



OQPAC

ORGANISATION QUÉBÉCOISE  
DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER

IMPLICATION	1
DÉTAILS DES ACTIVITÉS	2
CALENDRIER	3
ÉQUIPE D'ANIMATION	4

# BONNE RENTRÉE À VOUS TOUS

## IMPLICATION COMMUNAUTAIRE

Cet automne nous vous proposons quelques pistes d'implication communautaire.

### DÎNERS SPÉCIAUX

Nous reprenons la formule des dîners payants, soit \$5 par personne et le repas est cuisiné par les bénévoles.

Ainsi nous faisons appel à vos talents culinaires et vous invitons à se joindre à nous pour la préparation des dîners du **12 septembre**, **31 octobre** et **28 novembre**. Des matinées de préparation sont insérées à votre calendrier en page 3.

### JOURNÉE PORTES OUVERTES

Le jeudi 11 décembre, l'OQPAC ouvre ses portes à tous. Nous espérons faire de cette journée un moment de partage pour accueillir dans nos locaux nos partenaires communautaires, des réseaux de santé et le public en général. Pour cela nous aurons besoin de toutes et tous pour publiciser cet événement et en faire un succès.

### BRUNCH DE NOËL

Plus vite que nous le pensions, nous voilà déjà à la veille de penser à Noël. Le Brunch annuel de l'OQPAC, comme vous le savez, est un moment privilégié pour se retrouver et une activité sociale où les membres et leurs familles se réunissent. Seule activité de ce genre à notre calendrier annuel, son succès dépend très largement de la chaleur et proximité du lieu choisi. Nous comptons donc sur vous pour nous suggérer les trésors cachés de la restauration à Québec.

## EN BREF - EN BREF - EN BREF - EN BREF - EN BREF

### STAGIAIRE

Dès le 8 septembre, l'OQPAC accueillera un stagiaire en Techniques de travail social du Cégep de Sainte-Foy. Daniel Tremblay, que certains d'entre vous ont rencontré lors de notre assemblée générale le 14 mai dernier, sera parmi nous du lundi au mercredi et ce jusqu'aux vacances de Noël.

### SOUPE DU MIDI

Pour cet automne, nous devons suspendre le service de soupe du midi. Cependant nous sommes toujours ouverts de 9h à 16h et vous êtes les bienvenus à l'heure du midi pour partager avec nous un moment de détente. Le café et les biscuits sont toujours de mise et n'hésitez pas à apporter votre lunch lors de vos visites.

### TOURNOI DE GOLF

UN GRAND MERCI À TOUS NOS BÉNÉVOLES pour leur présence et participation au tournoi de golf de l'association des restaurateurs Q.S.P. le mardi 3 juin dernier au club de golf du Grand Portneuf. Cette journée a permis à l'OQPAC de récolter un généreux don de \$2,700.

# DÉTAILS DES ACTIVITÉS

## TAI-CHI

Le Tai-Chi est une 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. L'expérience que nous vous proposons est adaptée et adaptable aux besoins et capacités de chacun(e).

## MÉTHODE LEBED

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

Ce programme, développé par Sherry Davis, danseuse professionnelle ayant vécu le cancer du sein, et ses deux frères médecins, est un ensemble énergisant et amusant d'étirements et de mouvements de danse visant à réduire 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.

## TRICOT

La matinée de tricot est un moment privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes, se détendre et avoir du plaisir en groupe. Être débutant ou expert en tricot n'a pas d'importance puisque 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. Tout le matériel est fourni, en échange de vos réalisations qui nous permettent d'offrir des présents lors de nos activités spéciales.

## ANGLAIS

Le cours d'anglais est offert pour toutes personnes débutantes qui souhaitent avoir des outils pour augmenter vos connaissances dans cette langue. Venez apprendre en faisant des jeux, des exercices écrits et oraux avec l'aide d'une personne anglophone. Apprendre en s'amusant est l'objectif premier de cet atelier.

## LA SOPHROLOGIE : ÊTRE AU MEILLEUR DE SOI-MÊME !

La Sophrologie désigne une méthode utilisant des techniques psychocorporelles suivant une méthodologie précise, pour la conquête de l'équilibre «corps-esprit» menant à une existence positive. En accord avec les connaissances médicales actuelles, elle permet de rétablir l'équilibre par une approche globale de la santé. 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 des sophronisations et des 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.

## LE SENTIER

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.

## MUSICO-SENSATIONS

La musico-sensations, inspiré de la musicothérapie, utilise des effets sonores, chansons et musiques pour amener les participants à partager ce qu'ils ressentent. La musico-sensations n'est pas un atelier thérapeutique, il s'agit plutôt d'un moment où il est possible de s'exprimer et de recevoir du soutien et réconfort de la part des autres participants. Sur une durée de huit semaines, chacune des rencontres aura un thème prédéterminé par l'animatrice afin d'avoir des discussions contrôlées sur le sujet donné. Des exercices pratiques tel que la respiration feront en sorte que chacun puisse travailler les choses apprises durant la session à la maison. De plus, des musiciens professionnels seront appelés à travailler conjointement avec l'animatrice afin de faire vivre différentes sensations aux participants qui, à leur tour, s'exprimeront avec différent médium tel que le dessin.

**N'OUBLIEZ PAS DE VOUS INSCRIRE AU DÎNER DE LANCEMENT VENDREDI 12 SEPTEMBRE 2008**

# CALENDRIER

## LÉGENDE :

SOPHROLOGIE	TAI-CHI	ANGLAIS	MUSICO-SENSATIONS
TRICOT	MÉTHODE LEBED	LE SENTIER	IMPLICATION COMMUNAUTAIRE

### SEPTEMBRE 2008

LUNDI	MARDI	MER	JEUDI	VEN
1 <b>FERMÉ</b> Fête du Travail	2	3	4	5
8 10h-12h	9 10h-12h	10	11	12 <b>DÎNER</b> Lancement
15 10h-11h30	16	17 1h30-3h30	18 1h30-3h	19
22 10h-11h30	23 10h-11h	24 10h-12h 1h30-3h30	25 10h30-12h 1h30-3h	26
29 10h-11h30	30 10h-11h			

### OCTOBRE 2008

LUNDI	MARDI	MER	JEUDI	VEN
		1 10h-12h 1h30-3h30	2 10h30-12h 1h30-3h	3
6 10h-11h30	7 10h-11h	8 10h-12h 1h30-3h30	9 10h30-12h 1h30-3h	10
13 <b>FERMÉ</b> Action de Grâce	14 10h-11h	15 10h-12h 1h30-3h30	16 10h30-12h 1h30-3h	17 10h-12h
20 10h-11h30	21 10h-11h 1h30-3h30	22 10h-12h 1h30-3h30	23 10h30-12h 1h30-3h	24 10h-12h
27 10h-11h30	28 1h30-3h30	29 10h-12h 1h30-3h30	30 10h30-12h 1h30-3h	31 <b>DÎNER</b> Halloween

### NOVEMBRE 2008

LUNDI	MARDI	MER	JEUDI	VEN
3 10h-11h30	4 10h-11h 1h30-3h30	5 10h-12h 1h30-3h30	6 10h30-12h 1h30-3h	7
10 10h-11h30	11 10h-11h 1h30-3h30	12 10h-12h 1h30-3h30	13 10h30-12h 1h30-3h	14 10h-12h
17 10h-11h30	18 1h30-3h30	19 10h-12h 1h30-3h30	20 1h30-3h	21 10h-12h
24 10h-11h30	25 1h30-3h30	26 10h-12h	27 1h30-3h	28 <b>DÎNER</b> Hiver

### DÉCEMBRE 2008

LUNDI	MARDI	MER	JEUDI	VEN
1	2 1h30-3h30	3 10h-12h	4 1h30-3h	5
8	9 1h30-3h30	10	11 <b>JOURNÉE</b> <b>PORTES</b> <b>OUVERTES</b>	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
<b>VACANCES DE NOËL</b>				
29	30	31		
<b>RÉOUVERTEURE LUNDI 5 JANVIER 2009</b>				

# ÉQUIPE D'ANIMATION



## SOPHROLOGIE

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.

## TAI-CHI

Cet atelier est animé par Lise Jacques, professeur de Tai Chi, d'Arts Martiaux et Maître Reïki.



## MÉTHODE LEBED

Ce nouvel atelier sera animée par Suzanne Poirier, massothérapeute. Travaillant depuis plusieurs années auprès des personnes atteintes de cancer elle a étendu son champ d'intervention en se spécialisant dans la méthode Lebed.

## LE SENTIER

Animé par Marcel Pelletier, psychologue et d'orientation humaniste, ayant plus d'une expérience clinique d'une trentaine d'années, dont vingt en approche de groupe.

## ANGLAIS

George Gordon, membre de l'OQPAC depuis des années, sera votre guide dans vos apprentissages linguistiques.



## MUSICO-SENSATIONS

Nathalie de Bourget, professeure de chant, animera l'aventure de musico-sensations.

## IMPLICATION COMMUNAUTAIRE

Marie-Claude et Céline se partageront les matinées d'implication communautaire. Au-delà des thèmes proposés en page 1, elles attendent aussi avec impatience VOS SUGGESTIONS.



**Nous remercions nos partenaires pour leur support**

**Métro Plus St-David**

Les distributions  
Claude Larochelle

Cette publication est une  
gracieuseté de

**ORTHO BIOTECH**



ORGANISATION QUÉBÉCOISE  
DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER

956, 1ère Avenue - Québec - G1L 3K4  
www.oqpac.com

tél : 418-529-1425  
fax : 418-529-9714