

Programme Post-Traitements

Pour une meilleure transition après les traitements

Programme gratuit de 7 rencontres

Des intervenants de l'Hôtel-Dieu de Québec et de l'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (OQPAC) animent les discussions de groupe: **nutritionniste, kinésiologue, infirmière, travailleur social et accompagnateur psychosocial**

Critères d'admissibilité

*Adulte ayant un vécu de cancer (18 ans et plus);

*Tous les types de cancer sont éligibles;

*Le médecin doit confirmer que la période de traitements actifs est complétée depuis au moins 3 semaines.

*La prise d'hormones ou d'autres éléments similaires (ex. Tamoxifen) n'est pas une limite à la participation.

Déroulement

Semaine 1. Retour au bien-être : prenez le contrôle de votre survie

Semaine 2. L'exercice personnalisé pour la remise en forme

Semaine 3. La santé émotionnelle et le bien-être : de patient à survivant

Semaine 4. La nutrition au-delà du cancer

Semaine 5. Le suivi médical au-delà du cancer : ce que vous devez savoir

Semaine 6. Aller au-delà du traitement : prochaines étapes vers la survie

Semaine 7. la relance 3 à 4 semaines plus tard

Chaque rencontre débute avec une période d'activité physique d'intensité moyenne de 30 minutes et dure 3 heures.



Un lieu d'espoir et de vie!

Depuis sa création en 1984, et conformément à sa mission, l'**OQPAC** offre un soutien essentiel et humain dans une perspective communautaire.

L'accueil, l'écoute, l'entraide entre pairs, l'accompagnement ainsi que la référence à d'autres ressources au besoin composent les services de première ligne de l'OQPAC. À ceux-ci s'ajoutent des activités favorisant le bien-être par la solidarité, la détente, la confiance et l'amitié.

Encore aujourd'hui, l'OQPAC demeure un lieu privilégié pour les **personnes atteintes ou ayant été atteintes de cancer, ainsi que pour les proches et aidants.**

**RÉSERVEZ VOTRE PLACE
POUR LA PROCHAINE
SESSION!**



Coordonnées

**110, 10e Rue (bureau 100)
Québec, Qc G1L 2M7**

Tél. : 418.529.1425

Télec. : 418.529.9714
info@oqpac.com
www.oqpac.com

Programme Post-Traitements

*pour une meilleure adaptation après les
traitements du cancer*



Horaire
Du lundi au jeudi, de 8h30 à 16h30
Le vendredi, de 8h30 à 12h

