

Fondation de la greffe de moelle osseuse de l'Est du Québec

1 433, 4^e avenue, Québec, G1J 3B9

Téléphone : 418 529-5580

Sans frais : 1 877 520-3466

Courriel : info@fondation-moelle-osseuse.org

Site web : www.fondation-moelle-osseuse.org

Services offerts : consultation psychologique, documentation, facilités d'hébergement, transport, réseau d'entraide, possibilité de jumelage entre les personnes greffées ou les proches.

Fondation québécoise du cancer

190, Dorchester Sud, bureau 50
Québec, G1K 5Y9

Téléphone : 418 657-5334

Sans frais : 1 800 363-0063

Site web : www.fqc.qc.ca

Courriel : cancerquebec.que@fqc.qc.ca

Services offerts : information et accompagnement gratuits et confidentiels : **1 800 363-0063**. Ligne Info-cancer : du personnel infirmier répond aux questions sur le cancer. Brochures, livres et articles sur le cancer, prêt et expédition par la poste gratuitement, prêt de prothèses capillaires. Jumelage téléphonique pour échanger avec une personne qui a été touchée par le cancer. Ateliers, groupes de soutien, massothérapie, art thérapie, kinésiologie, yoga, Qi-gong, club de marche, référence vers les ressources du milieu. Atelier Belle et bien dans sa peau (pour plus de détails sur cette activité, voir dans la section CHU de Québec - Université Laval).



Fondation du cancer du sein du Québec

1155, boul. René-Lévesque Ouest, bureau 1705
Montréal (Québec) H3B 3Z7

Téléphone : 1 877 990-7171, poste 250

Courriel : soutien@rubanrose.org

Site web : www.rubanrose.org

Services offerts aux femmes atteintes de cancer du sein : service d'information, de référence et de soutien. Aide financière. Sensibilisation et éducation pour la santé des seins.

Fondation canadienne Rêves d'enfants

245, rue Soumande, bureau 206
Québec, G1M 3H6

Téléphone : 418 650-2111

Site web : www.revesdenfants.ca

Courriel : qc@revesdenfants.ca

Services offerts : permettre aux enfants de 3 à 17 ans atteints d'une maladie qui menace leur vie de réaliser leur plus grand rêve.

Leucan

2 950-A, boul. Laurier
Sainte-Foy, Québec, G1V 2M4

Téléphone : 418 654-2136, poste 221

Sans frais : 1 877 606-2136

Site web : www.leucan.qc.ca

Courriel : quebec@leucan.qc.ca

Association de parents dont l'enfant, âgé entre 0 et 18 ans, est atteint de cancer. **Services offerts :** information et documentation, aide financière, soutien affectif, massothérapie, activités socio-récréatives dont le camp d'été pour toute la famille.

Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (OQPAC)

110, 10^e rue, bureau 100, Québec, G1L 2M7

Téléphone : 418 529-1425

Site web : www.oqpac.com

Courriel : info@oqpac.com

Services offerts (du lundi au jeudi, de 9 h à 16 h) : soutien des personnes atteintes et des proches (rencontres individuelles et de groupe); ateliers variés; café-rencontre mixte ou pour hommes seulement; tai chi, vie associative. Cancer Transitions en collaboration avec le CHU de Québec - Université Laval (voir section précédente).

Société canadienne du cancer

1 040, avenue Belvédère, bureau 214
Québec, G1S 3G3

Téléphone : 418 683-8666

Site web : www.cancer.ca

Courriel : sccquebec@quebec.cancer.ca

Services offerts : ateliers de visualisation, d'expression par l'art, groupe de soutien, aide matérielle (turban, prothèse capillaire, prothèse mammaire temporaire, tubulures, pansements et accessoires, etc), aide financière pour les personnes à faible revenu. Dépliants informatifs, jumelage téléphonique, forum de discussion : parlonscancer.ca. Ligne téléphonique en deux volets (**1 888 939-3333**) : soutien et information sur le cancer et *Cancer J'écoute* (ligne de soutien psychosocial). Service téléphonique d'information et de soutien à l'arrêt tabagique : **1 866 527-7383**.

Pour connaître les autres services qui sont offerts dans votre secteur (ex : popote roulante, transport à coût modique), vous pouvez appeler le **211** ou aller à l'adresse suivante : www.211quebecregions.ca

Votre C.L.S.C. peut aussi vous offrir des services ou vous renseigner sur les ressources disponibles dans votre secteur. N'hésitez pas à vous informer!

RESSOURCES

Pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches

1. Services au CHU de Québec - Université Laval
2. Organismes communautaires de la région 03



1 Services au CHU de Québec - Université Laval

Centre d'information sur le cancer

CRCEO - Local 0602, L'Hôtel-Dieu de Québec
6, rue McMahon, Québec, G1R 3S1

Horaire : du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h
vendredi, de 8 h 30 à 12 h

Téléphone : 418 691-5749
Télécopieur : 418 691-2943
Site web : www.chuq.qc.ca/cic

Centre d'information ouvert aux personnes atteintes de cancer, à leurs proches et au public. **Ses objectifs :** démystifier le cancer, favoriser l'adaptation à la maladie par l'information et aider à mieux utiliser les ressources. **Services offerts :** documentation variée à consulter sur place ou à apporter; écoute de vidéocassettes, disques et cassettes; accès Internet; orientation vers les ressources d'information et de soutien; prothèses mammaires temporaires et parures de tête.

Ateliers spirituels pour les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches

CRCEO, L'Hôtel-Dieu de Québec
6, rue McMahon, Québec, G1R 3S1

Date : 2 séries de rencontres par année

Information: 418 525-4444 **Poste :** 16669

À l'automne et au printemps, les intervenants en soins spirituels de L'Hôtel-Dieu de Québec vous convient à participer à un bloc de quatre ateliers qui ont pour but de découvrir, nommer et partager les repères spirituels qui contribuent à ouvrir un chemin de sens et de paix intérieure face à la maladie.

Groupe de gestion de l'anxiété

CRCEO - Local 0602, L'Hôtel-Dieu de Québec
6, rue McMahon, Québec, G1R 3S1

Date : 5 séries de rencontres par année

Nombre de participants : 10 maximum

Inscription : 418 525-4444, poste 16545

Programme de quatre rencontres s'adressant aux personnes atteintes de cancer, présentant de l'anxiété et désirant s'impliquer dans une démarche visant à mieux gérer le stress associé à la maladie et à améliorer leur qualité de vie. Les thèmes abordés sont : les manifestations de l'anxiété, les sources de stress associées à la maladie, les stratégies d'adaptation, le sommeil, la fatigue, les techniques de relaxation et de respiration.

Belle et bien dans sa peau

CRCEO - Local 0602, L'Hôtel-Dieu de Québec
6, rue McMahon, Québec, G1R 3S1

Date : 2 fois par mois, en soirée

Inscription : 418 691-5749

Atelier de maquillage et d'esthétique destiné aux femmes atteintes de cancer pour apprendre à dissimuler les effets secondaires esthétiques liés aux traitements anti-cancéreux. Trousse de produits de beauté offerte gratuitement.

L'atelier Belle et bien dans sa peau est aussi offert à la Fondation québécoise du cancer, une fois par mois (Voir coordonnées de cet organisme plus loin).

Ces services sont ouverts à toutes les personnes atteintes de cancer, qu'elles soient traitées au CHU ou ailleurs.

Groupe sur la peur de la récurrence du cancer

L'Hôtel-Dieu de Québec ou
l'Hôpital du St-Sacrement (en alternance)

Date : 4 séries de rencontres par année

Inscription : 418 525-4444, poste 15808

Programme de psychothérapie offert en groupe de 6 à 8 participants, d'une durée de quatre séances hebdomadaires, s'adressant aux personnes atteintes d'un cancer non-métastatique et s'inquiétant de la possibilité d'une récurrence. Les séances sont animées par deux psychologues du CHU de Québec - Université Laval. Il vise à outiller les personnes pour les aider à composer avec leurs inquiétudes liées au cancer en abordant, entre autres, les thèmes suivants : comprendre le cercle vicieux de la peur de la récurrence; démystifier la croyance quant au pouvoir de la pensée; apprendre à tolérer l'incertitude; faire face à ses craintes; redéfinir ses objectifs de vie.

Cancer TRANSITIONS

Offert en collaboration avec OQPAC

Voir les détails sous OQPAC, dans la section suivante.

Cancer Transitions est une série d'ateliers psychoéducatifs conçus pour aider les survivants du cancer à faire la transition entre les traitements actifs et l'étape de l'après-traitement. Ce programme vise à diminuer les préoccupations et les impacts négatifs du cancer, en misant sur un meilleur fonctionnement physique et social. Lors des 6 sessions hebdomadaires, une équipe multidisciplinaire y aborde divers aspects de la vie après les traitements, dont l'exercice, la nutrition, le bien-être émotionnel, les symptômes physiques, le suivi médical et le retour à la vie normale. Les habiletés acquises permettent aux participants d'améliorer leur qualité de vie. Chaque personne bénéficie du programme à sa façon, en utilisant la dynamique de groupe comme forme de soutien et d'apprentissage. Une séance de relance a lieu environ un mois après la fin du programme.

2 Organismes communautaires de la région 03

Association des laryngectomisés de Québec Inc.

4765, 1^{re} avenue, local S20, Québec, G1T 2T3

Téléphone : 418 622-5704
Courriel : alq@qc.aira.com

Services offerts : groupe de soutien et d'échange pour les laryngectomisés. Activités d'information, visites de soutien à l'hôpital. Organisation d'activités sociales. Fourniture de matériel si nécessaire.

Centrespoir

7 260, boul. Cloutier, Charlesbourg, G1H 3E8

Téléphone : 418 623-7783
Courriel : centrespoir@videotron.ca
Site web : www.centrespoir.com

Services offerts : groupe de soutien, écoute téléphonique, relation d'aide individuelle, visites d'accompagnement à domicile pour les personnes en fin de vie.

