



Avoir une vie de couple et une sexualité harmonieuse malgré un cancer du sein, c'est possible!

Mercredi, 18 novembre 2009 à 13 h 00

Par Geneviève Parent, M.A. sexologue clinicienne & psychothérapie

Le cancer du sein est différent des autres cancers en ce qu'il atteint une partie importante du corps de la personne et qui renvoie, pour plusieurs, à l'essence même de la féminité : les seins. L'atteinte est beaucoup plus que physique mais aussi émotionnelle, affective et sexuelle. Dans cette présentation, Geneviève Parent, auteure du livre *L'intimité harmonieuse*, nous entretient des impacts sur l'image corporelle, la féminité, le partenaire et la sexualité. Elle termine en nous donnant espoir que malgré tout, le chemin de l'harmonie est possible.



La conférence s'adresse autant aux femmes et à leurs partenaires, qu'aux femmes célibataires.

Conférence gratuite pour les membres
5 \$ / patiente
10 \$ / non membre

Vente de Tableaux

Vous pouvez faire deux pierres d'un coup, en achetant des tableaux représentant des nus de femmes qui vous permettront de décorer votre intérieur et de contribuer financièrement du RPSS. Vous pouvez vous les procurer à nos bureaux.

Les coûts varient entre 10 \$ et 30 \$



Conférences

12 novembre 2009

13 h 00 - **Le suivi des femmes pour un cancer du sein de stade précoce.**

« J'ai été traité pour un cancer du sein, mon médecin m'a dit qu'il n'y avait plus de traces de cancer, comment va-t-il me suivre, quels examens va-t-il me faire subir et pourquoi? »

Dre Josée Provencher, chirurgienne

19 novembre 2009

10 h 30 - **Le cancer et la psycho-neuro-immunologie: Une nouvelle perspective de traitement**

« Découvrez comment vos pensées affectent vos émotions, et comment ceux-ci influencent directement votre système immunitaire. À quoi pensez-vous? »

Stéphane Bensoussan, psychologue

26 novembre 2009

10 h 30 - **Guérir : Utilisez vos ressources mentales au profit de la santé**

« Découvrez comment les différentes techniques mentales peuvent être utilisées pour vous aider à bien gérer les symptômes physiques et émotionnels qui accompagnent la maladie. »

Stéphane Bensoussan, psychologue

30 novembre 2009

13 h 00 - **La Nutrition et le cancer du sein**

« Une bonne alimentation durant vos traitements vous permet de garder vos forces, renforcer vos défenses en cas d'infections, réparer les tissus endommagés par les traitements, et à faire face aux effets secondaires. La présentation vous permet de faire une mise au point sur les aliments qui sont conseillés et à éviter durant les traitements, ainsi que des conseils pour mieux gérer les effets secondaires. Après les traitements un bon état nutritionnel aide à conserver une bonne santé et diminuer les risques de récurrence du cancer. Quelles sont les recommandations actuelles pour la prévention du cancer? »

Fatma-Zohra Boushaki, nutritionniste

Conférences suite...

7 décembre 2009

13 h 00 - **Le dépistage génétique des cancers du sein**

« Dans ma famille, plusieurs femmes ont été atteintes d'un cancer du sein. Quelles sont les chances que j'en développe un ? Quelles sont les chances que ma fille en soit atteinte ? Comment le savoir ? Quels tests doivent être faits ? Quels sont les moyens de le prévenir, existe-t-il d'autres moyens que la mastectomie ? »

Dr Guy Leblanc, chirurgien oncologue

10 décembre 2009

10 h 30 - **Les origines et les traitements du cancer - une perspective holistique**

"Découvrez les causes et ce que les médecines douces peuvent vous apporter."

Stéphane Bensoussan, psychologue

Atelier de méditation consciente

10 décembre de 13 h 00 à 15 h 00

La méditation consciente est une méthode qui permet de prendre conscience du moment présent tout en observant ce qui se passe dans votre esprit, votre corps et votre environnement.

Coût : 10\$ membre RPSS, 20 \$ non membre

Les places sont limitées, veuillez svp réserver vos places.

Apportez-vous une collation

Yoga

Les cours de yoga se poursuivent grâce au partenariat entre le RPSS et le programme Sérénité de la Fondation du cancer du sein du Québec.

À parti du mois de novembre, les cours auront lieu les mardis à 13 h 30 et les jeudis à 17 h 30.

Novembre

Mardi: 3, 10, 17, 24
Jeudi: 5, 12, 19, 26,

Décembre

Mardi: 1, 8, 15
Jeudi: 3, 10, 17

Pour assister à cette activité, vous devez réserver une place auprès de Karine Nadeau au (514) 871-1717 poste 234.



Fondation du cancer
du sein du Québec

Sérénité

Programme de soutien pour les personnes
touchées par le cancer du sein

Atelier de relaxation

19 novembre 2009 à 13 h 00

L'atelier de relaxation a été conçu pour vous aider à vous détendre et à évacuer le stress accumulé. Il est destiné aux femmes qui désirent apprendre et/ou à approfondir des techniques de relaxations.

Les effets bénéfiques de la relaxation

- Détends le mentale et le musculaire
- Diminue les pensées non désirables
- Établit un équilibre corps-âmes-esprit

Lors de cet atelier, nous vous conseillons de vous habiller avec des vêtements confortables.

Coût : 10 \$ membre du RPSS / 20 \$ non membre

Atelier sur les chakras

26 novembre 2009 à 13 h 00

Cet atelier est une introduction dans l'univers des chakras pour que vous puissiez mieux comprendre leurs rôles et leurs fonctions. Vous pourrez ressentir les bienfaits sur votre santé lorsque vos chakras seront équilibrés.

Coût: 5 \$ membre RPSS, 10 \$ non-membre

La pensée du jour

« Ce que j'entends **je l'oublie**, ce que je vois **je m'en souviens**, ce que je fais **je le sais**. »

CONFUCIUS

Information & Support



5345, boul. de l'Assomption, bureau 200
Montréal (Québec) H1T 4B3

Tél.: 514 4481-470, Fax : 514 448-1472

rps@videotron.qc.ca

www.rpss.ca