

PRINTEMPS 2024

LE MOMENT PRÉSENT

Le bulletin des membres Espoir Cancer PRINTEMPS 2024



POUR NOUS JOINDRE:

ANNE BERNARD
RESPONSABLE D'ESPOIR CANCER
418 838-4094 POSTE 233
ADJOINT.ESPOIRCANCER@
BENEVOLEENACTION.COM

LAURENCE ROYER
INTERVENANTE D'ESPOIR CANCER
418 838-4094 POSTE 238
ADJOINTE.TELECOUTE@
BENEVOLEENACTION.COM



@CONVERGENCEACTIONBENEVOLE



@CONVERGENCE_ACTION_BENEVOLE

10, RUE GIGUÈRE, LÉVIS (QC) G6V1N6
WWW.BENEVOLEENACTION.COM

MOT DE LA RÉDACTION

Bonjour à vous,

Je m'appelle Laurence Royer et je suis le nouveau bras droit d'Anne. Dans les derniers mois, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs d'entre vous que ce soit lors des déjeuners-causeries ou avant les cours de yoga et de gymnastique respiratoire. Dès mes premiers instants avec vous, j'ai été touchée par la force qui vous habite. Vous êtes inspirants à voir et les liens qui se créent entre vous m'émeuvent. J'admire votre courage.

Comme je suis passionnée par la relation d'aide, je souhaite offrir un soutien psychologique individuel aux membres d'Espoir Cancer. Parfois, ça fait du bien de discuter/ventiler avec une personne plus « neutre » qui ne fait pas partie de vos proches. Ainsi, si vous en ressentez le besoin, vous pouvez me contacter (téléphone ou courriel) pour qu'on prévoie une première rencontre. Mes rencontres ne sont pas thérapeutiques. De ce fait, j'ai mon baccalauréat en psychologie, mais je ne suis pas psychologue. Par conséquent, les rencontres sont dans une optique d'écoute active. Elles ont pour but d'apporter une oreille attentive neutre et sans jugement à toutes personnes ressentant le besoin de s'exprimer sur diverses problématiques. Sachez que je suis très emballée à l'idée de m'impliquer à Espoir Cancer et j'ai très hâte d'apprendre à vous connaître davantage.

Intervenante
Laurence Royer

Bienvenue

Espoir Cancer, c'est une belle communauté, c'est comme une belle famille avec des belles activités, des beaux rassemblements et des moments réconfortants.



14 Février 2024 : Déjeuner de la Saint-Valentin



14 Février 2024 : Déjeuner de la Saint-Valentin



Automne 2023 : le club de marche à l'Abbaye



Novembre 2023 : Conférence sur l'anxiété



RÉUNISSONS-NOUS LE
TEMPS D'UN DÉJEUNER!

LE 13 MARS
LE 17 AVRIL
LE 15 MAI
AU NORMANDIN DE PINTENDRE
À 9H

CONSULTEZ LE CALENDRIER
COMPLET DES ACTIVITÉS!



”

Je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. Je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis la vie. je suis l'espace dans lequel tout se produit. Je suis le présent. Je suis.

“

EXTRAIT DU LIVRE L'ART DU CALME
INTÉRIEUR D'ECKHART TOLLE





JOYEUX ANNIVERSAIRE



Mars



Yolande Buteau	5 mars
Rachel Sabourin	7 mars
Huguette Carrier	9 mars
Gilles Dumais	15 mars
Rosaire Ruel	21 mars
Jocelyne Morin	28 mars
Francine Gilbert	31 mars
Chantale Lapointe	31 mars



Avril



Simonne Poulin	3 avril
Jeannine Lapointe-Simard	4 avril
Denise Gaumont-Lemieux	4 avril
Jean-Baptiste Guilloteau	5 avril
Claudine Lamontagne	9 avril
Christiane Carrier	13 avril
Marie-Julie Barbeau-Martel	15 avril
Raynald Lachance	16 avril
Thérèse Landreville	18 avril
Guyline Richard	25 avril



Mai

Lorraine Bélanger	1 mai
Suzanne Lachance	4 mai
Édith Boily	6 mai
Marcelle Vézina	10 mai
Marie-Lyne Belley	12 mai
Daphné Tanguay	15 mai
Suzie Thibaudeau	15 mai
Mireille Moyen	15 mai

Jérémie Lampron	17 mai
Karine Brunel	18 mai
Alain Lapointe	22 mai
Leila Mahbouli	24 mai
Lina Raymond	29 mai
Marjolaine Gagné	29 mai
Micheline Tardif	30 mai



Merci à Madame Hélène Walsh pour l'envoi des cartes d'anniversaire!



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 146.

- 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. Rencontres basées sur les thématiques développées par Nicole Bordeleau, notamment le lâcher-prise, la culpabilité et le stress.

- SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

- Rencontres individuelles offertes sur demande par notre intervenante, Laurence Royer.
- Soutien et écoute offerts sur demande, 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 LE PRINTEMPS](#)

MARS

2024

activités

Le club de marche reprendra au printemps, les dates vous seront communiquer prochainement.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
					1 Groupe de soutien	2
3	4 Groupe d'entraide pour hommes « Harmonie-Hommes »	5	6 Atelier créatif	7 Gym respiratoire	8 Groupe d'entraide pour femme « Comment ça va? »	9
10	11	12 Yoga	13 Dejeuner + Atelier créatif	14 Gym respiratoire	15 Groupe de soutien	16
17	18 Conférence sur l'alimentation durant un parcours cancer	19 Yoga	20 Atelier créatif	21 Gym respiratoire	22	23
24	25	26 Yoga	27 Atelier créatif	28 Gym respiratoire	29	30
31 Pâques						

HORAIRE ET LIEUX

- **Vacances Anne** : semaine du 4 mars et celle du 25 mars 2024
- **Atelier créatifs (création et fabrication de cartes)** : 12h30 à 15h au local 148
- **Groupe d'entraide pour femme « Comment ça va? »** : 9h30 à 11h30 au local 146
- **Groupe d'entraide pour hommes « Harmonie-Hommes »** : 9H15 à 11H30 au local 146
- **Groupe de soutien** : 9H30 à 11H au local 146
- **Gym respiratoire** : 10h30 à 11h30 au local 150
- **Yoga** : 10h30 à 11h30 au local 150
- **Conférence sur l'alimentation durant un parcours de cancer** : dans nos locaux, salle Marguerite-Poiré

2024 AVRIL *Activités*


DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1 Groupe d'entraide pour hommes « Harmonie-Hommes »	2 Yoga	3 Atelier créatif	4 Gym respiratoire	5 Groupe de soutien	6
7	8	9 Yoga	10 Atelier créatif	11 Gym respiratoire	12 Groupe d'entraide pour femme « Comment ça va? »	13
14	15	16 Yoga	17 Déjeuner + Atelier créatif	18 Gym respiratoire	19 Groupe de soutien	20
21	22	23 Yoga	24 Atelier créatif	25 Gym respiratoire	26	27
28	29	30 Yoga				

HORAIRES ET LIEUX

- **Atelier créatifs (création et fabrication de cartes)** : 12h30 à 15h au local 148
- **Groupe d'entraide pour femme « Comment ça va? »** : 9h30 à 11h30 au local 146
- **Groupe d'entraide pour hommes « Harmonie-Hommes »** : 9H15 à 11H30 au local 146
- **Groupe de soutien** : 9H30 à 11H au local 146
- **Gym respiratoire** : 10h30 à 11h30 au local 150
- **Yoga** : 10h30 à 11h30 au local 150

MAI 2024

Activités

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1 Atelier créatif	2 Gym respiratoire	3 Groupe de soutien	4
5	6 Groupe d'entraide pour hommes « Harmonie- Hommes »	7 Yoga	8 Atelier créatif	9 Gym respiratoire	10 Groupe d'entraide pour femme « Comment ça va? »	11
12	13	14 Yoga	15 Déjeuner + Atelier créatif	16 Gym respiratoire	17 Groupe de soutien	18
19	20  Fête de la Reine	21 Yoga	22 Atelier créatif	23 Gym respiratoire	24	25
26	27	28 Yoga	29 Atelier créatif	30 Gym respiratoire	31	

HORAIRES ET LIEUX

- **Atelier créatifs (création et fabrication de cartes) :** 12h30 à 15h au local 148
- **Groupe d'entraide pour femme « Comment ça va? » :** 9h30 à 11h30 au local 146
- **Groupe d'entraide pour hommes « Harmonie-Hommes » :** 9H15 à 11H30 au local 146
- **Groupe de soutien :** 9H30 à 11H au local 146
- **Gym respiratoire :** 10h30 à 11h30 au local 150
- **Yoga :** 10h30 à 11h30 au local 150



Cadeau du mois

Nous sommes faits...

*Nous sommes faits pour aimer
Comme les oiseaux pour chanter,
Comme les fleurs pour parfumer,
Comme le fleuve pour couler.*

*Nous sommes faits pour donner...
Comme la source pour éteindre,
Comme l'ombre pour rafraîchir,
Comme l'arbre pour protéger.
Nous sommes faits pour rire...
Comme la ballerine pour danser,
Comme les clowns pour pirouetter,
Comme l'enfant pour sauter.*

*Nous sommes faits pour compatir...
Comme la maman pour consoler,
Comme le grand-frère pour rassurer,
Comme le voisin pour écouter.*

*Nous sommes faits pour grandir...
Comme l'herbe pour verdier,
Comme le blé pour pousser,
Comme le ciel pour bleuir*



MA RECETTE

SMOOTHIE VERT

Par victoria

Comment faire un bon smoothie

Mettre tous ces ingrédients dans le robot mélangeur :

- ✓ 1 tasse de morceaux **d'ananas** frais ou décongelés
- ✓ 1 tasse de morceaux de **mangues** fraîches ou décongelées
- ✓ 1 tasse de morceaux **d'avocat** frais ou décongelé (peut être remplacé par des épinards ou du chou kale mais la texture sera moins onctueuse)
- ✓ 1 tasse de **yogourt** à la vanille

À AJOUTER AU GOÛT SI BESOIN

- Miel ou sirop d'érable
- Eau filtrée ou eau de coco



Mon petit plus !

J'aime beaucoup ajouter de la verdure à mes smoothies. L'important pour conserver une bonne saveur est de mettre le double de fruits par rapport à la verdure!

LES RESSOURCES DISPONIBLES



RESPONSABLE: ANNE BERNARD

ADJOINT.ESPOIRCANCER@BENVOLEENACTION.COM
418-838-4094 POSTE 233

DES SERVICES ET DU SOUTIEN À TOUTES
LES PHASES DE LA MALADIE POUR LA
PERSONNE ATTEINTE ET LES PROCHES.



LIGNE D'ÉCOUTE ACCESSIBLE 7 JOURS SUR 7
1 877 559-4095



VISITES ET APPELS D'AMITIÉ
418-838-4094 POSTE 233



INFO SERVICES COMMUNAUTAIRES
OUVERT 7 JOURS SUR 7



TÉLÉPHONE: 1800-363-0063
INFOCANCER@FQC.QC.CA



Société
canadienne
du cancer

SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE OU D'INFORMATION,
CONTACTEZ LE 1888-939-3333 DU LUNDI AU
VENDREDI OU ÉCRIRE À INFO@QUEBEC.CANCER.CA



Service de soutien
aux proches aidants
Lévis et Saint-Lambert

TÉLÉPHONE: 418-832-1671 \ TÉLÉCOPIEUR: 418-832-0827
SECRETARIAT@SEBREAKEYVILLE.CA



POUR REJOINDRE UNE INFIRMIÈRE RAPIDEMENT
EN CAS DE PROBLÈME NON URGENT



ACCOMPAGNANT DE FIN DE VIE

9248, BOULEVARD DU CENTRE-HOSPITALIER
LÉVIS (QUÉBEC) G6X 3M5
418-832-9992, POSTE 353
ALBATROSLEVIS@HOTMAIL.COM



2101 CHEMIN SAINT-LOUIS, QUÉBEC (QC) G1T 1P5
TÉLÉPHONE: 418-688-0878 \ TÉLÉCOPIEUR: 418-681-8636



SPÉCIALISTE EN AJUSTEMENT DE PROTHÈSES MAMMAIRES
CONTACTEZ MAGALIE SALOMONE AU 418-999-3093 OU PAR
COURRIEL À INFO@AJUSTELLES.CA
108 CÔTE DU PASSAGE, BUREAU 8, LÉVIS (QC) G6V 5S9

Solution du mots mêlés: ylang-ylang

L'ylang-ylang est un arbre de la famille des Annonacées, originaire d'Asie du Sud-Est. On le cultive pour ses fleurs dont on extrait par distillation une huile essentielle très utilisée en parfumerie.

