

L'AGENDA



Plusieurs des activités dont il est question dans ce numéro sont présentées chaque mois.
Pour plus d'information, communiquez avec nous : 418 724-0600 ou 1 800 463-0806.

Tous unis, direction la vie!™

Année 12, numéro 3

Mars 2010

À SURVEILLER CE MOIS-CI...

Mouvements psychocorporels
Mardis 2 et 16 mars, 13 h

Groupe d'entraide (*Maison Gauvreau*)
Jeudis 4 et 18 mars, 17 h

Mieux vivre avec le cancer
Lundis 8 et 22 mars, 15 h

Qi gong
Mardis 9, 16, 23 et 30 mars, 10 h 15

Visualisation
Mercredis 10, 17 et 24 mars, 9 h

Frais médicaux et cancer
Jeudi 11 mars, 9 h 30

Relaxation selon Jacobson
Jeudis 11 et 25 mars, 10 h 30

Belle et bien dans sa peau
Lundi 15 mars, 13 h 30

La fatigue en période de cancer
Mardi 16 mars, 9 h

Alimentation et cancer
Mercredi 17 mars, 13 h 30

L'Art libérateur
Samedi 20 mars, 9 h

La gestion de l'anxiété
Mercredi 31 mars, 13 h 30

Mardis 2 et 16 mars, 13 h

La détente par les mouvements psychocorporels

Gratuit



Par des exercices d'étirement et de respiration, les mouvements psychocorporels permettent de rééduquer votre posture pour permettre un relâchement des tensions musculaires.

À l'aide de balles et de ballons de mousse, prenez le temps d'apprivoiser votre corps tout en vivant un moment de détente. Sur fond musical, cette approche contribuera à votre mieux-être et vous amènera à prendre conscience de chacune des parties de votre corps.

Les mouvements psychocorporels sont une façon particulière d'aborder le corps en vue d'un mieux-être et d'un mieux-vivre. C'est une approche profonde qui respecte l'individualité de

chacun. Les muscles figés et contractés relâchent doucement la tension et retrouvent leur mobilité. La respiration redevient naturelle et libre. Le corps entier suit sa tendance naturelle à adopter une posture équilibrée et énergisante. **Danièle-Louise Pelletier**, praticienne psychocorporelle, anime cet atelier.

Dates

Mardis 2 et 16 mars, 13 h

Endroit

Hôtellerie Omer-Brazeau
151, rue Saint-Louis, Rimouski

Inscription obligatoire

418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Jeudis 4 et 18 mars, 17 h

Groupe d'entraide

Gratuit



Dans un climat d'écoute, de respect et de confidentialité, le « 5 à 7 » se veut une occasion d'échange sur de nombreux aspects de la maladie vécue au quotidien, un lieu d'expression des divers sentiments et états d'âme éprouvés dans ce contexte particulier.

La rencontre sera animée par **Odette Lavoie** et **Jean St-Laurent**, bénévoles à l'Association du cancer de l'Est du Québec. Tous deux ont été touchés par le cancer, soit comme personne atteinte ou comme accompagnateur. Il pourra arriver que les animateurs fassent profiter les participants

d'informations acquises dans leurs parcours respectifs ou de trucs ayant permis d'adoucir leur vécu de la maladie.

Le but n'est pas de donner des recettes toutes faites, mais de favoriser le partage d'informations entre participants abordant librement les sujets qui les préoccupent.

Dates

Jeudis 4 et 18 mars, 17 h

Endroit

Chocolaterie-Pâtisserie Aux Bienfaits
1, rue de l'Évêché, Rimouski

Inscription obligatoire

418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

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

Teleflora
Ouvert le dimanche de 10 h 30 à 15 h 30
Voisin de Postes Canada

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

www.rolandefleuriste.com
La distinction par l'Art Floral

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

Lundis 8 et 22 mars, 15 h Mieux vivre avec le cancer

Gratuit



L'atelier est conçu pour aider les participants à accueillir le diagnostic et les aider à trouver la force de faire face à la maladie.

Par la discussion et le partage, les gens pourront se positionner face à cette nouvelle réalité et identifier les étapes qu'il faut franchir pour retrouver l'équilibre dans leur vie.

Animé par **Cristina Scholand**, psychologue au centre de cancer, cet atelier est réalisé en respectant l'individualité, le rythme intérieur, le besoin d'écouter ou d'être écouté, en

ayant comme règle de base la confidentialité, le respect et le partage.

Dates

Lundis 8 et 22 mars, 15 h

Endroit

Hôtellerie Omer-Brazeau
(salon 318)
151, rue Saint-Louis, Rimouski

Inscription obligatoire

418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Mardi 23 mars à 13 h et vendredi 26 mars à 10 h 30 Énergie-Santé

Gratuit



L'Association du cancer de l'Est du Québec, en collaboration avec Santé 2000 Le Club, offre aux personnes atteintes de cancer

présentement en traitement, ou ayant reçu leur dernier traitement il y a moins de six mois, un programme de huit semaines de remise en forme encadré par **Alain Blanchette**, entraîneur au Club Santé 2000.

Les exercices viseront la flexibilité, l'endurance, la relaxation et la force musculaire. Un formulaire signé du médecin sera exigé (disponible à l'Hôtellerie Omer-Brazeau).

Dates

Mardi 23 mars, 13 h
Vendredi 26 mars, 10 h 30

Endroit

Santé 2000 Le Club,
salle Méditation
40, rue Saint-Germain Est,
Rimouski

Mardis 9, 16, 23 et 30 mars, 10 h 15 Qi gong : respirer la vie dans son corps

Gratuit



Cet atelier présente les bienfaits d'une respiration profonde sur notre santé physique et psychologique. 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.

L'atelier, offert aux personnes atteintes

de cancer et leurs proches, est animé par **Véronique O'Leary**.

Dates

Mardis 9, 16, 23 et 30 mars, 10 h 15

Endroit

Hôtellerie Omer-Brazeau
151, rue Saint-Louis, Rimouski

Inscription obligatoire

418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Mercredis 10, 17 et 24 mars, 9 h Bénéficiez des vertus relaxantes de la visualisation

Gratuit



Chaque semaine, **Mariève Beaupré** vous propose différentes activités théoriques et pratiques en lien avec la relaxation et l'imagerie mentale (aussi appelée visualisation).

L'animatrice, combinant kinésiologie, psychologie et hypnothérapie, propose 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!

Bienvenue aux personnes atteintes de cancer ainsi qu'à leurs proches!

Dates

Mercredis 10, 17 et 24 mars, 9 h

Endroit

Hôtellerie Omer-Brazeau
(salon 318)
151, rue Saint-Louis, Rimouski

Inscription obligatoire

418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Inscription obligatoire

418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Jeudi 11 mars, 9 h 30

Les frais médicaux et le cancer

Gratuit



Pour de nombreuses familles dont l'un des membres est confronté à un diagnostic de cancer, parvenir à joindre financièrement les deux bouts peut devenir un véritable casse-tête.

Les thèmes suivants sont abordés à cet atelier : l'organisation de votre gestion

financière en cas de maladie, les programmes d'aide financière auxquels vous pouvez adhérer et les frais que vous pouvez déduire de votre déclaration de revenus.

Cet atelier est animé par **Isabelle Guévin**, de l'Agence du revenu du Canada, et **Lise Langlois**, de Revenu Québec.

Date

Jeudi 11 mars, 9 h 30

EndroitHôtellerie Omer-Brazeau
151, rue Saint-Louis, RimouskiInscription obligatoire418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Jeudis 11 et 25 mars, 10 h 30

La relaxation musculaire de Jacobson

Gratuit



La technique de relaxation musculaire de Jacobson consiste à contracter volontairement différents groupes musculaires. Elle favorise l'élimination du stress et de l'anxiété vécus, entre autres, en période de cancer. Cette méthode de relaxation permet de

maintenir un équilibre, de réduire son niveau de stress, de canaliser son énergie et d'améliorer sa qualité de vie.

Dominique Saint-Pierre, technicienne en travail social, anime cet atelier.

Dates

Jeudis 11 et 25 mars, 10 h 30

EndroitHôtellerie Omer-Brazeau (salon 318)
151, rue Saint-Louis, RimouskiInscription obligatoire418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Lundi 15 mars, 13 h 30

Belle et bien dans sa peau

Gratuit



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

Une fois par mois, à l'Hôtellerie Omer-Brazeau, l'Association du cancer de l'Est du Québec offre l'atelier *Belle et bien dans sa peau* à une dizaine de femmes atteintes de cancer.

L'atelier se déroule par étape, 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 également les façons de pallier la perte des cheveux en se coiffant d'une prothèse capillaire, d'un turban ou d'un foulard.

Chacune d'entre elles repart avec une trousse de cosmétiques afin de mettre

en pratique les conseils qui lui ont été prodigués.

Date

Lundi 15 mars, 13 h 30

EndroitHôtellerie Omer-Brazeau
151, rue Saint-Louis, RimouskiInscription obligatoire418 724-0600, poste 2001,
ou 1 800 463-0806

Mardi 16 mars, 9 h

La fatigue en période de cancer

Gratuit



Si vous êtes une personne atteinte de cancer, il peut vous arriver d'éprouver de la fatigue et d'avoir l'impression de manquer d'énergie.

Cet atelier vous aidera à mieux comprendre et à 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. L'activité est animée par **Suzan Lévesque**, bachelière en sciences

infirmières et enseignante.

Date

Mardi 16 mars, 9 h

EndroitHôtellerie Omer-Brazeau
151, rue Saint-Louis, RimouskiInscription obligatoire418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Mercredi 17 mars, 13 h 30 Alimentation et 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.

Avrile Gagné, diététiste-nutritionniste, enseigne aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches différentes stratégies nutritionnelles à mettre en

Samedi 20 mars, 9 h L'Art libérateur



Dans une ambiance conviviale où le plaisir de peindre sera à l'honneur, les participants de ces ateliers seront invités à découvrir en eux une créativité insoupçonnée. Par une approche de lâcher-prise, nous verrons que créer est à la portée de tous.

Ces ateliers, d'une durée de trois heures avec pause, seront animés par deux artistes de la Verrière aux images.

Mercredi 31 mars, 13 h 30 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

Gratuit

pratique pour améliorer leur qualité de vie.

Date
Mercredi 17 mars, 13 h 30

Endroit
Hôtellerie Omer-Brzeau
151, rue Saint-Louis, Rimouski

Inscription obligatoire
418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Gratuit

Date
Samedi 20 mars, 9 h

Endroit
Verrière aux images
92 rue Saint-Germain Ouest,
Rimouski

Inscription obligatoire
418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

Gratuit

l'Association du cancer de l'Est du Québec.

Date
Mercredi 31 mars, 13 h 30

Endroit
Hôtellerie Omer-Brzeau
151, rue Saint-Louis, Rimouski

Inscription obligatoire
418 724-0600, poste 0,
ou 1 800 463-0806

ASSOCIATION DU CANCER
DE L'EST DU QUÉBEC



Fondatrice et gestionnaire de
l'Hôtellerie Omer-Brzeau

Tous unis, direction la vie!^{MC}

Nos services

- ♦ Hôtellerie Omer-Brzeau (le service d'hébergement de l'Association du cancer de l'Est du Québec)
- ♦ Programme de qualité de vie pour la clientèle hébergée et externe
- ♦ Service d'entraide et d'accompagnement Perce-Neige
- ♦ Aide professionnelle en intervention psychosociale
- ♦ Ateliers « Belle et bien dans sa peau »
- ♦ Guide d'information et d'orientation pour les personnes touchées par le cancer (aussi disponible en anglais)
- ♦ Guide de soutien pour les proches « Accompagner ceux qu'on aime » (aussi disponible en anglais)
- ♦ Centre de documentation : prêt de documents à l'Hôtellerie ou par la poste
- ♦ Service téléphonique de renseignements 1 800 463-0806
- ♦ Conférences et tournées d'information
- ♦ CD « Aller vers soi... Respirer, relaxer, visualiser »
- ♦ Prêt de prothèses capillaires
- ♦ Prêt de lits électriques
- ♦ Support à la recherche en oncologie réalisée dans l'Est-du-Québec

Pour nous joindre :

151, rue Saint-Louis, case postale 4151
Rimouski (Québec) G5L 0A4
Tél. : 418 724-0600 / 1 800 463-0806
Télééc. : 418 724-9725
Courriel : info@aceq.org

Visitez notre site :
www.aceq.org