

ÉTÉ 2024

LE MOMENT PRÉSENT

Le bulletin des membres Espoir Cancer ÉTÉ 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

L'été s'en vient, c'est enfin le moment de penser à notre jardinage, nos petits voyages, ou tout simplement aller marcher, lire un livre sur notre balcon et profiter du beau temps. Prenez le temps de vous arrêter. Nous avons le droit, de nous reposer et prendre soin de nous, de relaxer et s'éloigner de l'agitation, passé du temps avec soi même et nos proches et prendre le temps d'être.

Comme à l'habitude, cet été à Espoir Cancer, il y aura moins d'activités. En juillet et août, il y aura seulement les groupes d'entraide, la massothérapie, le soutien psychologique individuel et le club de marche qui seront à l'horaire. Aussi, nous allons essayer d'organiser un petit pique-nique comme l'an passé possiblement début juillet, en espérant vous voir !

Il est important pour Espoir Cancer de vous offrir des services et des activités où vous y trouverez un soutien bienveillant et que vous y viviez des moments de partage inspirants autant que des simples moments de plaisir. Sous les nuages, comme sous les rayons, nous et nos bénévoles sommes là pour vous.

Je vous souhaite un bel été !

Responsable, Anne Bernard

Retour en image



Le 16 avril nous avons célébré l'activité de reconnaissance des bénévoles de Convergence action bénévole ! Une belle soirée sur le thème des années hippies 🌈🌸

Le club de marche



Conférence sur l'alimentation

Présentée par Marie-Michelle Blanchard, infirmière et étudiante au baccalauréat en Sciences infirmières à l'UQAR !





RÉUNISSONS-NOUS LE
TEMPS D'UN DÉJEUNER!

LE 12 JUIN
PUIS EN SEPTEMBRE
AU NORMANDIN DE PINTENDRE
À 9H

CONSULTEZ LE CALENDRIER
COMPLET DES ACTIVITÉS!



*Rappelez-vous, le mercredi 17 avril, nous nous sommes retrouvés pour notre traditionnel dîner à la cabane à sucre de l'Érablière du Cap !
C'était un magnifique moment passé ensemble.*

JOYEUX ANNIVERSAIRE

Juin

Ginette Lafontaine	1 juin
Denise Garant	3 juin
Raymonde Tousignant-Ruel	3 juin
Sabah Nebbar	4 juin
Raymonde Leclerc	5 juin
Lisette Labrie	8 juin
Gaétane Ayotte-Angers	11 juin
Chantal Dandurand	14 juin
Pauline Carrier	17 juin
Céline Bussière	20 juin

Juillet

Réjean Vallée	4 juillet
Élisabeth Boivin	10 juillet
Nicole Desjardins	13 juillet
Suzanne Leblond	13 juillet
Thérèse Langlois	14 juillet
Denis Côté	15 juillet
Annie Lajoie	20 juillet
France Fortin	25 juillet
Claudette Banville	26 juillet
Rosanne Marceau	26 juillet
Micheline Audet	27 juillet
Lucie Noël	30 juillet

Août

Sophie Langlais	2 août
Gabriel Morissette	2 août
Benoît Bouffard	6 août
Gilles Lemieux	6 août
Mariette Coulombe	16 août
Danielle Watier	16 août
Claire Rheault	17 août
Helène Walsh	25 août
Victor Pomerleau	26 août
Johanne Lavallée	30 août
Gilberte Goulet	31 août

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 L'ÉTÉ

JUIN 2024

activités

Les déjeuners, le yoga, la gym respiratoire, les rencontres thématiques et les ateliers créatifs reprendront en septembre.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						1
2	3 Groupe d'entraide pour homme	4 Yoga	5	6 Gym respiratoire	7 Rencontre thématique	9
9	10	11 Yoga	12 Déjeuner	13 Gym respiratoire	14 Groupe d'entraide pour femme	15
16	17	18	19	20	21 Rencontre thématique	22
23	24 Fête de la Saint Jean 	25	26	27	28	29
30						

HORAIRE ET LIEUX

- **Club de marche** : Chaque semaine, endroits, journée et heure à déterminer
- **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

JUILLET

Activités

2024

Les déjeuners, le yoga, la gym respiratoire, les rencontres thématiques et les ateliers créatifs reprendront en septembre.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1 Fête de la Confédération 	2 Groupe d'entraide pour homme	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Groupe d'entraide pour femme	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

HORAIRES ET LIEUX

- **Club de marche** : Chaque semaine, endroits, journée et heure à déterminer
- **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

AOÛT 2024

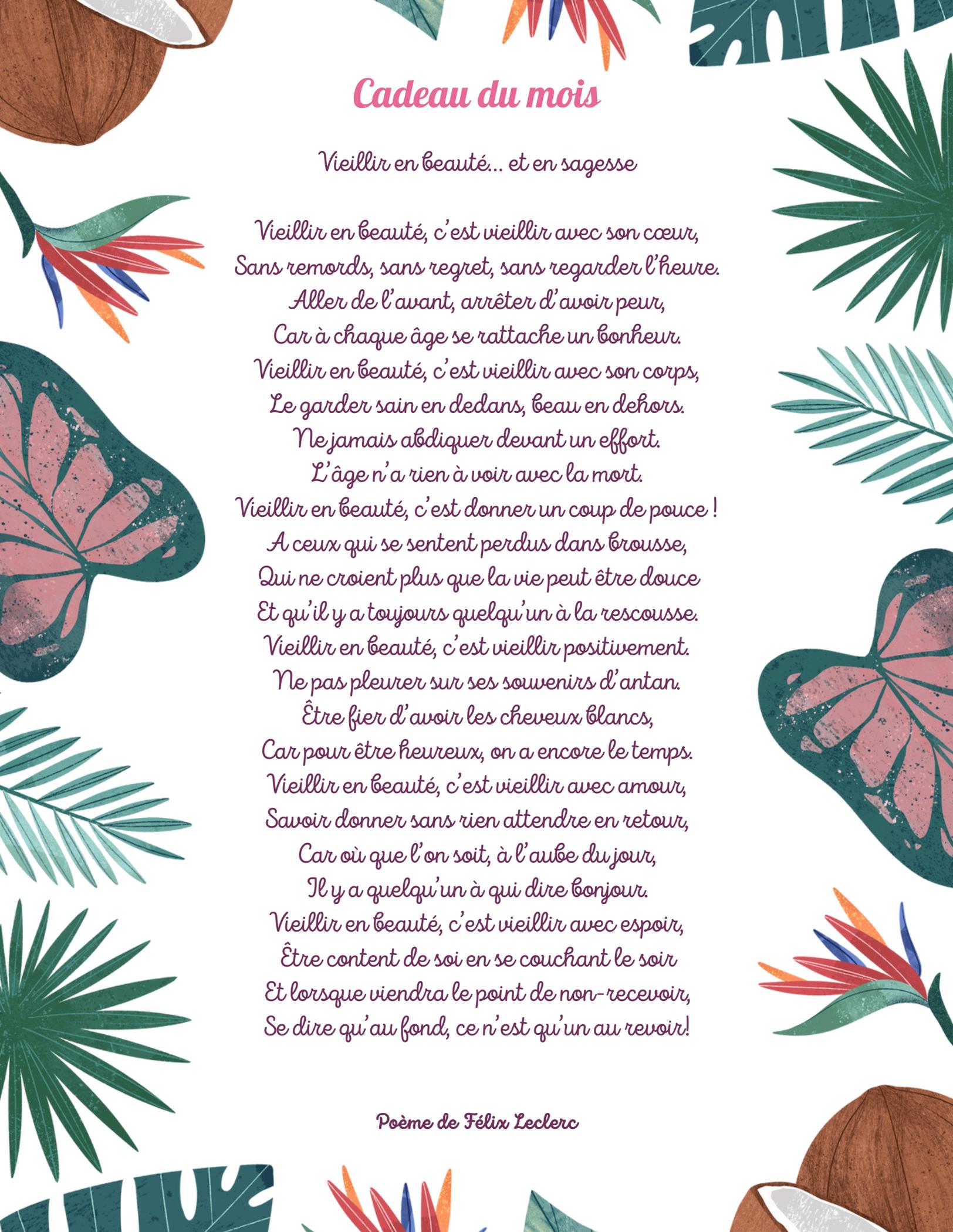
Activités

Les déjeuners, le yoga, la gym respiratoire, les rencontres thématiques et les ateliers créatifs reprendront en septembre.

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
				1	2	3
4	5 Groupe d'entraide pour homme	6	7	8	9 Groupe d'entraide pour femme	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

HORAIRES ET LIEUX

- **Club de marche** : Chaque semaine, endroits, journée et heure à déterminer
- **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

A decorative border of tropical plants surrounds the text. It includes a coconut in the top left and bottom right corners, Bird of Paradise flowers in the top and bottom center, and various green leaves like palm fronds and monstera leaves on the sides.

Cadeau du mois

Vieillir en beauté... et en sagesse

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.*

*Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.*

Ne jamais abdiquer devant un effort.

L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce !

*A ceux qui se sentent perdus dans brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.

Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.

*Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,*

Car où que l'on soit, à l'aube du jour,

Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,

Être content de soi en se couchant le soir

*Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!*

Poème de Félix Leclerc

Mots croisés

HORIZONTEMENT

A- A+

1. Il tombe du chêne. Marqua le jour.
2. Aiguiseurs de couteaux.
3. Précieux auxiliaire. Il se marque à l'arrêt.
4. Telle une racine en math. Ne laisse pas en place.
5. Faire un bout d'essai.
6. Choisis en votant. Mare aux canards.
7. Aller-retour. Vendue à bas prix.
8. Préfixe pour doubler. Huma le bouquet.
9. Posé côte à côte. Opéra un prélèvement.
10. Étudier dans les détails.
11. Qui a des intentions agressives. Pronom personnel réfléchi.
12. Longue, longue période. Manières de se conduire.

VERTICALEMENT

- A. Qui a la vie sauve. Couverture de protection.
- B. Mit debout. Étranger à la religion. Précieuse conjonction.
- C. Réduire la force du coup. Division d'un damier.
- D. Ont le fond sombre. Ont donc une réalité.
- E. Résistantes. Avait la voix chevrotante.
- F. Qui est sans fin.
- G. On les jette au 421. Inventaire des lieux. Monnaie asiatique.
- H. Postes de voitures.
- I. Course avec un sulky. Résultat d'une bonne mise au point.
- J. Légume de printemps. Lopins de terre.

5	4			2		8		6
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4		5			2
		1				6		4
6		4		3	2			8
	6					1	9	
4		2			9			5
	9			7		4		2

Sudoku

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1						■				
2										
3						■				
4							■			
5		■							■	
6					■					
7	■			■						
8			■							■
9							■			
10		■								
11								■		
12				■						

Solutions
à la dernière
page

Ma recette

Crumble/croustade aux légumes provençaux

Par Oona

*Voici un des accompagnements que je préfère
surtout lors de barbecue avec mes amis*

INGRÉDIENTS

1 oignon jaune
2 gousses d'ail
2 tomates
1 grosse aubergine
2 courgettes
1 poivron rouge
1 poivron jaune

5g de parmesan
90g de beurre
140g de farine
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel, poivre, herbes de provence



PRÉPARATION

1. Mélangez du bout des doigts la farine, le parmesan et le beurre, réserver au frigo
2. Émincez l'oignon et hachez très finement l'ail après en avoir ôté le germe. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites y revenir l'ail et l'oignon.
3. Coupez l'aubergine, l'aubergine, les 2 courgettes, les deux poivrons rouges en petits cubes . Faire revenir le tout dans la cocote environ 20min en assaisonnant avec le sel, poivre et herbes de Provence
4. Transvasez le mélange dans un plat à gratin
5. Parsemez le crumble par dessus
6. Enfourez pendant 25min à 420 degrés
7. Dégustez !



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

5	4	3	9	2	1	8	7	6
2	1	9	6	8	7	5	4	3
8	7	6	3	5	4	2	1	9
9	8	7	4	6	5	3	2	1
3	2	1	7	9	8	6	5	4
6	5	4	1	3	2	9	8	7
7	6	5	2	4	3	1	9	8
4	3	2	8	1	9	7	6	5
1	9	8	5	7	6	4	3	2

Solution du sudoku

*Solution des mots
croisés*

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	G	L	A	N	D	D	A	T	A	
2	R	E	M	O	U	L	E	U	R	S
3	A	V	O	I	R	S	T	O	P	
4	C	A	R	R	E	O	T	E		
5	I	T	E	S	T	E	R	R		
6	E	L	I	S	E	T	A	N	G	
7	A	R	B	R	A	D	E	E		
8	B	I	S	E	N	T	I	T		
9	A	C	C	O	L	E	O	T	A	
10	C	A	N	A	L	Y	S	E	R	
11	H	O	S	T	I	L	E	T	E	
12	E	R	E	T	E	N	U	E	S	