

Belle et bien dans sa peau



**Belle et bien
dans sa peau**
Pour aider les femmes
atteintes du cancer

L'atelier *Belle et bien dans sa peau* est offert à une dizaine de femmes vivant avec le cancer. L'activité se déroule en plusieurs étapes, sous la direction d'une équipe de cosmétologues bénévoles et d'une spécialiste en alternatives capillaires. Les participantes apprennent des techniques spéciales de maquillage et obtiennent des conseils pratiques sur les soins de la peau et des ongles, de même que sur les mesures d'hygiène avec les cosmétiques. On leur enseigne des façons de pallier la perte des cheveux en se coiffant d'une prothèse capillaire, d'un turban ou d'un foulard. Chacune repart avec une trousse de cosmétiques afin de mettre en pratique les conseils prodigués.

Sexualité et cancer du sein

La sexualité des personnes malades est encore un grand tabou, autant chez la personne souffrante que leurs proches ou le personnel soignant. Nous vous invitons à participer à une soirée où un documentaire vous sera présenté par **Julie Lafontaine**, sexologue clinicienne et psychothérapeute. Dans celui-ci, deux femmes ayant souffert du cancer du sein témoignent des embûches, des craintes et des questions qui subsistent après la maladie. Les conjoints ainsi que des médecins et des sexologues unissent leurs voix à celles de ces combattants du cancer afin de démontrer qu'il est possible de retrouver une vie affective et sexuelle différente, mais satisfaisante. Suivra, une période de questions ainsi que des échanges entre nous. Bienvenue aux personnes atteintes ainsi qu'à leur partenaire!

Affronter la fatigue en période de cancer

Animé par **Suzanne Lévesque**, infirmière bachelière, cet atelier vous aidera à mieux comprendre et identifier les facteurs qui causent la fatigue en période de cancer, ainsi que la façon d'y faire face au quotidien. La fatigue temporaire ou aiguë est intense, mais peut, en général, être soulagée par une bonne nuit de sommeil. À l'inverse, la fatigue excessive ou chronique peut persister et nuire sérieusement à vos activités et à votre qualité de vie. Si vous savez ce qu'il faut faire et à quoi faire attention, vous aurez sans doute l'énergie pour accomplir les tâches les plus importantes pour vous.



Bien se nourrir pour mieux combattre le cancer



L'alimentation constitue l'un des éléments essentiels au maintien de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer. Le fait de bien se nourrir contribue non seulement à leur mieux-être, mais favorise également une meilleure réaction aux traitements et une résistance accrue à la maladie. **Émilie Thériault**, nutritionniste au centre de cancer du CSSS de Rimouski-Neigette, enseigne aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches différentes stratégies nutritionnelles à mettre en pratique pour améliorer leur qualité de vie.

La gestion de l'anxiété



Recevoir un diagnostic de cancer ou apprendre que l'un de nos proches en est atteint peut entraîner chez plusieurs des symptômes d'anxiété : troubles du sommeil, terreurs nocturnes, irritabilité, difficultés respiratoires, colère... Pour apprendre comment reconnaître l'anxiété et mieux la gérer, participez à cet atelier offert par **Nancy Fournier**, agente de relations humaines à l'Association du cancer de l'Est du Québec.

Yoga

Série d'étirements réalisés en douceur et accompagnés d'une respiration profonde amenant la détente musculaire et mentale. Adapté aux capacités de chacun, le yoga pratiqué régulièrement permet de contribuer à la gestion du stress et de l'anxiété, à améliorer la qualité du sommeil et diminuer la fatigue. Animé par **Nicole Dallaire**, l'atelier peut accueillir un maximum de 10 personnes.

L'Agenda

Tous unis, direction la vie!^{mc}

Les activités présentées dans *L'Agenda* s'adressent aux personnes touchées par le cancer, qu'elles soient ou non hébergées à l'Hôtellerie Omer-Brzeau. C'est donc dire que non seulement les personnes atteintes de cancer, mais aussi leurs proches, sont les bienvenus.

Cette programmation a été élaborée dans le but de favoriser l'entraide et vous amener à développer une attitude positive et réaliste face à la maladie. D'ailleurs, plusieurs raisons pourront vous amener à participer aux activités proposées : rencontrer d'autres personnes vivant une situation similaire à la vôtre, retrouver votre équilibre ou simplement chasser l'ennui. Dans tous les cas, c'est avec chaleur que l'équipe de l'Association du cancer de l'Est du Québec vous accueillera!

Sauf avis contraire, les activités contenues dans la présente publication sont offertes **gratuitement**. Elles ont lieu à l'**Hôtellerie Omer-Brzeau, 151, rue Saint-Louis, Rimouski**. Les dates et heures de présentation sont indiquées aux pages intérieures.

IMPORTANT : inscription obligatoire.
Composez 418 724-0600, poste 0, ou 1 800 463-0806.

Rolande Fleuriste

138, rue Saint-Germain Ouest
Rimouski (Québec)
G5L 4B5

Tél. : (418) 723-3018
Fax : (418) 725-4471
1 800 230-8984

www.rolandefleuriste.com

Voisin de Postes Canada

La distinction par l'art floral

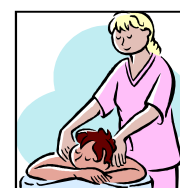
Merci à Rolande Fleuriste,
partenaire des moments heureux
à l'Association du cancer de l'Est du Québec

Bricolage

Animé par la bénévole **Denyse V. Landry**, cet atelier de bricolage permet aux participants de se changer les idées en créant un bel objet. Les bricolages réalisés sont : cartes brodées, assiettes décoratives, pochoir, bloc-notes, etc. Un maximum de six personnes peuvent participer à l'atelier.



Massage pour soulager, massage pour apaiser



Les massages peuvent avoir différents bienfaits pour la personne qui les reçoit : détente, amélioration de la qualité du sommeil, diminution du stress et de l'anxiété, diminution de la douleur, etc. **Claudine Turcotte**, massothérapeute certifiée pour les personnes atteintes de cancer, prendra le temps de s'informer de l'état de santé actuel de la personne afin d'adapter le massage à sa condition. Elle peut, entre autres, vérifier la température corporelle de la personne et sa formule sanguine. De plus, la massothérapeute tiendra compte du type de cancer, du stade de celui-ci, des traitements en cours et des effets secondaires. Les massages sont offerts au coût de 25 \$ (l'Association paie la différence).

Détente par la respiration profonde (Qi gong)

Cet atelier présente les bienfaits d'une respiration profonde sur notre santé physique et psychologique. Par des exercices pratiques, les participants pourront prendre conscience du bien-être que cette méthode de relaxation peut leur apporter au quotidien, mais aussi durant les périodes de stress. Offert aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches, cet atelier est animé par **Véronique O'Leary**.



Atelier sur le bonheur



Le bonheur est un état d'être trop souvent passager, mais pourtant essentiel pour traverser les différentes étapes de la vie. Apprendre que l'on est atteint d'un cancer vient souvent tout faire basculer autour de soi. Quelle place prend alors le bonheur de la personne dans ce contexte? Chaque mois, **Mathieu Bernier**, technicien en travail social, propose un atelier au cours duquel il amène les participants à retrouver le bonheur dans les petites choses du quotidien. Dans une ambiance chaleureuse, il les informe sur les moyens qu'ils peuvent mettre en œuvre pour susciter quotidiennement des sources de bonheur. L'activité est également l'occasion pour les participants de partager entre eux des trucs qui peuvent faciliter le passage au travers des expériences de vie plus difficiles. Elle se veut un temps d'arrêt agréable, à la fois pour vous et vos proches, où plaisir et mieux-être seront au rendez-vous.

Les vertus relaxantes de la visualisation



Chaque mois, **Charles-Xavier Roussel** vous propose différentes activités théoriques et pratiques en lien avec la relaxation et l'imagerie mentale (aussi appelée visualisation). Combinant la kinésiologie, la psychologie et l'hypnothérapie, il suggère des exercices pratiques pour développer la capacité de gérer le stress et l'anxiété, contrôler la douleur, rehausser l'estime de soi et plus encore!

Programmation des activités offertes

ASSOCIATION DU CANCER
DE L'EST DU QUÉBEC

Fondatrice et gestionnaire de
l'Hôtellerie Omer-Brazeau

FÉVRIER 2012

BRICOLAGE

Un atelier qui propose différents bricolages, tels que : cartes brodées, assiettes décoratives, pochoir, bloc-notes, etc. (Max. 6 personnes)

Mercredis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 février, 10 h 30

LES VERTUS RELAXANTES DE LA VISUALISATION

Cet atelier vous propose différentes activités théoriques et pratiques en lien avec la relaxation et l'imagerie mentale aussi appelée visualisation.

Jeudi 2 et 16 février, 9 h

SCRAPBOOKING

Cet atelier permet aux participants, par différentes techniques, de réaliser toutes sortes de choses : album photos, cartes de fête, emballage cadeau, calendrier, signets, etc. (Max. 6 personnes)

Lundi 6 février, 18 h 30

YOGA

Série d'étirements réalisés en douceur et accompagnés d'une respiration profonde amenant la détente musculaire et mentale. (Max. 10 personnes)

Lundis 6, 13, 20 et 27 février, 9 h 30

DÉTENTE PAR LA RESPIRATION PROFONDE (QI GONG)

Technique de respiration menant à la détente, à l'ouverture et à la conscience de soi-même dans la vie quotidienne.

Mardis 7, 21 et 28 février, 9 h 30

BIEN SE NOURRIR POUR MIEUX COMBATTRE LE CANCER

Atelier portant sur l'importance de l'alimentation et la nutrition en période de cancer.

Jeudi 9 février, 9 h 30

MASSAGE POUR SOULAGER, MASSAGE POUR APAISER

Massages adaptés aux personnes atteintes de cancer par une massothérapeute certifiée. **Coût : 25 \$ (l'Association paie la différence).**

Jeudis 9 et 23 février, 13 h 30 et 15 h

SEXUALITÉ ET CANCER DU SEIN

Soirée où un documentaire vous présente deux femmes ayant souffert du cancer du sein et qui témoignent des embûches, des craintes et des questions qui subsistent après la maladie.

Jeudi 9 février, 18 h 30

AFFRONTER LA FATIGUE EN PÉRIODE DE CANCER

Atelier aidant à identifier et à comprendre les facteurs causant la fatigue en période de cancer ainsi que les moyens d'y faire face.

Vendredi 10 février, 9 h

LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Cet atelier vous permet d'apprendre comment reconnaître l'anxiété et mieux la gérer.

Mercredi 15 février, 13 h 30

BELLE ET BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier s'adresse aux femmes désireuses d'apprendre des techniques de soin de la peau et de maquillage pour atténuer certains effets secondaires des traitements contre le cancer. Elles apprennent à pallier la perte des cheveux par un foulard, un turban, une prothèse capillaire.

Lundi 20 février, 13 h 30

FABRICATION DE BIJOUX

Cet atelier permet aux participants de créer leurs propres bracelets, colliers et boucles d'oreilles. (Max. 6 personnes)

Lundi 20 février, 18 h 30

ATELIER SUR LE BONHEUR

Cet atelier vous propose des moyens que vous pouvez mettre en œuvre pour susciter quotidiennement des sources de bonheur.

Jeudi 23 février, 19 h

**À moins d'avis contraire, ces activités sont offertes gratuitement à toute personne touchée par le cancer. Elles ont lieu à l'Hôtellerie Omer-Brazeau, 151, rue Saint-Louis, Rimouski.
Inscription obligatoire : 418 724-0600, poste 0, ou 1 800 463-0806**