



Calendrier des activités à l'intention des patients

Centre de cancérologie de L'Hôpital d'Ottawa

<http://www.hopitalottawa.on.ca/sc/cancer/index-f.asp>

☺ CCLHO – Campus Général, 503, ch. Smyth;

▲ 1e étage, Grimes Lodge, 200 av. Melrose;

☐ Rencontres ni au CCLHO ni à L'HO (détails au verso); ☀ Rencontres au 8^e étage, Campus Général, L'HO;

♪ Rencontres au 7^e étage, Campus Général, L'HO;

Janvier 2010

Au verso – les détails sur ces rencontres

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		Session d'information chimiothérapie (inscription obligatoire) 13 h 30 – 14 h 20 ☺ Offerts tous les mercredis		1
4	5	6 Caregiver Support Group 9 h 30 – 11 h ☐	7 Chorus of Courage 10 h 30 – 12 h ☀	8 Look Good... Feel Better 14 h – 16 h ☺
11 Colorectal Cancer Support Group 19 h – 21 h ☐	12	13	14 Chorus of Courage 10 h 30 – 12 h ☀ United Ostomy Support Group Ottawa 19 h 30 – 22 h ☐	15
18 Multiple Myeloma Support Group of Ottawa 18 h – 20 h ☐	19	20 Caregiver Support Group 9 h 30 – 11 h ☐	21 Chorus of Courage 10 h 30 – 12 h ☀ Prostate Cancer Association h – Séance d'information pour les patients récemment diagnostiqués plus Réunion ordinaire ☐	22
25 Energize! 13 h 30-15 h ☺	26 Adult Brain Tumor Support Group 19 h – 20 h 30 ☐ Leukemia Association of Ottawa 19 h – 21 h ☐ Look Good...Feel Better 14 h – 16 h ▲	27 Stepping Stones 14 h – 16 h ▲	28 Chorus of Courage 10 h 30 – 12 h ☀ Kanata & District Breast Cancer Support Group 19 h ☐	29

Janvier 2010

☉ CCLHO-Campus Général; ☐ Rencontre à l'extérieur du CCLHO; ☀ 8^e étage, Campus Général, L'HO; ☿ 7^e étage, Campus Général, L'HO; ▲ Rencontres au 1^e étage, Grimes Lodge, 200 av. Melrose; ♪ 6^e étage, Campus Général, L'HO, salle 6123.

Adult Brain Tumour Support Group (26 jan.) Groupe de soutien mensuel pour les personnes atteintes d'une tumeur au cerveau et leur famille. Endroit : Alta Vista Manor, 751, cres. Peter Morand. Information : 1-800-265-5106 poste 234

Breast Cancer Action – Group Fitness Classes : Améliorez votre force, flexibilité et bien-être général en groupe, avec monitrice, pour celles qui ont un cancer du sein. Détails : 613-736-5921. ☐

Colorectal Cancer Association of Canada – Ottawa Support Group : (12 jan.) Offre du soutien et des renseignements aux personnes atteintes de cancer colorectal, à leur famille, leurs amis et leurs aidants. **Endroit** : The Palisades, 100, rue Isabella. Stationnement gratuit et légers rafraîchissements. Autobus n° 101. **Information** : Helen, au 613-257-1884, ou envoyez un courriel à pbednarp@magma.ca. <http://www.ccac-accc.ca/events.asp> ☐

Kanata & District Breast Cancer Support Group: (28 jan.)Groupe de soutien mensuel. **Endroit** :Mlacak Center Hall D, 2500, rue Campeau Kanata. Information telephonnez: Pauline Cramphorn 613 592-0305 or envoyez un courriel à pauline.cramphorn@sympatico.ca.

Look Good...Feel Better Program: (8,26 jan.) Atelier gratuit sur les traitements contre le cancer à l'intention des femmes qui veulent se renseigner sur les soins de la peau du visage, le maquillage et les options face à la perte des cheveux. Il faut s'inscrire à l'avance. **Endroits** : **8 Jan.** ☉ - **Campus Général** du CCLHO, 2^e étage, salle de conférence A, B; **26 jan.** **Campus Civic** du CCLHO, Pavillon Maurice-Grimes. On n'accepte que 10 participantes. **Téléphone** : 613-737-7700, poste 10315. Une bénévoles vous rappellera dans 2 à 3 jours. Il y a habituellement une attente de 4 à 6 semaines pour assister à ce programme. www.lgfb.ca

Lymphedema: A practical workshop for women living with breast cancer Conférencière : Judy Bedell, monitrice d'exercice et éducatrice en matière de lymphoedème, Breast Cancer Action. Sujet : Si vous avez subi la radiothérapie ou si on vous a enlevé des ganglions lymphatiques, vous voudrez assister à cette rencontre de 2,5 heures. **Endroit** : Breast Cancer Action Resource Centre. Information et inscription : 613-736-5921. ☐

Lymphoma Support Group of Ottawa: À l'intention des patients atteints de lymphome, de leur famille et leurs amis, pour qu'ils puissent partager leur vécu et s'enrichir les uns des autres. **Endroit** : L'Hospice à May Court, salle The River, 114, rue Cameron, Ottawa. **Information** : 613-232-7795 ou 613-241-7141, ou consultez le site Web <http://www.lsgo.ca>. ☐

Multiple Myeloma Support Group of Ottawa : (19 jan.) Offre du soutien et des renseignements aux patients qui viennent d'apprendre leur diagnostic et à ceux qui vivent avec le myélome multiple ainsi qu'à leur famille. **Endroit** : Alta Vista Manor, 751, cres. Peter Morand. Information : Elie (613-228-1056), David (613-837-7158), Irene (613-592-4937) ou BMT travailleuse sociale, Izabela (613-737 8975) ☐

Nu-Voice Club of Ottawa Groupe de soutien pour les patients atteints de cancer qui ont perdu leur larynx, et pour leur famille. Endroit : **Pavillon Maurice-Grimes, L'Hôpital d'Ottawa**, Campus Civic, 200, av. Melrose, 4^e étage. Information : Pam Maser, L'HO, 613-798-5555, poste 13416. ▲

Prostate Cancer Association: (21 jan.) Les patients qui ont récemment appris leur diagnostic sont les bienvenus à une séance d'orientation à 19 h. La rencontre commence officiellement à 19 h. **Endroit** : salle paroissiale de l'église anglicane St. Stephen's, 930, avenue Watson, Ottawa (près de l'angle de Pinecrest et du Queensway). **Information** : Téléphonnez au 613-828-0762 ou visitez le site Web www.ncf.ca/pca. ☐

Session d'information chimiothérapie : Offerts tous les mercredis, à la salle de conférence Pharmacy, 1^e étage, CCLHO. Ces séances sont présentées par une infirmière qui discute de ce à quoi vous pouvez vous attendre pendant vos traitements de chimiothérapie. On vous indiquera la séance à laquelle vous devez assister. ☺

United Ostomy Support Group Ottawa: (14 jan.) Un groupe de soutien pour les personnes qui ont eu ou auront une déviation intestinale ou urinaire, et pour leur famille et leurs aidants. **Endroit** : Centre médical Canada Care, 1644, rue Bank (à l'angle du chemin Heron), derrière le magasin Canadian Tire. **Information** : 613-447-0361. www.ostomyottawa.ca ☐

Centre de cancérologie de L'Hôpital d'Ottawa (CCLHO) - Information sur les groupes de soutien :

Caregiver Support. A Group for Family Members whose Loved One has Metastatic Cancer (6,20 jan.) Endroit : Alta Vista Manor, 751, cres. Peter Morand. Il faut s'inscrire à l'avance. Information et inscription: 613-737-7700, poste 70516. ☐

Chorus of Courage: a support group for women living with a gynaecological cancer Groupe de soutien permanent. Endroit : L'HO, **Campus Général, 8^e étage**, salle 8230. Information : Jennifer Fotheringham, 613-737-8899, poste 72128. ☀

Connexions 18-35 Groupe de soutien mensuel. Information et inscription : 613-737-7700, poste 70516.

Energize (25 jan.) Apprenez à gérer votre temps et votre énergie afin de pouvoir continuer vos activités quotidiennes. Dans cet atelier mensuel, nous nous concentrerons sur comment mieux gérer la fatigue. Les gens atteints du cancer et leurs aidants auront l'occasion d'échanger leurs idées et de partager leurs expériences. Information: 613-737-7700, poste 70516. ☺

Sagesse en soi Un groupe de soutien d'une durée de 6 semaines pour les patients qui reçoivent des traitements pour leur cancer. On y présentera diverses techniques de relaxation et d'imagerie. Information: 613-737-7700, poste 70516. ☺

Stepping Stones (27 jan.,3,10,17,24 fev.,3 mars)Un groupe de soutien, d'une durée de 6 semaines, pour les femmes ayant appris récemment leur diagnostic de cancer du sein. Endroit :Grimes Lodge, 1^{er} étage 200, av. Melrose. Information : Travailleuse sociale, au 613-598-5555, poste 16563 ▲