



Détails des activités	1
CALENDRIER (suite p.3)	2
GPS - ARTS CRÉATIFS	3
VOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE	4

# OQPAC

ORGANISATION QUÉBÉCOISE  
DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER

## JOYEUX PRINTEMPS



### DÉTAILS DES ACTIVITÉS

#### TAI-CHI

Le Tai-Chi est une méditation en mouvement visant à apporter un bien être et la paix intérieure, aussi appelé la danse de l'énergie. Les bienfaits sont physiques (meilleure souplesse et coordination), psychologiques et spirituels. L'expérience que nous vous proposons est adaptée et adaptable aux besoins et capacités de chacun(e).



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

#### LE SENTIER

Le Sentier est un lieu privilégié de parole, d'écoute, d'échanges et d'actions pour soi. On y partage 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. En s'exprimant et en puisant dans nos ressources personnelles de la façon la plus efficace.

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

#### 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.



*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.*

#### Matinées PAR & POUR

Moment de rencontre informel réservé aux membres où l'on peut aborder des sujets variés selon l'humeur du moment. On peut y partager ses expériences, ses hobbies, son vécu, ses astuces mais avant tout le but premier est l'entraide. Libre aux participants de choisir le thème du jour. VENEZ EN GRAND NOMBRE.

**JEUDI 9 AVRIL 2009**

**« 5 à 7 de LANCEMENT »**

**à l'OQPAC**

**Offert gratuitement**

**VENEZ NOMBREUX**

#### ANGLAIS

Apprendre en s'amusant est l'objectif premier de cet atelier. Le cours est offert aux débutant(e)s qui souhaitent avoir des outils pour augmenter leurs connaissances. Venez apprendre en faisant des jeux, des exercices avec l'aide d'une personne anglophone.

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

AVRIL 2009

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6	7	8	9 <b>5 à 7 LANCEMENT</b>	10 10h30-12h <b>Anglais</b>
13 <b>FERMÉ LUNDI DE PÂQUES</b>	14	15 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b>	16 10h30-12h <b>Arts créatifs 25ème</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	17 10h30-12h <b>Anglais</b>
20	21 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b> 13h30-15h <b>Le Sentier</b>	22 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b> 13h30-15h <b>Sophrologie</b>	23 10h30-12h <b>Arts (suite)</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	24 10h30-12h <b>Anglais</b>
27	28 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b> 13h30-15h <b>Le Sentier</b>	29 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b> 13h30-15h <b>Sophrologie</b>	30 10h30-12h <b>Arts créatifs 25ème</b> 16h30-18h <b>GPS</b> 19h <b>BATEAU DRAGON</b>	1 10h30-12h <b>Anglais</b>

MAI 2009

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b> 13h30-15h <b>Le Sentier</b>	6 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b> 13h30-15h <b>Sophrologie</b>	7 10h30-12h <b>Arts (suite)</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	8 10h30-12h <b>Anglais</b>
11	12 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b> 13h30-15h <b>Le Sentier</b>	13 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b> 13h30-15h <b>Sophrologie</b>	14 10h30-12h <b>Arts créatifs 25ème</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	15 10h30-12h <b>Anglais</b>
1	19 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b> 13h30-15h <b>Le Sentier</b>	20 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b> 13h30-15h <b>Sophrologie</b> 18h <b>AGA</b>	21 10h30-12h <b>Arts (suite)</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	22 10h30-12h <b>Anglais</b>
25	26 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b> 13h30-15h <b>Le Sentier</b>	27 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b> 13h30-15h <b>Sophrologie</b>	28 10h30-12h <b>Arts créatifs 25ème</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	29 10h30-12h <b>Anglais</b>

JUIN 2009

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b> 13h30-15h <b>Le Sentier</b>	3 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b>	4 10h30-12h <b>Arts (suite)</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	5 10h30-12h <b>Anglais</b>
8	9 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b> 13h30-15h <b>Le Sentier</b>	10 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b>	11 10h30-12h <b>Arts créatifs 25ème</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	12 10h30-12h <b>Anglais</b>
15	16 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b>	17 10h30-11h30 <b>Tai-chi</b>	18 10h30-12h <b>Arts (suite)</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	19 <b>DÎNER DE LA ST-JEAN</b>
22	23 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b>	24 <b>FERMÉ FÊTE DE LA ST-JEAN</b>	25 10h30-12h <b>Arts créatifs 25ème</b> 16h30-18h <b>GPS</b>	26 <b>HORAIRE ÉTÉ</b> 10h30-12h <b>Anglais</b> <b>FERMÉ à 13 h</b>
29	30 10h30-12h <b>Matinée PAR &amp; POUR</b>			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 FERMÉ FÊTE DU CANADA	2 10h30-12h Arts (suite)	3 FERMÉ à 13h
6	7 10h30-12h Matinée PAR & POUR	8	9 10h30-12h Arts créatifs 25ème	10 FERMÉ à 13h
13	14 10h30-12h Matinée PAR & POUR	15	16 10h30-12h Arts (suite)	17 FERMÉ à 13h
20	21 10h30-12h Matinée PAR & POUR	22	23 10h30-12h Arts créatifs 25ème	24 FERMÉ à 13h DÉBUT DES CONGÉS
29 CONGÉS	30 CONGÉS	27 CONGÉS	28 CONGÉS	29 CONGÉS

## N'OUBLIEZ PAS DE VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

- en personne le jeudi 9 avril au « 5 à 7 DE LANCEMENT »
- par téléphone à partir du vendredi 10 avril

## 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.

Lors des rencontres s'alternent des témoignages, des animations guidées et des conférences.

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

Quelques uns des thèmes abordés

- Réorganisation de la vie
- Demander
- Acceptation de son nouveau corps
- Le retour au travail
- Exercices
- Changements (de soi) apportés
- Nutrition
- La mort

**JOIGNEZ-VOUS À NOUS LES  
JEUDIS DE 16h30 à 18h**

## Arts Créatifs - 25ème

**En 2009 l'OQPAC fête ses 25 ans.**

Parmi une programmation de festivités que vous recevrez bientôt nous proposons **5 mois d'Arts Créatifs** pour la réalisation de **5 tableaux** relatant **5 temps forts** de son histoire.

Les jeudis notés « **Arts créatifs 25ème** » sont des matinées animées par une artiste: Julie Côté.

Les matinées notés « **Arts (suite)** » sont des moments libres pour continuer sur le thème de la semaine précédente.

**VENEZ NOMBREUX POUR RECRÉER L'HISTOIRE  
DE L'OQPAC**

## FEMMES RECHERCHÉES

Vous avez eu un cancer du sein? Vous voulez vous joindre à une équipe sportive dynamique. Venez **JEUDI 30 AVRIL à 19h** rencontrer les femmes de l'équipe du Bateau Dragon Vise-à-vie.



[www.viseavie.com](http://www.viseavie.com)

# Assemblée Générale Annuelle 20 mai 2009

## Notre mission;

L'Organisation Québécoise des Personnes Atteintes de Cancer (1984) inc. (OQPAC) est un regroupement de personnes qui veulent s'entraider et se reconforter, quelle que soit l'étape de la maladie.

En tant qu'organisme communautaire, il est très important de participer à l'Assemblée Générale Annuelle (AGA) de votre organisme. L'Assemblée Générale Annuelle (AGA) est le moment durant lequel sont élus les administrateurs qui ont pour charge de veiller au fonctionnement de la corporation.

En tant qu'organisme « par et pour » l'OQPAC est votre organisme, et ainsi il vous appartient de participer à son devenir, d'en faire un lieu où vous aimez aller, un groupe vibrant, dynamique, à l'écoute de vos besoins et qui répond de façon variée et créative à vos attentes.

**Soyez des nôtres le 20 mai pour participer à votre AGA et faire de l'OQPAC votre organisme.**

## Pour connaître

- Le fonctionnement d'un Conseil d'Administration
- Les rôles au sein d'un Conseil d'Administration
- Les responsabilités d'un administrateur
- Les défis de la gestion d'un organisme communautaire
- Les fonctions de la direction et des employés
- Le partage des rôles entre le Conseil et la Direction

N'hésitez pas à contacter le bureau au 418-529-1425 et il nous fera plaisir de vous rencontrer et de vous donner les éléments nécessaires à votre préparation pour participer pleinement à l'Assemblée du 20 mai.

**RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL - RAPPEL**  
**AVEZ-VOUS RENOUVELLÉ VOTRE COTISATION ANNUELLE ?**

Il est important de le faire car cela vous permet de :

- Recevoir les programmations
- Rester au courant de nos activités et ateliers
- Participer gratuitement

**Nous remercions nos partenaires pour leur support**



Les distributions Claude Larochelle

**METRO** Plus Saint-David



**ORTHO BIOTECH**



ASSOCIATION DES  
RESTAURATEURS  
Q.S.P.



**ORGANISATION QUÉBÉCOISE  
DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER**

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

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