



ORGANISATION QUÉBÉCOISE
DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER

INFOPAC

AUTOMNE 2009

Volume 19 no 3

www.oqpac.com



DANS CE NUMÉRO

Édito...	1
Heures d'ouverture	
Coordonnées	2
Mission	
Historique de l'OQPAC	
Programmation des activités du 25 ^e	4
Détails des ateliers	5
Dates à retenir	6
Calendrier des ateliers Automne 2009	
Profil d'un membre	
Devenez Membre	8

Édito...

Au seuil de notre départ en vacances, nous avons préparé une rentrée d'automne tout en nouveautés et en événements.

Vous pourrez trouver dans les pages qui suivent le détail des célébrations de nos 25 ans. Il y a trois dates à mettre à votre agenda afin de vous joindre à nous, de vous retrouver et surtout de venir célébrer les 25 ans de votre organisme.

Depuis quelques semaines que nous « fouillons » dans les archives, retraçons l'histoire de l'OQPAC et rencontrons ses membres et ses fondateurs, c'est avec beaucoup de fierté et d'émotions que nous souhaitons souligner cet anniversaire.

Dès sa fondation l'OQPAC a pris le chemin de la survivance. Le diaporama «La vie de Jacinthe» et le vidéo «Et la vie continue...» sont les pierres d'angle de notre existence et aujourd'hui plus que jamais ce message est pertinent.

Aujourd'hui plus que jamais la survivance est présente. La vie continue... mais comment? Ces préoccupations sont au cœur de nos actions et nous espérons que la programmation d'ateliers propo-

sés cet automne va offrir à tous des choix intéressants et satisfaisants.

Il y a quelques changements à nos ateliers ;

Le Sentier évolue et nous proposons maintenant un NOUVEAU Sentier plus ciblé.

Le GPS s'affirme et se structure, allant de force en force il vous accueille maintenant avec un agenda plus complet.

Aussi afin de répondre à un plus grand nombre de personnes, nos horaires d'ouverture s'adaptent et nous serons ouverts le jeudi jusqu'à 21 heures.

Ce nouvel horaire nous permettra un accès plus large à nos services, mais surtout la naissance d'un nouveau groupe : «Proche Et Dans ma vie». C'est un moment réservé uniquement pour les proches aidants avec une formule type café rencontre.

Fort de ses nouveautés et dans l'excitation de ses célébrations, l'OQPAC vous attend avec impatience cet automne et dans l'attente... vous souhaitez une belle fin d'été.

Nos bureaux seront fermés pour les vacances d'été pendant deux semaines, soit du

LUNDI 27 JUILLET
AU
 VENDREDI 7 AOÛT
 INCLUSIVEMENT

RETROUVEZ-NOUS
SUR
FACEBOOK®



Find us on
Facebook

NOUVELLES HEURES D'OUVERTURE

À PARTIR DU LUNDI 14 SEPTEMBRE 2009

Lundi, mardi, mercredi : 9h - 16h

Jeudi : 9h - 21h

Vendredi : 9h - 13h

Dépôt légal -
3^eme trimestre 2009
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 1492-0247

OQPAC

956, 1^{ère} Avenue
 Québec, Qc, G1L 3K4
 Téléphone : 418-529-1425
 Télécopieur : 418-529-9714

Courriel :

info@oqpac.com

Site Internet :

www.oqpac.com

Conseil d'administrationPrésident

Sylvio St-Pierre

Vice-président

André Gagné

Trésorière

Jovette Gagné

Secrétaire

Luce Trahan

Administrateurs :

Sylvie Audet

Michèle Gaudet

Émilie Potvin

Martine Rousseau

Équipe de travail

Directrice générale :

Céline Geoffret

Intervenante Communautaire:

Marie-Claude Weiller Ferland

Notre Mission

L'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (1984) inc. est un regroupement de personnes qui veulent s'entraider et se reconforter, quelle que soit l'étape de la maladie. Au cours des années, elle a su redonner espoir à un grand nombre de ces gens.

Historique de l'OQPAC

Démarrage 1983-1988

L'idée de la création d'un organisme tel que l'OQPAC est issue d'un groupe de patients et d'intervenants de l'Hôtel-Dieu de Québec. C'est ainsi qu'à l'automne 1983, le projet prend forme autour de Guy Ferland, Micheline Côté, Dr Henri-Louis Bouchard et Marcel Joyal. Les besoins exprimés à l'époque tournent autour de trois grands axes : accueil, soutien et sensibilisation, auxquels un diaporama, *L'histoire de Jacinthe*, vient se greffer.

L'implantation d'un service d'entraide entre pairs complète alors les services offerts.

Décroissance**1993-1996**

Le manque de ressources financières s'accroît. Les bénévoles répondent de leur mieux aux demandes mais c'est une période de grande insécurité financière et d'essoufflement de la part de tous.

L'OQPAC cherche des moyens pour rejoindre la clientèle et trouver de nouvelles sources de financement et réalise :

une conférence avec le psychologue Jean Monbourquette (pour souligner son dixième anniversaire)

un projet de vidéo – outil de sensibilisation, intitulé Et la vie continue.

Ensuite naît l'Aqua-pac, en partenariat avec la Société Aquatique Duberger - Les Saules, cette levée de fonds annuelle assure un support financier.

**Implantation
1989-1992**

Pour maintenir et assurer une continuité et une qualité de services et dans le but de créer une permanence rémunérée, une demande d'aide financière est faite à Centraide.

Malheureusement, ce n'est qu'avec un maigre 5000\$ que l'OQPAC doit se débrouiller.

Beaucoup de besoins et peu de moyens. Mais chacun, chacune s'investit et l'organisme soutient les personnes qui lui sont référées par les hôpitaux.

Reprise 1997-1998

Le don d'une œuvre d'un artiste québécois, Pierre Lussier, permet à l'OQPAC une occasion d'autofinancement par la vente de lithographies.

En mai 1996, se prépare la première édition de l'Aqua-pac, et le premier marathon d'aqua-forme voit le jour.

Ces fonds nouveaux rendent possible l'embauche d'une permanente à temps partiel permettant la reprise de l'organisme. Les locaux sont agrandis et permettent la tenue d'activités plus variées.

Expansion

1999-2000

La publicité des activités, qui se fait régulièrement dans les quotidiens de la région et dans les CLSC, permet à l'OQPAC une meilleure visibilité. L'Agence de la Santé de la région 12 (rive sud) fait aussi appel à ses services dans le cadre du programme de dépistage du cancer du sein.

À l'automne 1998, l'OQPAC s'associe au mouvement Solidarité-Cancer et manifeste devant le parlement pour protester contre la liste d'attente en radiothérapie. Au printemps suivant, des mesu-

res d'urgence sont apportées : les patients iront se faire soigner dans des centres américains. Le CHUQ demande alors à l'OQPAC d'accompagner les personnes aux États-Unis. De là s'élabore un service de bénévoles bilingues. Plus de 125 bénévoles y participent et plus de 700 patients sont soutenus par l'OQPAC sur le sol américain.

Avec ce nouveau service le nombre des membres est en croissance, les besoins se diversifient. Le club Lions Sillery / Sainte-Foy apporte une aide financière récurrente permettant l'installation d'un point de service à Sillery.

Tournant 2004 -2006

L'OQPAC fête ses 20 ans.

Durant cette période l'OQPAC acquiert un bateau dragon et Vise-à-Vie (équipe de femmes ayant eu un cancer du sein) se forme. Très rapidement l'équipe deviendra autonome et indépendante.

En 2004, l'OQPAC reçoit une mention de Mérite du Programme Québécois de lutte contre le cancer pour sa contribution exceptionnelle dans l'avancement de la lutte contre le cancer au Québec.

Mais malgré cette reconnaissance, les ajustements apportés à son développement seront suivis d'ajustements à l'interne et il y aura plusieurs changements de personnel.

Ajustement 2001-2003

L'implication de l'OQPAC dans le transfert des patients aux États-Unis se poursuit jusqu'en janvier 2002. Dès lors l'OQPAC fait partie du Programme régional de lutte au cancer, à l'Agence de la Santé de la région 03.

Mais le moment est venu de dégonfler le gros ballon qu'est devenu l'Organisation; après un fonctionnement de « super-structure », elle doit revenir à l'essentiel et à sa mission première, avec les moyens (financiers, entre autres) que cela suppose.

Un des grands changements sera le déménagement des bureaux au printemps 2002 de l'avenue de Vitré pour la 1^{ère} Avenue. Au même moment le point de service de Sillery ferme. Durant la même période, l'activité de financement «Aqua-pac » est remplacée par un souper bénéfice annuel.

L'OQPAC se retire de la Rive-Sud, pour concentrer son action dans la région 03.

Renouveau

2007 -2009

Avec une nouvelle équipe de travail en place dès l'été 2007, une réflexion et une réorganisation s'effectue. L'OQPAC retourne à ses sources, le message « Et la vie continue... » prend toute sa signification et l'orientation majeure est la survivance.

Les services et les activités sont maintenant distincts et nouvellement restructurés.

Les locaux sont réaménagés et rénovés et l'image globale changée, nouveau logo, nouvelles couleurs, nouveau site internet, nouvelles brochures.

Fort de ses 25 ans l'OQPAC entame son prochain quart de siècle avec vision.

25 ans PARLONS-EN !

Nous vous proposons 3 événements pour souligner nos 25 ans;

5 SEPTEMBRE : Course bateau dragon - canot à glace

16, 17 OCTOBRE : 25 heures d'ouverture

20 NOVEMBRE : soirée dansante



Beach Party

Samedi 5 septembre 2009
À l'Auberge Quatre Temps au Lac Beauport

À partir de midi
Course amicale Canot à glace - Bateau Dragon

Coût d'accès à la plage : \$2
Le casse croûte de l'Auberge sera ouvert sur la plage

ORGANISATION QUÉBÉCOISE DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER
OQPAC

25 ans d'entraide, Et l'OQPAC continue...

La réception d'anniversaire de l'OQPAC, un souper dansant, aura lieu le vendredi 20 Novembre 2009 à 18 heures 30

dans la salle de bal de l'hôtel
Four Points by Sheraton,
7900, rue de Marigot, à Québec



INVITATION À VENIR

**25 ans
25 HEURES
D'OUVERTURE
16 au 17 octobre**

O	09h00 - 12h00 Ouverture
	12h00 - 14h00 Venez dîner avec nous Emmenez votre repas
	14h00 - 17h00 Témoignages et Partages souvenir
	17h00 - 19h00 Souper Pizza
Q	19h00 - 21h00 Quizz et jeux de société
P	21h00 - 01h00 Pyjama Party
A	01h00 - 05h00 Art Nocturne
	05h00 - 07h00 5 à 7 matinal...
C	07h00 - 10h00 Clôture Petit déjeuner
	JOIGNEZ-VOUS NOMBREUX POUR CÉLÉBRER AVEC NOUS NOS 25 HEURES D'OUVERTURE



Détails des ateliers

Proche Et Dans ma vie

Ce nouveau Groupe s'adresse aux **Proches Aidants**, c'est un moment ensemble mais aussi un moment pour soi.

Le groupe suit des thématiques (détaillées dans les pages du calendrier - pages 6 et 7) facilitant ainsi la rencontre, l'échange et le partage de ses expériences.

C'est un groupe ouvert, c'est-à-dire que l'on peut s'y joindre quand on veut ou au gré des thématiques que l'on choisit.

LA SOPHROLOGIE ÊTRE AU MEILLEUR DE SOI-MÊME !

La Sophrologie désigne une méthode utilisant des techniques pour la conquête de l'équilibre «corps-esprit» menant à une existence positive. Elle s'inspire des enseignements orientaux et de la philosophie occidentale pour proposer un entraînement de l'existence au quotidien. Des exercices simples et complets s'intègrent parfaitement à notre mode de vie actuel. L'entraînement, à l'aide de relaxations dynamiques, permet de comprendre les messages du corps et de mieux l'intégrer dans notre vie. La détente mentale procure une meilleure gestion du stress et une plus grande résistance aux maladies.

Animé par Halim Tazi.

TRICOT

La matinée de tricot est un moment privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes, se détendre et avoir du plaisir en groupe. Le but commun est de se regrouper pour parler de ses besoins et surtout pour briser son isolement. Ce moment permet à chacun et chacune de bénéficier de l'expertise, des trucs et astuces des autres.

Arts Créatifs 25ème

Durant le printemps et l'été le groupe d'Arts Créatifs a réalisé **5 tableaux** relatant **5 temps forts** de l'histoire de l'OQPAC.

Pour cet automne nous proposons la poursuite de ce travail. Soit la finition des tableaux pour leur dévoilement lors de notre soirée anniversaire, l'écriture de l'histoire du projet ainsi qu'un document souvenir pour nos cartes de Noël.

VENEZ NOMBREUX

MÉTHODE LEBED

La méthode Lebed propose une série d'exercices adaptés pour retarder l'apparition ET prévenir le développement du lymphoedème

C'est un ensemble énergisant et amusant d'étirements et de mouvements de danse visant à rééduquer le corps avec sécurité et efficacité. Les enchaînements de mouvements et de danse permettent de retrouver de l'énergie, de la force, de la souplesse et de la posture. Ils aident aussi à soulager la douleur et combattre la fatigue.

Animé par Suzanne Poirier.

GPS

Le **GPS - GROUPE DE PERSONNES SURVIVANTES** est un groupe de partage sur le retour à la vie quotidienne après un cancer. C'est un groupe ouvert, c'est à dire que l'on peut s'y joindre quand on veut.

Le GPS s'adresse aux personnes ayant terminé leur traitement.

Les thématiques qui seront abordées sont inscrites dans le calendrier à la page suivante.

LE NOUVEAU SENTIER

Dans une approche de groupe, l'exploration respectueuse encourage la personne à chercher, à trouver une signification à sa situation selon son système de croyance et son histoire de vie. L'animateur sert de guide permettant à la personne en cheminement de trouver son propre sentier. La personne qui trouve un sens à l'expérience de la maladie se sent mieux outillée dans ses relations car elle réduit la peur, la peine, l'isolement et l'immobilisme. Elle retrouve sa dignité personnelle. L'écoute et le partage sont des chemins de bien être.

Le **NOUVEAU Sentier** se fera pendant une session de 6 semaines, et il y aura deux sessions durant la programmation.

Calendrier

IMPORTANT

Désormais il y aura un coût d'accès pour chaque programmation. C'est un frais d'inscription global quel que soit le nombre d'activités auxquelles vous vous inscrivez.

L'inscription aux ateliers d'automne 2009 (ateliers de septembre à décembre) est de \$15, excluant la cotisation annuelle à l'OQPAC.

SEPTEMBRE 2009

OCTOBRE 2009

MARDI	MERCREDI	JEUDI
15	16	17 17h-19h 5 à 7 de LANCEMENT INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS OUVERTURE TOUS LES JEUDIS JUSQU'À 21 HEURES
22 13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 1	23	24
29 10h30-12h Méthode Lebed 13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 1	30 10h30-12h Tricot 13h30-15h Sophrologie	1 10h30-12h Arts créatifs 25ème 17h-18h30 GPS - C'est quoi être survivant? 19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - Acceptation de la maladie.
6 10h30-12h Méthode Lebed 13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 1	7 10h30-12h Tricot 13h30-15h Sophrologie	8 10h30-12h Arts créatifs 25ème 17h-18h30 GPS - Pourquoi moi? 19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - Pourquoi moi?
13 10h30-12h Méthode Lebed 13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 1	14 10h30-12h Tricot 13h30-15h Sophrologie	15 10h30-12h Arts créatifs 25ème 17h-18h30 GPS - Quels sont mes points de repères? 19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - Quels sont mes points de repères?
20 10h30-12h Méthode Lebed 13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 1	21 10h30-12h Tricot 13h30-15h Sophrologie	22 10h30-12h Arts créatifs 25ème 17h-18h30 GPS - Mes gains? Mes pertes? 19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - Mes rôles?
27 10h30-12h Méthode Lebed 13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 1	28 10h30-12h Tricot 13h30-15h Sophrologie	29 10h30-12h Arts créatifs 25ème 17h30 - SOUPER D'HALLOWEEN



DATES À RETENIR

DATES À RETENIR

DATES À RETENIR

<p>INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS</p> <p>En personne le jeudi 17 septembre 2009 au « 5 à 7 DE LANCEMENT »</p> <p>Par téléphone à partir du vendredi 18 septembre 2009</p>	<p>FERMETURE DU BUREAU</p> <p>Lundi 7 septembre</p> <p>Lundi 12 octobre</p> <p>Lundi 19 octobre</p>	<p>ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX</p> <p>Samedi 5 septembre 2009 : Beach Party, Course amicale de bateau dragon - canot à glace sur la plage de l'Auberge Quatre Temps au Lac Beauport</p> <p>Vendredi 16 octobre 2009 (à partir de 9 heures) au samedi 17 octobre 2009 (à 10 heures) : OUVERTURE PENDANT 25 HEURES POUR NOS 25 ANS</p> <p>Vendredi 20 Novembre 2009 : 25 ans d'entraide, Et L'OQPAC continue... Souper dansant</p>
--	--	--

NOVEMBRE 2009

MARDI

MERCREDI

JEUDI

<p>3</p> <p>10h30-12h Méthode Lebed</p> <p>13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 2</p>	<p>4</p> <p>10h30-12h Tricot</p> <p>13h30-15h Sophrologie</p>	<p>5</p> <p>10h30-12h Arts créatifs 25ème</p> <p>17h-18h30 GPS - Où en suis-je dans mon intimité?</p> <p>19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - Où en suis-je dans mon intimité?</p>
<p>10</p> <p>10h30-12h Méthode Lebed</p> <p>13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 2</p>	<p>11</p> <p>10h30-12h Tricot</p> <p>13h30-15h Sophrologie</p>	<p>12</p> <p>10h30-12h Arts créatifs 25ème</p> <p>17h-18h30 GPS - Moi et les autres?</p> <p>19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - S'occuper de soi.</p>
<p>17</p> <p>10h30-12h Méthode Lebed</p> <p>13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 2</p>	<p>18</p> <p>10h30-12h Tricot</p> <p>13h30-15h Sophrologie</p>	<p>19</p> <p>10h30-12h Arts créatifs 25ème</p> <p>17h-18h30 GPS - Le retour au travail?</p> <p>19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - Mes questionnements.</p>
<p>24</p> <p>10h30-12h Méthode Lebed</p> <p>13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 2</p>	<p>25</p> <p>10h30-12h Tricot</p> <p>13h30-15h Sophrologie</p>	<p>26</p> <p>10h30-12h Arts créatifs 25ème</p> <p>17h-18h30 GPS - Ma nouvelle identité?</p> <p>19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - INVITÉ</p>

DÉCEMBRE 2009

MARDI

MERCREDI

JEUDI

<p>1</p> <p>10h30-12h Méthode Lebed</p> <p>13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 2</p>	<p>2</p> <p>10h30-12h Tricot</p> <p>13h30-15h Sophrologie</p>	<p>3</p> <p>10h30-12h Arts créatifs 25ème</p> <p>17h-18h30 GPS - Libre.</p> <p>19h-20h30 Proche Et Dans ma vie - Libre.</p>
<p>8</p> <p>13h30-15h Le NOUVEAU Sentier Session 2</p>	<p>9</p>	<p>10</p>

PROFIL D'UN MEMBRE

Richard Dufour, membre actif de l'OQPAC depuis plusieurs années, a relevé avec succès un défi sportif d'importance. Son histoire:

« A 37 ans j'ai reçu un diagnostic de chondrosarcome et suite à ce cancer j'ai dû être amputé de la jambe gauche en 2001 à 47 ans. C'est en 2006 que j'ai vu pour la première fois un vélo à main, j'ai fait des recherches pour savoir ou me procurer ce type vélo et à l'été 2007 je me suis fait un gros cadeau car les vélos à main sont très dispendieux.



A l'été 2007 j'ai fait du vélo de promenade mais je parcourais de très grandes distances et je passais beaucoup de temps sur mon vélo car cela me procurait beaucoup de bien être. C'est à l'été 2008 que m'est venu l'idée de faire de la compétition. J'ai donc débuté mon entraînement à l'hiver 2008 dans

le but de commencer les compétitions au printemps 2009. Je n'ai pas d'entraîneur personnel mais j'ai fait beaucoup de recherches sur Internet concernant les entraînements et j'ai complété les informations avec les éducateurs physiques du Peps où je m'entraîne. De manière générale je m'entraîne environ 3 heures par jour à raison de 5 jours semaine.

Je fais des compétitions de vélo à main (paracyclisme), j'ai une licence d'athlète classée HCC (catégorie selon le handicap et la vitesse moyenne de cette catégorie est de 25 km/h) qui me permet de faire des compétitions aux niveaux provincial et national.

Comme il y a très peu de coureurs dans cette catégorie de compétition, bien que je sois amateur étant donné mon âge et la qualité de mon équipement (car bien que j'ai dit plus haut que mon vélo était très dispendieux, j'aurai besoin d'un vélo qui vaut 2 fois le pris du mien pour être compétitif avec les autres



coureurs qui sont beaucoup mieux équipés que moi) je cours avec des professionnels et semi-professionnels.

À ce jour, j'ai participé à cinq événements : Défi Sportif, Course de Granby, Défi Gaston Langlois, Championnat Canadien à St-Georges de Beauce et Invitation Kiewit à Ste-Thérèse où j'ai remporté ma médaille de bronze.

Je crois bien que les courses vont s'arrêter ici pour cette année car ça coûte très cher (frais d'inscription, de déplacement et d'hébergement). J'espère pouvoir poursuivre l'année prochaine...

Mon message : La vie continue...

Malgré toutes les épreuves que j'ai surmontées, j'aime la vie et j'ai beaucoup de plaisir à faire tout ce que je fais (vélo, simulateur de vol, conférence...)

DEVENEZ MEMBRE

Complétez et retournez accompagné de \$10 à : OQPAC - 956, 1^{re} Avenue, Québec, Qc, G1L 3K4

Je désire devenir membre de l'OQPAC. Je suis une personne :

- Atteinte de cancer (membre actif)
- Proche (membre sympathisant)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code Postal : _____ Tél.(résidence) : _____

Tél.(travail) : _____ Adresse courriel : _____

Cotisation annuelle : \$10 (aucun reçu émis pour celle-ci)

