

Nos services

- **Hôtellerie Omer-Brazeau**
Hébergement et milieu de vie chaleureux
- **Activités favorisant le mieux-être**
Au Centre de mieux-être Cendrine et Philippe, dans certaines localités et via verslemieuxetre.tv
- **Entraide et accompagnement**
Bénévoles formés et attentionnés
- **Soutien professionnel en intervention psychosociale**
Pour des besoins reliés au cancer (psychologiques, physiques, matériels, financiers...)
- **Prêt de prothèses capillaires, don de chapeaux, vente personnalisée de prothèses mammaires et vêtements adaptés**
- **Massothérapie en oncologie**
- **Trousse réconfort**
Pour les personnes débutant une chimiothérapie ou une immunothérapie
- **Et plus encore!**
Communiquez avec nous ou avec notre partenaire, la **Fondation québécoise du cancer**, qui offre une gamme de services complémentaires à ceux que nous mettons à votre disposition.

Solidaire
de votre
mieux-
être^{MC}

Belle et bien dans sa peau

L'atelier « Belle et bien dans sa peau » aide les femmes atteintes de cancer à se sentir mieux dans leur peau et à composer avec les effets de la maladie sur leur apparence.

Les participantes reçoivent en cadeau une trousse de cosmétiques. Elles sont soutenues par une équipe de bénévoles spécialisés qui leur enseignent les mesures d'hygiène, les soins de la peau, les techniques de maquillage et la sélection d'une prothèse capillaire, d'un turban ou d'un foulard.

Attention! Les inscriptions doivent obligatoirement s'effectuer sur le site internet de « Belle et bien dans sa peau » : lgfb.ca/fr/trouver-un-atelier.

Pour obtenir de l'assistance lors de votre inscription, contactez Nathalie Turgeon au 418 724-0600, poste 2021.

Date : Le lundi 17 juin 2019, à 13 h 30

Lieu : Centre de mieux-être Cendrine et Philippe



Bouger pour mieux vivre

Participez au programme **Bouger pour mieux vivre** offert par l'Association du cancer de l'Est du Québec en collaboration avec la clinique Physiothérapie Mouvement Plus.

Une évaluation avec un physiothérapeute : prenez rendez-vous pour une évaluation individualisée de votre potentiel de capacité physique. La physiothérapeute identifiera les contre-indications et précautions à prendre lors de la reprise de l'activité physique. Coût : 20 \$, grâce au remboursement émis par votre programme d'assurance collective et une contribution de l'Association.

Rendez-vous obligatoire : 418 727-8773 (à la clinique Physiothérapie Mouvement Plus).

Des exercices réalisés en groupe : Par la suite, participez aux séances d'exercices de groupe offertes au Centre de mieux-être Cendrine et Philippe. Notre kinésologue Sébastien Talbot vous enseignera des mouvements adaptés à vos propres limitations. Il n'est pas obligatoire de participer à toutes les séances : vous y allez à votre rythme et selon vos disponibilités.

Dates : Les mardis 4, 11, 18 et 25 juin, à 13 h 30

Lieu : Centre de mieux-être Cendrine et Philippe

Association
du cancer
EST DU QUÉBEC

151, rue Saint-Louis, case postale 4151
Rimouski (Québec) G5L 0A4

Téléphone : 418 724-0600 | 1 800 463-0806

Télécopieur : 418 724-9725 | info@aceq.org

aceq.org
verslemieuxetre.tv



LinkedIn



L'agenda

Association
du cancer
EST DU QUÉBEC

ACTIVITÉS OFFERTES GRATUITEMENT* AUX PERSONNES ATTEINTES DE CANCER ET À LEURS PROCHES

* À moins d'avis contraire

JUIN 2019

Pour participer aux activités présentées dans ce bulletin

Au Centre de mieux-être Cendrine et Philippe :

- Inscription obligatoire : 418 724-0600, poste 0, ou 1 800 463-0806
- Participez à l'activité en vous présentant à l'Hôtellerie Omer-Brazeau (151, St-Louis, Rimouski)

Sur internet (lorsque cette possibilité est indiquée) :

- Inscription obligatoire : visitez www.verslemieuxetre.tv
- Dans le confort de la maison ou avec des amis, visionnez l'activité en direct ou en différé à la même adresse www.verslemieuxetre.tv

L'Association du cancer de l'Est du Québec et la Fondation québécoise du cancer travaillent ensemble à vous faciliter l'accès à une gamme élargie de services. Pour du soutien :

Association
du cancer
EST DU QUÉBEC

1 800 463-0806

Fondation
québécoise
du cancer
Du soutien au quotidien

1 800 363-0063

Fièvre partenaire :

Fondation
cancer du sein
du Québec

Des massages qui apaisent et soulagent

Un massage apporte différents bienfaits. Il peut détendre, améliorer la qualité de vie, renforcer la qualité du sommeil, contribuer à réduire le stress et l'anxiété, engendrer une diminution de la douleur, etc. Nos massothérapeutes certifiés en oncologie s'informeront de votre état de santé actuel pour adapter le massage à votre propre condition.

Massage sur chaise

15
MINUTES

Description : Massage prodigué par-dessus vos vêtements, alors que vous serez en position assise. Le massothérapeute travaillera à dénouer les tensions à votre tête, votre cou, vos épaules et vos bras.

Dates : Les mercredis 5, 12, 19 et 26 juin de 16 h à 19 h

Lieu : Centre de mieux-être Cendrine et Philippe

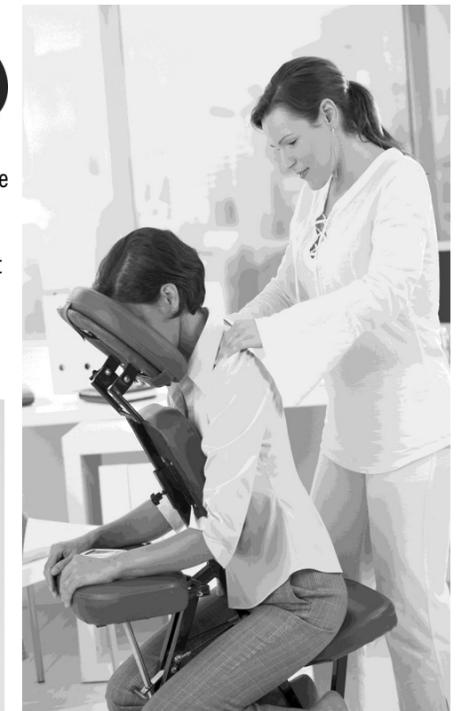
Massage sur table

60
MINUTES

Description : Massage de tout votre corps, prodigué sur une table de massage 26 \$ + tx (l'Association défraie la différence)

Dates : À 13 h 30 et 15 h : les mardis 4 et 18 juin, les jeudis 6 et 20 juin

Lieu : Centre de mieux-être Cendrine et Philippe



Yoga – Oncologie (Yoga Thrive)

L'Association du cancer de l'Est du Québec poursuit ses ateliers de yoga adaptés aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches, peu importe où elles se situent dans leur parcours : prévention, diagnostic, traitement, post-traitement, rémission et guérison globale. Valorisant ce que chaque personne est en mesure de faire pour améliorer et soutenir sa propre qualité de vie, ces ateliers visent un soulagement de la fatigue, du stress et des douleurs, une amélioration de la force, de la mobilité et de l'équilibre ainsi qu'une reprise de pouvoir sur son corps et sa respiration.

Maria Anastasaki est professeure de yoga depuis 2015. Par son enseignement, elle souhaite créer un espace sécuritaire pour tous les types et les formes de corps, dans tous leurs états de santé et avec tous leurs niveaux d'énergie, sans préjugés ni idées préconçues.

Dates : Les mercredis 5, 12, 19 et 26 juin, à 10h

Lieu : Centre de mieux-être Cendrine et Philippe



Respiration profonde : santé et mieux-être

Offert aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches, cet atelier est animé par Véronique O'Leary, professeure de Tai-Chi et Qi gong depuis 30 ans, femme de théâtre, animatrice culturelle et communautaire.

Avec elle, vous expérimenterez les bienfaits d'une respiration profonde sur la santé physique et psychologique. Par des exercices pratiques, vous prendrez conscience du bien-être que cette méthode de relaxation peut vous apporter au quotidien, mais aussi en période de stress.

Dates : Le mardi 4 juin, à 10 h

Lieu : Centre de mieux-être Cendrine et Philippe

Après l'atelier du 4 juin, Respiration profonde : santé et mieux-être sera de retour en septembre.

Chez Martine

Vous avez subi une mastectomie totale ou partielle? L'Association met à votre disposition son service de vente personnalisée de prothèses mammaires et vêtements adaptés **Chez Martine**. Au 1^{er} étage de l'Hôtellerie Omer-Brazeau, **Chez Martine** propose une vaste sélection de vêtements et d'accessoires spécialement adaptés : soutien-gorge, maillots de bain, vêtements de nuit et de détente, prothèses complètes ou partielles, prothèses pour la baignade, compléments mammaires, camisole et accessoires post-opératoires...

Une visite **Chez Martine** vous permettra de découvrir les vêtements et accessoires issus des plus récentes collections, parfaitement adaptés à votre silhouette, alliant douceur et confort. Venez rencontrer notre conseillère spécialisée, Josée Ferland.

Rendez-vous essentiel : 418 724-0600, poste 2218, ou 1 800 463-0806. Ce service est accessible du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30. Au plaisir de vous servir!



verslemieuxetre.tv

Une programmation diversifiée et 100 % adaptée
aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches

Mise en place par l'Association du cancer de l'Est du Québec, la plateforme verslemieuxetre.tv offre de façon accessible aux personnes préoccupées par le cancer des ateliers et conférences qui les aideront à comprendre, apprivoiser et à mieux vivre avec cette réalité. Vous êtes touchés par le cancer, soit comme personne atteinte ou comme proche aidant? Vous êtes bénévole et aimeriez enrichir vos connaissances? Laissez-vous inspirer par les contenus que nous avons développés pour vous sur verslemieuxetre.tv!

Grâce à cette plateforme, participez dans le confort de votre maison aux ateliers offerts au Centre de mieux-être Cendrine et Philippe. En direct ou en différé, visionnez une grande variété d'activités : participez à un atelier de yoga, expérimentez la respiration profonde, recevez les conseils avisés d'une nutritionniste spécialisée en oncologie, et plus encore! Visitez dès maintenant verslemieuxetre.tv pour vous inscrire et participer à nos prochaines activités ou à celles disponibles en différé.

Voici les trois nouvelles conférences disponibles :



Le mandat de Pamela Bérubé Jean, diplômée en Technique de travail social et intervenante pour Santé mentale Québec-Bas-Saint-Laurent (SMQ-BSL), consiste à sensibiliser, outiller et accompagner la population de tout le Bas-Saint-Laurent par le biais d'ateliers, de formations et de conférences sur l'importance de la bonne santé mentale.

Le pouvoir profond de l'acceptation

Diffusée à partir du 7 juin 2019, 10 h

L'acceptation est un choix, parfois difficile, mais un choix. Cette conférence vous sensibilisera à l'écoute de votre discours et de votre instinct, qui sont de précieux alliés. Vous serez encouragés à laisser les émotions et les sentiments venir à vous afin de saisir l'essence de leur message. L'objectif est de favoriser l'acceptation sans se blâmer ou critiquer les autres, promouvoir une attitude d'ouverture et d'écoute par rapport à soi et démythifier le concept d'acceptation, souvent confondu avec l'abandon.

Cette peur qui me paralyse

Diffusée à partir du 20 juin 2019, 10 h

Il est important de réaliser que la peur, quoique très désagréable, est une émotion saine qui peut également nous permettre d'avancer. Par des explications claires sur la façon de transformer vos peurs en levier, vous découvrirez comment développer un regard différent sur vos inquiétudes et vos craintes. Une méthode toute simple qui vous permettra de définir la responsabilité de la peur dans votre cheminement de vie et de développer un regard différent sur vos inquiétudes et vos craintes.

Oser l'équilibre

Diffusée à partir du 28 juin 2019, 10 h

Garder l'équilibre, c'est nourrir toutes les sphères de sa vie : travail, amour, loisirs. C'est s'investir dans chacun de ces aspects en s'assurant de ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier. C'est aussi être mieux outillé pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress et avoir des relations enrichissantes avec les autres et avec soi-même. Cette conférence vous offrira la possibilité de prendre conscience de l'espace que vous occupez dans votre propre vie.

Merci à TELUS et PQM.net qui rendent possible l'offre des ateliers sur le web.