

## Formulaire d'adhésion

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

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

Membre sympathisant

Je règle ma cotisation, au montant de 15\$:

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 (bur. 100)**  
**Québec (Québec)**  
**G1L 2M4**

## ACTIVITÉS ET SERVICES

### Écoute, soutien et accompagnement

Notre équipe est toujours disponible pour vous

### Boîte à papote

Briser l'isolement, mettre en commun les problèmes et les solutions. Rire, s'émouvoir...

**Vivre!**

### Sophrologie:

Entraînement positif de la conscience

### Bois Perdus:

Atelier créatif

### Dans mes mots à moi:

Atelier d'expression par l'écriture

### Communauté de réflexion:

Discussion philosophique sur un thème

### Fasciathérapie et massothérapie

Service offert par un massothérapeute

## Programme Post-Traitements

Notre programme, de sept séances de groupe, est conçu pour les personnes ayant vécu une expérience de cancer et ayant terminé leurs traitements. Les rencontres, en partenariat avec le CHU de Québec, offrent des moyens et des ressources qui favorisent une implication active dans le suivi post-traitements du cancer. Le programme facilite le retour à la vie quotidienne.



## 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 aux personnes atteintes de cancer ainsi qu'à leurs proches.

L'accueil, l'écoute, l'entraide et l'accompagnement composent les services de première ligne de l'OQPAC. À ceux-ci s'ajoutent des activités favorisant le bien-être, la solidarité, la détente, la confiance et l'amitié. De plus, l'OQPAC se démarque par ses programmes exclusifs pour la réadaptation post-traitements et ses ateliers pour les proches aidants.





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 afin de se **réapproprier leur projet de vie**.

**Et la vie continue...**



**Pour les personnes atteintes  
et leurs proches**

## **Nous vous accompagnons :**

-  À l'annonce du diagnostic
-  Durant les traitements
-  Entre les traitements
-  En période de « post-traitements »

Aujourd'hui, le taux de survie au cancer va en augmentant. L'amélioration de la prévention, les nouvelles techniques de détection ainsi que l'avancée dans les traitements y ont contribué.

Toutefois, les personnes atteintes de cancer demeurent fragiles. Elles peuvent être vulnérables sur le plan psychologique et subir, parfois ou souvent, une perte de capacités qui nuit à leur qualité de vie. L'OQPAC est fière de collaborer au mieux-être des personnes qui vivent de près ou de loin cette maladie.

### **Besoin d'information et de soutien**

Vous ne trouvez pas la réponse à vos interrogations? L'équipe de l'OQPAC partagera son expérience avec vous et vous orientera vers les ressources pertinentes.

- Pour vivre mieux la maladie
- Pour être en mesure d'accompagner avec confiance un (e) proche malade.

L'équipe de l'OQPAC vous offrira une présence, une écoute, et des pistes de solutions.



**Coordonnées**  
**110, 10e Rue (bur. 100)**  
**Québec (Québec) G1L 2M4**

**Tél. : 418 529-1425**  
Télééc. : 418 529-9714  
info@oqpac.com  
www.oqpac.com

### **Horaire**

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

**Organisme ressource  
pour vivre mieux avec le  
CANCER**



**L'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (1984) inc.** est un organisme à but non lucratif ayant pour objectif de soutenir les personnes vivant avec cette maladie, ainsi que leurs proches.