thé

**Mercredi 9 mars
19 h**

Merci de confirmer votre présence avant le 8 mars.

Sur les chemins de Compostelle

10 jours de marche sur les chemins de Compostelle. Des pas solidaires pour la cause... pour les gens touchés par le cancer.

Du 14 au 27 septembre dernier, notre présidente, Josée Parent-Bellavance, a foulé les chemins de Compostelle au profit de la Fondation Québécoise du Cancer. De Sénergues à Moissac.

C'est avec simplicité et convivialité qu'elle vient nous présenter le récit de son voyage.

Vous souhaitez en connaître davantage sur les chemins de Compostelle? Vous souhaitez voyager l'espace d'une conférence?

On vous attend!

**Mercredi 23 mars
19 h**

Contribution volontaire au profit de l'OQPAC.
Merci de confirmer votre présence avant le 21 mars.

Ça sent le printemps!

Fabrication de cartes. Un après-midi de détente et de plaisir aux couleurs du printemps.

**Lundi 21 mars
13 h 30**

Merci de confirmer votre présence.

Les initiatives de la Boîte à papote

On fête!

La grande tablée

Vous êtes invités à vous joindre aux participants de la Boîte à papote pour un dîner communautaire. Chacun apporte un plat à partager.

Ça vous intéresse?

**Vendredi
18 mars
11 h**

Merci de confirmer votre présence avant le 15 mars.



Toute une soirée!

Gracieuseté d'un comité de papoteux



Animation, karaoké et ciel!
On se défoule, on chante, on danse...
jusqu'à plus soif!

**Vendredi
15 avril
19 h**

Merci de confirmer votre présence avant le 13 avril.

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.

Le câlin

Une pratique qui possède de multiples vertus, parfois insoupçonnées

Un antidépresseur

Selon la psychologue française Sabrina Philippe, le câlin stimule l'ocytocine, qui est un neurotransmetteur. « Cela va agir sur le centre émotionnel du cerveau, augmenter le sentiment de satisfaction, baisser l'anxiété ou le stress. La clé : *l'intention de bienveillance*. Vous pouvez faire un câlin à n'importe qui pour obtenir un tel effet, même à votre chat, à condition d'avoir de la bienveillance à l'égard de la personne câlinée. Et les résultats concrets peuvent être multiples : atténuation de la peur de la mort, gonflement de l'estime de soi ou encore stimulation de la confiance en son prochain... Le câlin peut jouer un rôle d'antidépresseur, gratuitement.



Longtemps, en psychothérapie, on a dit qu'il fallait mettre une distance entre le thérapeute et le patient. Mais lors d'un deuil par exemple, le fait de serrer une main ou le fait de prendre quelqu'un dans ses bras a un meilleur effet que les mots, qui sont parfois inutiles. Parfois la seule chose à faire est de se glisser dans les bras de quelqu'un, d'avoir une position infantile. »

Un antidouleur

On sait que les câlins ont une influence sur le corps. On sait que c'est mesurable, explique également la psychologue. En effet, l'ocytocine peut avoir pour vertu de détendre les muscles ou encore d'orienter la circulation sanguine dans les *tissus mous*. Ce qui, dans certains cas, atténue la douleur.

Un antivirus

Les câlins canalisent le flux sanguin, diminuent le rythme cardiaque et la tension. Et, selon une étude menée à l'université Carnegie-Mellon, à Pittsburgh, sur 400 personnes, cela aurait notamment pour effet de prémunir contre certains virus d'hiver, dont le rhume. Pour Sabrina Philippe, le câlin est aussi conseillé en cas de cancers. Le contact physique, avoir quelqu'un dans les bras, augmente le système immunitaire, résume-t-elle. Seule condition : que le câliné ne soit pas malade et contagieux

Un moyen d'être plus studieux

Plus surprenant, les câlins peuvent aussi aider à rendre plus... studieux, selon des chercheurs de l'université de Berkeley. Des élèves, encouragés par une caresse dans le dos de leur professeur, seraient deux fois plus prompts à se porter volontaires, apprend-on par exemple dans cette étude.

Un moyen de vivre plus longtemps

Enfin, une étude de l'Université de Chapel Hill, relayée par le site de Glamour, relate une ultime vertu des câlins : cela fait du bien au cœur, le vrai, l'organe. En effet, selon les chercheurs, le cœur bat plus lentement lorsque l'on prend quelqu'un dans ses bras. Le câlin diminue également le cortisol, hormone responsable de l'hypertension artérielle. "Pour vivre centenaire, il reste deux options : courir 10 km tous les dimanches, ou rester sous la couette en se lovant contre un *fiancé-chaufferette serviable*, ironise donc le site du magazine féminin. Citée par Le Monde, la psychologue américaine Virginia Satir résume autrement : "*Nous avons besoin de quatre câlins par jour pour survivre. Nous en avons besoin de huit pour fonctionner. Et de douze pour croître*".



Texte tiré du site *Bonnes nouvelles du jour*

Calendrier des activités régulières

La Boîte à papote

Conçue pour vous accompagner dans le parcours de la maladie. On apporte son lunch et on discute autour de différentes thématiques adaptées aux besoins des participants.



**En continu les mercredis
11 h 15**

Ateliers pour proches aidants d'aînés atteints de cancer

Série de 4 ateliers pour mieux vivre avec la personne qui vous est chère. Soutien et information; partage de vécu; activités participatives.

Inscriptions en cours **Prochaine session en avril**

Cancer Transitions

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

Programme 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.

Inscriptions en cours **Prochaine session en avril**

Massothérapie Fasciathérapie Thérapie crânienne

Séances de 60 minutes

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

**Les mardis matin
Sur réservation seulement**

Coût : 60\$
Membres actifs sans assurances : 30\$

Sophrologie

Une méthode d'entraînement qui vise l'harmonie du corps et de l'esprit afin d'être au meilleur de soi-même et de se maintenir dans cet état.

**Les jeudis
12 h 45
Jusqu'au 7 avril**

Les Bois perdus

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

**Les lundis
11 avril et 9 mai
13 h 30**



Dans mes mots à moi



Un atelier pour les amoureux des mots et de la vie. Des jeux d'écriture pour contourner la page blanche et trouver les mots pour se dire.

**Les mardis
15 mars 5 avril 19 avril
3 mai 17 mai 31 mai
13 h 30**

Recrutement de membres

Campagne 2016



La campagne de recrutement de membres bat son plein.

Nous espérons rejoindre le plus grand nombre de personnes susceptibles d'appuyer notre cause et de la faire avancer.

L'Équipe de l'OQPAC travaille fort à réaliser la mission de l'organisme, qui est celle de soutenir et d'accompagner les personnes atteintes de cancer et leurs proches. Mais tout cela ne prend sens qu'avec vous, les membres. Vous êtes non seulement les meilleurs ambassadeurs pour faire connaître les bienfaits de nos services et activités, vous en êtes le cœur. L'OQPAC existe pour vous et par vous.

Si vous connaissez des gens qui auraient besoin des services de l'OQPAC ou encore des gens sensibles à notre cause et qui désireraient collaborer d'une façon ou d'une autre au développement de notre organisme, n'hésitez pas à les inviter à communiquer avec nous.

Nous espérons que vous continuerez à contribuer à faire de l'OQPAC un lieu sur mesure pour les personnes atteintes de la maladie et leurs proches.



Formulaire d'adhésion

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code Postal : _____

Téléphone : _____

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, bureau 100, Québec
(Québec) G1L 2M4**