



OQPAC

JANVIER
2008

EXPRESS

DANS CE NUMÉRO

DÉTAILS DES ACTIVITÉS DE LA PROGRAMMATION	1
CALENDRIER DES ACTIVITÉS	2
	3
RESSOURCES UTILES	4



DÉTAIL DES ACTIVITÉS

LUNDI :

Massothérapie: service uniquement offert aux membres selon certains critères. *Christiane Lessard est membre de la Fédération Québécoise des massothérapeutes et praticienne en intégration psychocorporelle.*

MARDI :

Tai-Chi: méditation en mouvement visant à apporter un bien être et la paix intérieur, aussi appelé la danse de l'énergie. Les bienfaits sont physiques (meilleure souplesse et coordination), psychologique et spirituel. *Cet atelier est animé par Lise Jacques, professeur de Tai Chi, d'Arts Martiaux et Maître Reiki.*

Comment se faire du bien au quotidien: tour d'horizon des thérapies complémentaires avec *Lise Jacques.*

MERCREDI :

Tricot: Ce groupe fait par les membres et pour les membres vous attend cet automne avec de nombreuses créations en tricot à réaliser dans une ambiance de détente et de retrouvailles.

Art Libre, réalisation d'une murale: Venez vous joindre à la réalisation de notre « murale papillon ». *Cette activité est sous la direction de Diane Marcoux.*

Rendez-vous esthétiques: Vous pouvez désormais consulter sur rendez-vous une spécialiste en soins de beauté spécialisés pour les personnes atteintes de cancer; *Marielle Gagnon de Trade Secrets.* Manucures, soins du visage et soins personnalisés seront disponibles pour une beauté en santé.

Sophrologie: «Être au meilleur de soi-même !» Suite à la conférence spéciale sur la sophrologie donnée à l'OQPAC le 18 mai dernier, devant l'enthousiasme et la demande des membres, un atelier d'automne de 10 semaines est prévu. Créée en 1960 par un médecin, le Dr Caycedo, la Sophrologie propose une synthèse riche et originale de différentes approches. Au cours de l'atelier proposé vous découvrirez des outils pratiques simples et une méthode accessible à tous qui utilise différentes techniques - *relaxation physique, détente mentale, respiration, mouvements corporels, visualisation, méditation...* - pour mieux vivre l'instant présent, pour se sentir mieux avec soi-même, avec la vie, avec les autres... Par des techniques simples et adaptées, chacun apprendra à introduire dans sa vie quotidienne la confiance en soi, l'harmonie physique et mentale et la capacité de projets. *L'atelier sera animé par Halim Tazi, sophrologue et naturothérapeute. Depuis de nombreuses années, il utilise la sophrologie en consultation individuelle et en ateliers de groupe.*

JEUDI :

Chorale: Pas besoin d'être chanteur d'opéra pour venir se joindre à la chorale dirigée par *Nathalie de Bourget, professeur de chants.*

Yoga: L'approche Viniyoga permet d'ajuster le travail corporel et respiratoire selon les capacités de chacun, et ainsi vise à améliorer la santé et à procurer une sensation générale de bien-être. Nous apprenons à diminuer notre stress, à soulager certains malaises et à mieux gérer nos émotions.

Le Yoga est animé par Pierrette Pineau, professeure de Yoga certifié C.T.Y et E.T.Y.

Sophrologie: Horaire de soirée.

VENREDI :

Groupes d'implication bénévole: animés par l'équipe de travail. Ce temps est réservé au développement du milieu de vie qu'est l'OQPAC.

PROGRAMMATION

JANVIER 2008

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			3 RÉOUVERTURE APRÈS LES FÊTES	4
7 MASSOTHÉRAPIE	8	9	10 13h30 Yoga	11 10h30 Implication (Dîner communautaire)
14 MASSOTHÉRAPIE	15	16 10h00 Tricot - Art libre	17 13h30 Yoga	18 DINER LANCLEMENT DES ACTIVITÉS
21 MASSOTHÉRAPIE	22 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	23 10h00 Tricot - Art libre	24 10h00 Chorale 13h30 Yoga	25 10h30 Implication (Comité d'accueil)
28 MASSOTHÉRAPIE	29 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	30 10h00 Tricot - Art libre	31 10h00 Chorale 13h30 Yoga	

FEVRIER 2008

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				1
4 MASSOTHÉRAPIE	5 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	6 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	7 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	8 10h30 Implication (Dîner de la Saint Valentin)
11 MASSOTHÉRAPIE	12 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	13 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	14 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	15 DINER de la SAINT VALENTIN 
18 MASSOTHÉRAPIE	19 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	20 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	21 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	22 10h30 Implication (Comité d'accueil)
25 MASSOTHÉRAPIE	26 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	27 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	28 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	29

**LES ATELIERS NE PEUVENT AVOIR LIEU QUE SI LE
TAUX DE PARTICIPATION EST SUFFISANT.
MERCİ DE VOUS INSCRIRE AU PLUS VITE**

MARS 2008

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 MASSOTHÉRAPIE	4 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	5 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	6 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	7 10h30 Implication (Comité d'accueil)
10 MASSOTHÉRAPIE	11 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	12 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	13 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	14 10h30 Implication (Dîner communautaire)
17 MASSOTHÉRAPIE	18 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	19 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	20 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	21 DINER COMMUNAUTAIRE DE PÂQUES
24 CONGÉ LUNDI DE PÂQUES	25 10h30 Tai-chi 13h30 Comment se faire du bien...	26 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	27 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	28 10h30 Implication (Groupe d'écriture)
31 MASSOTHÉRAPIE				

AVRIL 2008

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	3 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	4 10h30 Implication (Groupe d'écriture)
7 MASSOTHÉRAPIE	8	9 10h00 Tricot - Art libre 10h30 RV Esthétique 13h30 Sophrologie	10 10h00 Chorale 13h30 Yoga 19h00 Sophrologie	11 10h30 Implication (Dîner communautaire)
14 MASSOTHÉRAPIE	15	16 10h00 Tricot - Art libre	17 10h00 Chorale 13h30 Yoga	18 DINER COMMUNAUTAIRE

DATE IMPORTANTE - Le Sentier débutera le MARDI 22 AVRIL 2008 pour 8 semaines:

Le Sentier est un lieu privilégié de parole, d'écoute, d'échanges et d'actions pour soi en utilisant l'impact et la signification affective du vécu autour du cancer. C'est aussi un lieu pour s'aider à gérer cette étape de vie de la façon la plus efficace en s'exprimant et en puisant dans ses ressources personnelles. *Atelier animé par Marcel Pelletier, psychologue et membre de l'Ordre des psychologues du Québec et d'orientation humaniste, en plus d'une expérience clinique d'une trentaine d'années, dont vingt en approche de groupe.* Le groupe de 13h30 est réservé aux personnes atteintes de cancer tandis que le groupe de 19h accueille les proches et aidants naturels, cet horaire visant à faciliter la participation des personnes travaillant.

QUELQUES RESSOURCES UTILES

CENTRESPOIR

Le Centrespoir est un organisme communautaire qui vient en aide aux personnes atteintes de cancer, leurs proches, les personnes en fin de vie ainsi que celles en deuil. Cette ressource offre de l'aide spirituelle et psychologique pour toutes personnes touchées de près ou de loin par le cancer. Des rencontres individuelles, de groupe et familiales sont offertes gratuitement aux personnes qui en font la demande. Celles-ci sont animées par des intervenants qualifiés. De plus, le Centrespoir a un service d'écoute téléphonique et de jumelage entre les personnes vivant une situation similaire.

Téléphone : (418) 623-7783

Site web : www.centrespoir.com

ORGANISATION MULTIRESSOURCES POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER (OMPAC) - LIGNE CANCER INFO DROITS

L'OMPAC est un organisme œuvrant auprès des personnes atteintes de cancer et leurs proches. Depuis quelques mois, un nouveau service est offert gratuitement à toute la population concernée par le cancer dans la province de Québec, il s'agit de la ligne téléphonique CANCER INFO-DROIT. Une intervenante est disposée à répondre à vos questions reliées à la difficulté que vous pouvez éprouver avec votre emploi, à l'accès aux services, aux assurances, au dossier médical, etc. Cette personne suivra votre dossier de près afin de vous orienter vers les institutions à même de vous aider. Cette ligne téléphonique n'est pas de l'assistance juridique, mais est un excellent outil afin de vous guider dans vos démarches et questionnements.

Téléphone : **1-877-504-3032**

Site Web : www.ompac.org

GROUPE DE RECHERCHE EN ANIMATION ET PLANIFICATION ÉCONOMIQUE (G.R.A.P.E.)

Cet organisme a pour mission de guider les personnes éprouvant des difficultés financières. Ce dernier offre des outils par le biais de la consultation budgétaire, par de l'information téléphonique, par des ateliers, des conférences, de la défense des droits, par un centre de documentation, etc. Les intervenants du milieu seront disponibles pour vous soutenir et vous épauler, tout en vous laissant la place qui vous revient dans vos démarches. De plus, le G.R.A.P.E. offre un service, par le biais d'un bénévole, pour faire les rapports d'impôts gratuitement pour les membres et à moindre coût pour les non-membres.

Téléphone : (418) 522-7356

Site Web : www.consommateur.qc.ca/grape

FONDATION DU CANCER POUR LES GENS DE CHEZ NOUS

La fondation est présente pour soutenir toutes personnes ayant des difficultés financières concernant la médication. Cette dernière défraie en partie ou en totalité les frais engendrés par la prise de médicaments. De plus, la fondation dessert toute la population de la région de Québec. Certaines conditions s'appliquent.

Téléphone : (514) 840-2727

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

La Société fournit de l'aide complémentaire gratuitement tel que, des prothèses mammaires temporaires, des prêts de perruques ainsi que des foulards. De plus, de l'aide financière pour l'achat de bas et de manches élastiques, de perruques et de sacs pour personnes stomisées est disponible sous certaines conditions.

Téléphone : 683-8666

Site Web : www.cancer.ca

CANCER ASSISTANCE DU QUÉBEC

Cette ressource offre également de l'aide financière pour l'achat de prothèses capillaires, de prothèses mammaires, de soutien-gorge adaptés et de vêtements compressifs.

Téléphone : 1-866-640-0900

**ORGANISATION QUÉBÉCOISE DES PERSONNES ATTEINTES
DE CANCER (1984) INC.**

956, 1ère Avenue - Québec, (QC) G1L 3K4 - Tel: (418) 529-1425 - www.oqpac.com