

INFO-LETTRE OVPAC

Février
2026

DÉMYSTIFIONS OVPAC : SERVICES, ACTIVITÉS ET COMMENT ON PEUT VOUS AIDER BIEN-ÊTRE & CANCER : DES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES, DES REPÈRES CLAIRS

Ce mois-ci, nous avons voulu faire deux choses essentielles : démystifier OVPAC et apporter des repères clairs autour du bien-être en contexte de cancer et de maladies graves.



OVPAC, ce n'est pas seulement des activités ou un transport médical. C'est un ensemble de services humains, concrets et accessibles, pensés pour accompagner les personnes là où elles sont rendues, sans jugement ni promesses irréalistes. Dans cette Info Lettre, nous prenons le temps de vous expliquer ce que nous faisons, comment nous pouvons vous aider et comment y accéder simplement.

Nous abordons aussi les approches complémentaires de bien-être — méditation, yoga doux, massothérapie — avec une information juste et responsable. Ces pratiques peuvent soutenir la détente et le mieux-être, toujours en complément des soins médicaux et avec des balises claires, afin de se faire du bien en toute sécurité.

Informer, rassurer, accompagner : c'est au cœur de notre mission.

320 Chemin Larocque, Salaberry-de-Valleyfield, Que. J6T4C2

Tél: 450.371.5400 ou 1.866.386.8722

www.ovpac.org



Démystifications Ovpac



À QUI S'ADRESSENT LES SERVICES D'OVPAC?

Aux personnes atteintes de cancer ou de maladies graves, ainsi qu'à leurs proches, selon les services offerts et les disponibilités.

COMMENT FAIRE UNE PREMIÈRE DEMANDE D'AIDE?

Par téléphone ou par courriel. On prend le temps de comprendre votre besoin et on vous propose des options concrètes (services, activités, références, etc.).

COMMENT FONCTIONNE L'ACCOMPAGNEMENT / TRANSPORT ?

Le transport vise à aider les personnes à se rendre à leurs rendez-vous médicaux selon des critères, disponibilités et modalités établis.

EST-CE QUE VOUS REMPLACEZ LES SERVICES MÉDICAUX?

Non. OVPAC ne remplace pas les soins médicaux. Nous agissons en complément, pour soutenir le mieux-être et faciliter l'accès à l'information et aux ressources.

EST-CE QUE JE DOIS ÊTRE MEMBRE POUR PARTICIPER?

Certaines activités et services sont gratuits pour les membres. Les non-membres peuvent généralement participer avec une contribution.

EST-CE CONFIDENTIEL?

Oui. Les échanges et informations partagés sont traités avec discrétion, selon nos pratiques internes.

QUELS TYPES DE SOUTIEN OVPAC OFFRE-T-IL?

Du soutien humain et pratique : activités de mieux-être, accompagnement, orientation vers les bonnes ressources, et des services adaptés aux réalités des personnes malades.

PUIS-JE RÉFÉRER UN PROCHE À OVPAC?

Oui. Vous pouvez inviter un proche à nous contacter, ou demander à notre équipe comment faire une référence simple et respectueuse.

COMMENT PUIS-JE SOUTENIR OVPAC?

En participant, en parlant de nous, en devenant bénévole, ou en faisant un don. Chaque geste aide à maintenir des services accessibles et humains.



BIEN-ÊTRE & CANCER : DES APPROCHES COMPLÉMENTAIRES, DES REPÈRES CLAIRS



Le yoga est une pratique douce qui combine mouvements adaptés, respiration et détente, dans le respect du corps et de ses limites. L'objectif n'est pas la performance, mais le mieux-être global : bouger sans se faire mal, relâcher les tensions et calmer l'esprit.

En contexte de cancer ou de maladie grave, le yoga peut aider à maintenir la mobilité, améliorer la respiration, réduire le stress et favoriser un moment de pause bienfaisante. Les exercices sont ajustés selon les capacités de chacun — debout, avec appui ou sur chaise — afin que tous puissent participer à leur rythme. Le yoga se pratique toujours dans l'écoute de soi, en complément des soins médicaux, pour soutenir le corps et le mental en douceur.

Méditation



La méditation est une pratique simple qui aide à apaiser le mental et le corps. En prenant quelques minutes pour se concentrer sur la respiration ou sur le moment présent, elle peut contribuer à réduire le stress, calmer l'anxiété et favoriser un meilleur sommeil.

En contexte de maladie, la méditation peut aussi aider à mieux composer avec les émotions, à relâcher les tensions et à se recentrer quand tout va trop vite. Il ne s'agit pas de vider sa tête ni de performer, mais simplement de s'accorder un temps de pause, à son rythme. Même quelques minutes par jour peuvent faire une différence.



Massothérapie

La massothérapie vise à détendre les muscles, réduire les tensions et favoriser le confort. Pour les personnes vivant avec le cancer ou une maladie grave, elle peut être bénéfique, à condition d'être adaptée : pression plus douce, zones à éviter, durée ajustée selon la fatigue et la douleur.

Certaines situations demandent une vigilance particulière (ex. lymphoedème, fragilité osseuse, peau sensibilisée, traitements récents, anticoagulants, chirurgie). L'idéal est de choisir un(e) massothérapeute à l'écoute, informé(e) de votre condition, et de valider avec votre médecin traitant ou votre pharmacien au besoin. Le but : se sentir mieux, en sécurité.

Avertissement — soins complémentaires

Les approches de bien-être présentées sont offertes à titre complémentaire seulement. **Elles ne remplacent en aucun cas les traitements, suivis ou avis médicaux.** Avant d'entreprendre toute nouvelle pratique, il est fortement recommandé de consulter votre médecin traitant (ou votre pharmacien) afin de vous assurer qu'elle est appropriée à votre condition de santé et à vos traitements en cours. **L'objectif est de se faire du bien en toute sécurité.**

PHILANTHROPIE - ENSEMBLE, ON REND L'AIDE POSSIBLE



À OVPAC, la philanthropie n'est pas abstraite. Elle est humaine, concrète et essentielle. Chaque don, chaque geste de soutien permet d'offrir des services accessibles aux personnes atteintes de cancer et de maladies graves, ici même, dans notre communauté.

Donner, c'est permettre:

- des activités de mieux-être (yoga doux, méditation, ateliers créatifs) accessibles et sécuritaires
- du transport et de l'accompagnement médical à coût réduit
- de l'écoute, de l'orientation et de l'accompagnement humain dans des moments souvent difficiles
- de briser l'isolement, particulièrement en période de maladie.

OVPAC fonctionne avec un modèle responsable : certains services sont partiellement tarifés, d'autres offerts gratuitement aux membres, mais aucun de nos services essentiels ne serait possible sans l'appui de la communauté.

VOTRE IMPACT, EN TOUTE TRANSPARENCE

Les fonds recueillis servent directement à :

- ✓ maintenir les services existants
- ✓ développer des activités adaptées aux besoins réels
- ✓ soutenir une offre humaine, locale et non institutionnelle

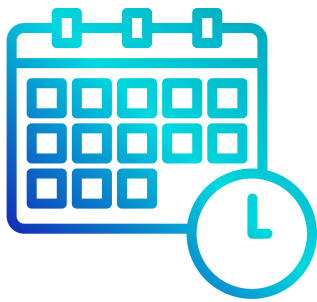
Ici, les dons ne servent pas à "grossir une structure", mais à répondre à des besoins concrets.

COMMENT SOUTENIR OVPAC

- 👉 Faire un don ponctuel ou récurrent
- 👉 S'impliquer comme bénévole
- 👉 Devenir partenaire ou commanditaire
- 👉 Parler d'OVPAC autour de vous



*Chaque geste compte.
Ensemble, on bâtit un filet de soutien solide, bienveillant et durable.*



Yoga doux / sur chaise (Lee-Ann)

Dates : 16 février - 23 et 30 Mars 2026 de 14h à 15h

Tarif : Gratuit membre | 12 \$ non-membre

Un moment accessible à tous pour bouger en douceur, relâcher les tensions et mieux respirer. Les mouvements sont simples, sécuritaires et ajustés à vos capacités (debout ou assis sur une chaise).

OVPAC

C'est ...

Un accompagnement médical / transport avec accompagnateur bénévole accessible

Un Réseau de soutien

Des Activités Bien-être et plus!



320 Chemin Larocque,
Salaberry-de-Valleyfield, Que.
J6T4C2

Tél: 450.371.5400 ou 1.866.386.8722

www.ovpac.org

