



# LE MOMENT PRÉSENT

Le bulletin des membres Espoir Cancer HIVER 2023-2024



Pour nous joindre:

**ANNE BERNARD**

Responsable d'Espoir cancer  
418 838-4094 POSTE 233  
adjoint.espoircancer@benevoleenaction.com



@CONVERGENCEACTIONBENEVOLE



@CONVERGENCE\_ACTION\_BENEVOLE

10, rue Giguère, Lévis (QC) G6V1N6

www.benevoleenaction.com

## MOT DE LA RÉDACTION

Bonjour chers membres,

Ça y est, déjà décembre est à nos portes, les jours sont plus courts et le froid d'hiver se fait sentir. C'est le temps des fêtes qui, sous peu, s'invitera dans nos maisons.

Lorsque j'étais petite, cette fête était remplie de cadeaux, mais surtout de chaleur humaine. J'avais hâte un mois à l'avance de revoir mes tantes mes oncles, m'amuser avec mes cousins et cousines, développer les cadeaux, manger un bon repas avec des p'tits sandwiches pas de croûte, et danser jusqu'aux petites heures du matin. Aujourd'hui, c'est moi qui reçois et qui essaie de recréer la même ambiance pour rassembler les gens que j'aime.

Noël n'est pas ce que l'on fait, qu'importe le sapin, la décoration, Noël c'est l'espoir et la paix, le partage avec ceux qu'on aime. Ces mémoires et traditions sont remplies d'instant merveilleux en famille, où la joie, l'amour et l'accueil sont au rendez-vous. Je serai toujours cette petite fille qui s'émerveille devant les maisons revêtues de lumières, mais la vie m'a appris que ce qui reste de ces moments merveilleux ce sont les souvenirs qu'on en garde.

Je vous souhaite à tous de cultiver de doux souvenirs remplis de bonheur, d'amour et de joie. Un très joyeux temps des fêtes à vous tous. Que la magie des fêtes vous apporte douceur, réconfort et amour. Sur cette note, j'en profite pour vous inviter à notre déjeuner de Noël qui aura lieu le mercredi 13 décembre à 9h, au Normandin de Pintendre. Svp vous inscrire avant le 8 décembre.

Bienvenue à tous !

Anne Bernard

## MOT DE LA DIRECTION

*Le cancer demeure la cause principale de décès au Canada. Non seulement il touche près d'un canadien sur deux, mais les cas de cancer chez les moins de 50 ans ont bondi de près de 80% en seulement 30 ans! Ces chiffres sont alarmants, d'où l'importance de donner du support aux gens touchés par cette maladie.*

*Il existe de nombreuses façons d'aider les personnes atteintes de cancer ou les personnes qui en prennent soin. Avoir de l'aide dans certains aspects pratiques au quotidien peut permettre à la personne atteinte de cancer et à ses soignants de se concentrer sur d'autres choses, comme le traitement ou le repos.*

*La motivation qui anime l'équipe de Convergence Espoir cancer est de trouver de nouvelles façons de faire les choses. Pour ce faire, nous nous impliquons dans plusieurs réseaux en lien avec la cancérologie au Québec. Au niveau local, en tant que membre de la Table de Cancérologie de Chaudière-Appalaches, nous sommes impliqués dans la mise en place d'une stratégie de continuum de services pour les usagers. Au niveau provincial, nous participons à plusieurs rencontres avec le ROCO (Regroupement des organismes communautaires en oncologie) et la Coalition Priorité Cancer. Ces opportunités d'échanges nous permettent de mieux comprendre la réalité de la cancérologie au Québec et les outils qui sont à développer pour mieux répondre à nos usagers.*

*Je profite de cette édition du Moment Présent pour souhaiter à toutes et à tous une joyeuse période des fêtes et surtout de la santé pour 2024.*

**Bruno Brochu**  
Directeur général

“ Il y a deux jours dans une  
année où l'on peut rien faire.  
Ils s'appellent hier et demain.  
Pour le moment, aujourd'hui est  
le moment idéal pour aimer,  
croire, faire et  
principalement vivre.”

DALAI LAMA



## Joyeux anniversaire à

### Décembre

LUCIE BERNIER - 1ER DÉCEMBRE  
 JOHANNE BRETON - 2 DÉCEMBRE  
 DENISE POULIN - 20 DÉCEMBRE  
 GÉRARD BERNARD - 22 DÉCEMBRE  
 ERIC LAPOINTE - 23 DÉCEMBRE  
 LISE FISET - 24 DÉCEMBRE  
 DIANE MONTMINY - 26 DÉCEMBRE  
 NICOLE POULIN - 27 DÉCEMBRE  
 DONALD THÉRIAULT - 30 DÉCEMBRE

### Janvier

DENISE DÉSILETS - 2 JANVIER  
 JACQUES CARRIER - 7 JANVIER  
 DENIS FOURNIER - 7 JANVIER  
 CAROLE ROY - 13 JANVIER  
 CÉLINE BUSSIÈRES - 15 JANVIER  
 STÉPHANIE BOURGALT - 16 JANVIER  
 CECILE ASSELIN - 17 JANVIER  
 DENISE BERGERON - 27 JANVIER  
 CARMELLE HAMEL - 28 JANVIER  
 PAUL FONTAINE - 31 JANVIER  
 CLAUDE ROULEAU - 31 JANVIER

### Février

LOUISE ROY - 2 FÉVRIER  
 SOLANGE BRETON - 10 FÉVRIER  
 JACYNTHÉ MALTAIS - 14 FÉVRIER  
 GILLES VERMETTE - 14 FÉVRIER  
 RUTH SIMARD - 19 FÉVRIER  
 LOUISE LAPERRIÈRE - 21 FÉVRIER  
 CLAUDE CHAMPOUX - 27 FÉVRIER

# LE SOUTIEN QUI VOUS EST OFFERT

## ATELIERS POUR VOTRE MIEUX-ÊTRE

---

- GROUPE D'ENTRAIDE POUR HOMMES | HARMONIE-HOMMES

Les rencontres ont lieu le premier lundi du mois de 9h15 à 11h30 au local 148.

- GROUPE D'ENTRAIDE POUR FEMMES | COMMENT ÇA VA?

Les rencontres ont lieu le 2e vendredi du mois de 9h30 à 11h30 au local 146.

- GROUPE DE SOUTIEN | UNE ANNÉE POUR MIEUX VIVRE

Les rencontres ont lieu deux vendredis par mois de 9h30 à 11h (possibilité de continuer jusqu'à 11h30) au local 146. Groupe fermé, basé sur les thématiques développées par Nicole Bordeleau, notamment le lâcher-prise, la culpabilité et le stress.

- SOUTIEN INDIVIDUEL

Sur demande. Soutien et écoute offerts par une bénévole, pour vous aider à donner un sens à ce que vous vivez.

## ACTIVITÉS SOCIALES

---

- DÉJEUNER-CAUSERIE

Les déjeuners ont lieu un mercredi par mois dès 9h au restaurant Normandin de Pintendre. Bienvenue aux bénévoles, aux membres et à leurs proches!

- ACTIVITÉS ANNUELLES

Diverses activités spéciales au cours de l'année, telles qu'une sortie à la cabane à sucre, un pique-nique estival ou un repas de Noël.

## ATELIERS POUR EXPRIMER SON SENS ARTISTIQUE

---

- ATELIER DE CRÉATION DE CARTES DE SOUHAITS ET AUTRES ARTS

Tous les mercredis de 12h30 à 15h30 au local 148. Préparation et animation par et pour les membres. Lieu de rassemblement pour apprendre, se réaliser et tisser des liens.

## MAINTIEN DES CAPACITÉS PHYSIQUES

- GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE

Tous les jeudis de 10h30 à 11h30 au local 150. Enseignée par Marlène Turcot. Portez des vêtements confortables. Contribution volontaire.

- YOGA

Tous les mardis de 10h30 à 11h30 au local 150. Enseignée par Julie Laplante. Portez des vêtements confortables. Contribution volontaire.

- CLUB DE MARCHE

Une fois par semaine, le jour et l'heure varient selon la météo (endroits différents dans Lévis).

- EXERCISES PHYSIQUES ADAPTÉS

En formule virtuelle. Offerts par Marilie de l'organisme Accueil-Sérénité (Bellechasse).

## AUTRES SERVICES OFFERTS

- MASSOTHÉRAPIE

Offerte par Sophie Langlais, massothérapeute spécialisée en oncologie. Pour la détente et la gestion de la douleur. Contactez-nous pour prendre rendez-vous.

- CONFÉRENCES

Offertes ponctuellement au cours de l'année. Faites-nous part de vos suggestions!

- BIBLIOTHÈQUE

Prêt de romans divers et de livres sur le cancer. Venez nous voir pour découvrir l'offre!

- NICHONS TRICOTÉS

Pour les femmes ayant subi une mastectomie.

- TAIES D'OREILLER EN SATIN

Pour les personnes ayant perdu leurs cheveux à la suite de traitements de chimiothérapie.

**[VOIR LES CALENDRIERS POUR L'AUTOMNE](#)**

## DÉCEMBRE 2023

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
					Groupe de soutien	
3	4	5	6	7	8	9
	Groupe Harmonie-Hommes	Yoga	Atelier créatif	Gym respiratoire	Groupe d'entraide "Comment ça va?"	
10	11	12	13	14	15	16
		Yoga	Déjeuner de Noël 	Gym respiratoire		
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	Joyeux Noël!					
31						

À noter que le club de marche est suspendu pour l'hiver. Pour le groupe de soutien, les dates viendront sous peu selon la demande reçue.

- Groupe de soutien « Aimer » 9H30 à 11H au local 146
- Groupe Harmonie-Hommes 9H15 à 11H30 au local 148
- Yoga 10H30 à 11H30 À au local 150
- Atelier créatif (création et fabrication de cartes) 12H30 à 15H au local 148
- Gym respiratoire 10H30 à 11H30 au local 150
- Groupe d'entraide 'Comment ça va?' 9H30 à 11H30 au local 146
- Déjeuner au Normandin à Pintendre à 9H

## JANVIER 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
	Jour de l'An					
7	8	9	10	11	12	13
	Groupe Harmonie-Hommes	Yoga	Atelier créatif	Gym respiratoire	Groupe d'entraide "Comment ça va?"	
14	15	16	17	18	19	20
		Yoga	Déjeuner + Atelier créatif	Gym respiratoire		
21	22	23	24	25	26	27
		Yoga	Atelier créatif	Gym respiratoire		
28	29	30	31			
		Yoga	Atelier créatif			

- Groupe Harmonie-Hommes 9H15 à 11H30 au local 148
- Yoga 10H30 à 11H30 À au local 150
- Atelier créatif (création et fabrication de cartes) 12H30 à 15H au local 148
- Gym respiratoire 10H30 à 11H30 au local 150
- Groupe d'entraide 'Comment ça va?' 9H30 à 11H30 au local 146
- Déjeuner au Normandin à Pintendre à 9H

## FÉVRIER 2024

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
				Gym respiratoire		
4	5	6	7	8	9	10
	Groupe Harmonie- Hommes	Yoga	Atelier créatif	Gym respiratoire	Groupe d'entraide "Comment ça va?"	
11	12	13	14	15	16	17
		Yoga	Déjeuner + Atelier créatif + <b>St-Valentin</b>	Gym respiratoire		
18	19	20	21	22	23	24
		Yoga	Atelier créatif	Gym respiratoire		
25	26	27	28	29		
		Yoga	Atelier créatif	Gym respiratoire		

- Groupe Harmonie-Hommes 9H15 à 11H30 au local 148
- Yoga 10H30 à 11H30 À au local 150
- Atelier créatif (création et fabrication de cartes) 12H30 à 15H au local 148
- Gym respiratoire 10H30 à 11H30 au local 150
- Groupe d'entraide 'Comment ça va?' 9H30 à 11H30 au local 146
- Déjeuner au Normandin à [Pintendre](#) à 9H



## L' Art de se reposer par Nicole Bordeleau

Il y a plusieurs années déjà, j'ai appris une chose fascinante sur l'être humain : c'est le seul être sur terre qui, quand il est fatigué, ne se repose pas. Pendant que toutes les autres espèces vivantes sur cette planète prennent des pauses pour se ressourcer, l'être humain est le seul qui continue, malgré l'épuisement, à répondre à une multitude de sollicitations.

Durant un jour de « congé » ou durant sa période de « vacances », on peut le voir consulter à distance ses courriels, répondre à des demandes par textos, surfer sans relâche sur les réseaux sociaux, « jouer » au golf ou au tennis avec des clients potentiels, conclure des affaires par cellulaire, élaborer des projets sur son portable. Autrement dit, il ne se repose que très peu souvent, et, quand il le fait, c'est rarement le corps et l'esprit en même temps.

Se reposer n'est ni un luxe ni un caprice, c'est vital pour tout être vivant. C'est l'état dont nous avons tous besoin pour relever les défis de la vie quotidienne. Le repos permet au corps de s'auto-guérir des effets néfastes du stress et du surmenage. Il donne à l'esprit la chance de retrouver son équilibre.

Heureusement, il n'est jamais trop tard pour s'initier à l'art du repos, en pleine conscience. Installez-vous confortablement dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pour les vingt prochaines minutes. Prenez 5 longues, lentes respirations par le nez.

Et lâchez prise, intérieurement. N'ayez aucune attente.

Soyez simplement là, immobile, détendu et ouvert.

Accueillez tout ce qui survient avec curiosité, détente et bienveillance.

Ressentez ce qui se passe en vous-même, sans interprétation ni jugement.

Durant ce temps, votre esprit fait l'expérience de ce qui est.

Peu à peu, il s'apaise et s'unifie au corps.

Après quelques minutes, vous sentirez le mouvement de votre souffle, les battements de votre cœur, les sensations qui voyagent dans votre corps.

Vous observerez aussi les mouvements de votre esprit.

Ne jugez aucune de ces sensations, aucun de ces mouvements, aucune de vos pensées.

Contentez-vous de les ressentir et laissez-les passer.

Au fil de ces passages, vous découvrirez des couches de tensions plus profondes.

Dirigez votre respiration dans ces régions pour vous en libérer.

Vous constaterez qu'il se crée un espace de plus en plus grand en vous.

Les divisions entre votre corps, votre souffle et votre esprit vont s'effacer.

Cette unification annonce que la relaxation s'est infiltrée dans toutes les couches de votre être. Savourez ce moment en pleine présence, en pleine conscience.

Ici, ce n'est pas tant la durée de la séance qui compte, mais votre état de pleine présence à vous-même et la régularité avec laquelle vous pratiquez cet art, au quotidien.

En vous établissant chaque jour dans une véritable relaxation, vous ferez l'expérience de ressources insoupçonnées qui dorment au fond de vous et qui ne peuvent se révéler dans la vitesse, dans le bruit ou dans l'agitation.

Au final, vous découvrirez que l'art de se reposer, c'est un état d'être en paix avec soi.

Et c'est ce dont nous avons le plus besoin pour surmonter nos difficultés actuelles, relever de nouveaux défis et vivre pleinement l'instant présent.

Que la vie vous soit douce.

# Recette festive

## LA GALETTE DES ROIS DE RICARDO

PRÉPARATION: 30 MINUTES

CUISSON: 50 MINUTES

### INGRÉDIENTS

#### • FRANGIPANE

- 30 ML (2 C. À SOUPE) DE FÉCULE DE MAÏS
- 105 G (1/2 TASSE) DE SUCRE
- 1 OEUF
- 125 ML (1/2 TASSE) DE LAIT
- 30 ML (2 C. À SOUPE) DE RHUM BRUN
- 5 ML (1 C. À THÉ) D'EXTRAIT DE VANILLE
- 115 G (1/2 TASSE) DE BEURRE NON SALÉ, RAMOLLI
- 100 G (3/4 TASSE) DE POUDRE D'AMANDES

#### • PÂTE

- 2 ROULEAUX DE 450 G (1 LB) DE PÂTE FEUILLETÉE DE BOULANGERIE, DÉCONGELÉE (VOIR NOTE)
- 1 OEUF, BATTU
- 1 GROSSE FÈVE EN CÉRAMIQUE OU UN GROS HARICOT SEC

### PRÉPARATION

#### • FRANGIPANE

- DANS UNE CASSEROLE, HORS DU FEU, MÉLANGER LA FÉCULE ET 55 G (1/4 TASSE) DU SUCRE. AJOUTER L'OEUF ET BIEN MÉLANGER. INCORPORER LE LAIT, LE RHUM ET LA VANILLE. PORTER À ÉBULLITION À FEU MOYEN-ÉLEVÉ EN FOUETTANT CONSTAMMENT. LAISSER MIJOTER 1 MINUTE. RETIRER DU FEU.
- DANS UN BOL, MÉLANGER LE BEURRE, LA POUDRE D'AMANDES ET LE RESTE DU SUCRE À LA CUILLÈRE DE BOIS. INCORPORER LA CRÈME PÂTISSIÈRE ENCORE CHAUDE AU FOUET OU À LA SPATULE. COUVRIR ET RÉFRIGÉRER 1 HEURE OU JUSQU'À CE QUE LA CRÈME SOIT RAFFERMIE.

#### • PÂTE

- SUR UN PLAN DE TRAVAIL FARINÉ, DÉROULER LES FEUILLES DE PÂTE ET LES ABAISSER À UNE ÉPAISSEUR D'ENVIRON 5 MM (1/4 PO). À L'AIDE D'UNE ASSIETTE DE 25 CM (10 PO) DE DIAMÈTRE, DÉCOUPER UN CERCLE DANS CHAQUE ABAISSE.
- SUR UNE PLAQUE DE CUISSON TAPISSÉE D'UN TAPIS DE SILICONE, DÉPOSER LE PREMIER DISQUE DE PÂTE. À L'AIDE D'UN PINCEAU, BADIGEONNER D'OEUF BATTU LE POURTOUR DE LA PÂTE SUR UNE LARGEUR DE 2,5 CM (1 PO). RÉPARTIR LA GARNITURE DE FRANGIPANE À L'INTÉRIEUR DU DISQUE. INSÉRER LA FÈVE DANS LA GARNITURE. SUPERPOSER LE DEUXIÈME DISQUE DE PÂTE, PUIS PRESSER ENSEMBLE LE POURTOUR DES DEUX ABAISSES. TERMINER DE SCELLER LES DISQUES ENSEMBLE EN ENFONÇANT 2 DOIGTS SUR LE POURTOUR DE LA PÂTE ET ENFONCER EN MÊME TEMPS LE DOS D'UN COUTEAU ENTRE LES DOIGTS. RÉPÉTER LE GESTE SUR TOUT LE POURTOUR.
- BADIGEONNER L'ABAISSÉ D'OEUF BATTU. À L'AIDE D'UN CURE-DENTS, LA PIQUER À 5 ENDROITS, À INTERVALLES RÉGULIERS. À L'AIDE D'UN COUTEAU, INCISER L'ABAISSÉ, MAIS SANS LA PERCER, EN PARTANT DU CENTRE VERS LES BORDS. RÉSERVER AU CONGÉLATEUR 30 MINUTES.
- PLACER LA GRILLE DANS LE BAS DU FOUR. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 190 °C (375 °F).
- CUIRE AU FOUR 45 MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LA GALETTE SOIT BIEN DORÉE, FONCÉE MÊME. LAISSER TIÉDIR 1 HEURE AVANT DE SERVIR.



## NOTE DE L'ÉQUIPE RICARDO

À DÉFAUT DE PÂTE FEUILLETÉE DE BOULANGERIE, VOUS POUVEZ UTILISER LA PÂTE FEUILLETÉE VENDUE EN BLOCS, ET NON EN ROULEAUX, QUE L'ON TROUVE EN ÉPICERIE. LE CAS ÉCHÉANT, VOUS AUREZ BESOIN POUR FAIRE CETTE RECETTE DE 2 PAQUETS DE 397 G CONTENANT 2 BLOCS CHACUN (POUR UN TOTAL DE 4 BLOCS). AFIN DE RECRÉER 2 ABAISSES ASSEZ GRANDES POUR Y TAILLER LES CERCLES, BADIGEONNER LÉGÈREMENT D'EAU LA SURFACE DE 2 BLOCS DE PÂTE FEUILLETÉE. SUPERPOSEZ LES DEUX AUTRES BLOCS AFIN DE LES FAIRE ADHÉRER. SUR UN PLAN DE TRAVAIL FARINÉ, ABAISSER LES DEUX BLOCS SUPERPOSÉS À UNE ÉPAISSEUR D'ENVIRON 5 MM (1/4 PO) COMME CELA EST INDIQUÉ À L'ÉTAPE 3.

BIEN QUE LES BLOCS DE PÂTE FEUILLETÉE SOIENT PLUS PETITS QUE LA QUANTITÉ SUGGÉRÉE DANS LES INGRÉDIENTS, LA DIFFÉRENCE ÉTANT NÉGLIGEABLE, ON PEUT LES UTILISER SANS PROBLÈME POUR FAIRE LA GALETTE DES ROIS.



# Votre activité de détente (à faire un jour de tempête)

Sous le thème de la boulangerie, veuillez replacer les lettres dans le bon ordre.



www.fortissimots.com

A	L	E	V	I	N	
I	G	N	A	R	E	
T	O	R	T	U	E	
C	O	U	S	S	I	N
S	A	U	V	E	R	
F	R	E	I	N	A	
M	I	N	E	U	R	E
R	E	C	A	L	E	E
E	G	L	I	S	E	

			A			
			R			
			T			
			I			
			S			
			A			
			N			
			A			
			L			



S	A	P	I	N	N	E	I	G	E	P	E
A	A	M	E	L	A	S	U	R	E	J	N
N	D	R	E	V	E	I	L	L	O	N	N
T	P	I	E	B	R	A	B	X	I	C	E
O	R	N	N	L	B	R	B	U	R	T	R
N	T	A	A	D	M	F	U	E	T	L	E
E	E	N	I	M	E	H	C	O	L	C	T
S	D	B	H	N	C	H	H	V	L	O	E
E	T	O	I	L	E	T	E	U	O	J	F
C	U	U	A	E	D	A	C	H	A	N	T
X	T	L	E	N	I	T	U	L	E	O	N
E	M	E	S	S	E	G	A	M	O	U	R

www.fortissimots.com

Solutions à la dernière page

- |          |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| AMOUR    | DINDE     | MAGES     |
| AVENT    | ETOILE    | MESSE     |
| BARBE    | EXCES     | NEIGE     |
| BOULE    | FETE      | NOEL      |
| BUCHÉ    | FRAIS     | RENNE     |
| CADEAU   | GUIRLANDE | REVEILLON |
| CHANT    | HOTTE     | SANTON    |
| CHEMINEE | HOUX      | SAPIN     |
| CLOCHE   | JERUSALEM | TRAINEAU  |
| CRECHE   | JOUET     | VOEUX     |
| DECEMBRE | LUTIN     |           |

