

RAPPORT D'ACTIVITÉES 2023/2024



Prévention, Sensibilisation, Information, Éducation et soutien en
lymphœdème primaire et secondaire

Mauricie - Centre du Québec



LE LYMPHŒDÈME VOUS CONNAISSEZ

Cette *maladie chronique* qui suscite beaucoup de préjugés face à l'apparence physique des personnes qui la subisse.

Il existe plusieurs causes, à cette maladie encore méconnue à ce jour qui peut devenir handicapante pour la personne atteinte.

Son origine peut être de naissance ou suite à un traumatisme physique touchant le système lymphatique.

L'insuffisance veineuse chronique, l'obésité, une chirurgie pour un cancer ou un accident peuvent causer un lymphœdème.

Notre approche vise à sensibiliser, prévenir, informer et soutenir toute personne touchée de près ou de loin par le lymphœdème.

La prévention guide l'utilisateur vers une meilleure prise en charge de sa condition l'amenant à une plus grande autonomie, une nouvelle intégration sociale et une amélioration de son état général via une qualité de vie retrouvée.

Chaque personne est unique, a droit au respect et à la confidentialité.

S'inscrire dans le cadre du développement durable en santé, c'est permettre à notre organisme de rejoindre et d'utiliser de façon pertinente un plus large bassin de ressources disponibles.

Dans cette présentation, vous trouverez l'engagement de la Maison Main...Tenir L'Espoir dans son action de faire avancer cette cause, le lymphœdème.

Mot de la directrice

“L’Espoir c’est d’être capable de voir la lumière malgré l’Obscurité “

Desmond Tutu

Les démarches face à la reconnaissance du lymphœdème demandent de la détermination pour notre organisme. Notre travail nous a permis d’augmenter notre visibilité et ainsi toucher plus de personnes concernées par le lymphœdème. Avec l’aide d’intervenants impliqués croyant à notre mission et nos valeurs, nous avons créé des partenariats avec d’autres organismes multipliant nos ressources. Dans les années à venir, la Maison Main...Tenir l’espoir va continuer son développement pour ainsi devenir un centre de ressourcement tant pour les bénéficiaires, les proches ainsi que les instances médicales en matière de santé en lymphœdème.

HISTORIQUE

- Août 2005 un groupe de personnes atteintes se mobilisent afin de créer la Fondation du lymphœdème Mauricie/Centre du Québec.
- Septembre 2009 la fondation adhère à l'organisme coalition priorité cancer et l'AQL
- Octobre 2018 organisation du Salon; La vie après le cancer
- Octobre 2019 une nouvelle mission s'ajoute en offrant la camisole post chirurgicale gratuitement aux femmes subissant une mastectomie nécessitant un drain.
- Septembre 2020 Inauguration de la Maison Main...Tenir L'Espoir afin de devenir un organisme communautaire à but non lucratif.
- 2025 marque notre 5^e anniversaire

VISION ET VALEURS

VISION

La Maison Main...Tenir L'Espoir aspire toujours à être le centre de références en prévention, éducation et soutien pour la personne atteinte de lymphœdème et ses proches pour la région Mauricie-Centre du Québec. Elle a ses bureaux à Trois-Rivières et les activités offertes sont pour la plupart à son local.

VALEURS

Chaque personne est unique,
A droit au respect et à la confidentialité
A droit à des services empreints de compassion et d'humanité
La Maison encourage l'action participative de la clientèle, des bailleurs de fonds et d'autres organismes

GESTION DE L'ORGANISME

RESSOURCES HUMAINES Dans la dernière année, s'est ajouté à l'organisme Des professionnels qui permettent d'accompagner les utilisateurs pour mieux gérer le changement qu'ils vivent au travers de la maladie. D'adapter nos communications pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes susceptibles d'être atteintes. La collaboration entre les intervenants et la direction préconise un modèle avec lequel les deux partis partagent une même vision. Des bénévoles soucieux de faire avancer la cause et qui permettront de développer un programme selon les besoins

VIE DÉMOCRATIQUE

PERSONNES RESSOURCES

- France Sirois, dg bénévole
- Céline Gauthier, bénévole ateliers Art créatif
- Line Lamontagne, intervenante, cours de Yoga doux et oncologique
- Manon Massicotte, bénévole services financiers
- Carole Frappier, commis comptable
- Johanne Benoit, bénévole ateliers Belle et Bien dans sa Peau
- Mélissa Lebrun Pineault, bénévole ateliers Belle et Bien dans sa Peau
- Céline Gauthier, bénévole ateliers Belle et Bien dans sa Peau
- Danny Lapointe, bénévole ateliers Belle et Bien dans sa Peau
- Annie Hardy, partenaire camisole
- Conseil d'administration

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration de la Maison Main...Tenir L'Espoir s'est réuni à six reprises en 2023/2024 il est formé de

Annie Hardy, présidente, femme d'affaires du secteur commerce de détail

Céline Gauthier, vice-présidente, retraitée du secteur médical

Manon Massicotte, trésorière, comptable

Julie Forget, secrétaire, commis de bureau secteur laitier

Carole Frappier, administratrice, commis comptable

Jocelyne Vincent, administratrice, couturière

Mélissa Lebrun Pineault, administratrice, directrice de compte secteur bancaire

France Sirois, directrice générale, retraitée travailleur autonome La

Maison Main...Tenir L'Espoir compte une centaine de membres. .

ATELIERS BELLE ET BIEN DANS SA PEAU Fin 2023,

Notre organisme s'est associé à Belle et Bien dans sa Peau afin d'offrir à la femme atteinte d'un cancer, les outils et les techniques qui l'aide à se sentir de nouveau elle-même. Notre équipe d'experts beauté lui apprend à réduire les effets du cancer et de son traitement sur son apparence. Des conseils sur l'hygiène cosmétique, la protection solaire, les produits de beauté, les soins de la peau et des ongles. Pour les prothèses et solutions capillaires une démonstration de différentes options de couvre-chefs permet de découvrir des techniques faciles pour nouer un foulard, comment choisir une prothèse capillaire et comment soigner son cuir chevelu pendant et après les traitements. Pour les femmes atteintes de cancer, les changements d'apparences physiques peuvent être une source majeure d'inquiétude et d'anxiété. Le 1^{er} atelier s'est tenu le 27 mars 2024 à raison d'une rencontre par mois, soit tous les derniers mercredis du mois. Nous avons eu 14 participantes. Les ateliers se poursuivent pour la prochaine année

ATELIER ART CRÉATIF

Mme Céline Gauthier offre ces rencontres à titre de bénévole. Il y a eu 26 rencontres d'ateliers. Ces rencontres ont réuni six participantes pour une durée de 78 heures. Ces ateliers permettent aux participants es de se rassembler, de favoriser les échanges et de rompre avec l'isolement. Les ateliers ont eu lieu les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30 du 26 septembre au 14 mai Voici quelques exemples ;

Démonstration de transfert d'image

Peinture sur galet

Mixé média

Autoportrait à partir d'images

Le noir, couleur fertile

Œuvre collective

ATELIER

Yoga oncologique, Yoga douceur

Mme Line Lamontagne accréditée par la fondation du cancer du sein offre ce service

Il y a eu 12 séances de Yoga oncologique. Ces rencontres d'une durée de 1 h 15 ont réuni 21 participantes

Les séances s'adressent aux femmes ayant reçus un diagnostic de cancer du sein et sont gratuites

Les critères d'éligibilité à la gratuité sont. Avoir un diagnostic de cancer du sein Gratuit à partir de la date du diagnostic jusqu'à un maximum de 3 ans ou être diagnostiqué stade 4

Il y a eu 12 séances de Yoga douceur

Ces rencontres d'une durée de 1 h 15 ont réuni 11 participantes.

Ces rencontres s'adressent aux personnes non éligibles pour à la subvention. Le Yoga douceur est du yoga pour tous et offre des exercices pertinents à des fins de prévention redonnant une meilleure souplesse ainsi qu'une meilleure mobilité.

Rencontres soutien individuel

La Maison a effectué des suivis individuels auprès de 32 personnes pour un total de 64 rencontres et de 130 heures d'interventions.

Ces rencontres se veulent des séances d'information concernant les effets secondaires suite à un traumatisme physique touchant le système lymphatique.

Écoute, évaluation, conseil, référence et exercices sont recommandés.

Il y a eu trois rencontres de danse créative. Ces rencontres d'une durée de 3 heures ont réuni 8 participants

Il y a eu dix rencontres de reconnaissance de soi. Ces rencontres d'une durée de 3 heures ont réuni 20 participants

Du côté des interventions téléphoniques, un total de 68 appels a été reçu en 2023-2024.

La grande salle a été utilisée pour 6 séances externes à la Maison Main...Tenir L'Espoir à titre de prêt. Une contribution volontaire permet de couvrir certains frais.

GESTION FINANCIÈRE ET INFORMATIQUE

- La Maison Main...Tenir L'Espoir est un organisme communautaire administré par un conseil d'administration composé de membres élus lors de l'assemblée générale annuelle. La Maison possède un site internet assuré par une jeune entreprise; La Boite de Ton. Il est rempli d'informations et possède le calendrier des activités offertes
- La gestion de sa gouvernance est basée sur ses règlements généraux, sa régie interne, son code d'éthique sa politique de prévention et de règlement des conflits d'intérêts et sa politique de vérification des antécédents judiciaires de ses personnes-ressources et de ses bénévoles. Ces documents sont accessibles pour tous les membres désireux d'en prendre connaissance.

Sensibilisation

- La Maison Main...Tenir L'Espoir continue de façon régulière à faire connaître la maladie chronique du lymphœdème en participant à des colloques, table de concertation, coalition et salon d'information.
- S'associe à d'autres organismes, Société canadienne du cancer, Fondation québécoise du cancer du sein, Coalition Priorité Cancer, fondation québécoise du cancer, Centre d'action bénévole, les aidants naturels.
- La Maison poursuit ses objectifs de démystifier le lymphœdème en rejoignant une plus grande part de la population. Par ses actions, elle continue d'informer les personnes atteintes et leurs proches.
- Les défis de la Maison sont grands. Continuer à travailler à la reconnaissance de la maladie. Encourager la formation de thérapeutes qualifiés. Élaborer de nouvelles sources de financement

Financement

- Les sources de financement de l'organisme sont restreintes pour la dernière année. Des activités nous ont permis d'amasser des fonds afin de répondre aux besoins des bénéficiaires qui profitent de nos activités.
- Contribution volontaire des participants
- Soirée bénéfice avec le BNI en février 2024
- Subvention loyer , ville de Trois-Rivières, % selon le nombre de pieds carrés
- Collecte de coins de rues permis par la ville de Trois-Rivières, juin 2024
- Budget discrétionnaire, députés

Formation

En participant à des rencontres de concertation, cela permet à nos intervenants de parfaire leurs connaissances et ainsi d'offrir des services de qualité.

- **Coalition priorité cancer**, nous permet une mise à jour de l'information sur les dernières avancées en matière de recherches et sur les importants programmes au Québec. Le 30 octobre 2023. 1&2 février 2024 et 27&28 mars 2024
- Association québécoise **du lymphœdème**, conférences virtuelles gratuites
- Chambre **de commerce**, déjeuners, conférences
- Dr **Christine Maheu**, la peur de récurrence CUMS McGill
- **Belle et bien dans sa peau**, conférences virtuelles prônant de saines habitudes de vie, alimentation, soins de la peau....

Engagement dans la société

- **Chambre de commerce et d'industrie de Trois-Rivières**, nous permet de bénéficier de plusieurs avantages, déjeuners conférence mensuels
 - une visibilité et de retombées avantageuse pour notre entreprise.
 - des références rapidement grâce aux outils comme le Guichet Info 3R.
 - devenir partenaire dans l'un des événements.
 - bénéficier de formations exclusives.
 - Il est possible de faire du bénévolat dans l'un des événements.
 - avoir une visibilité sans frais dans la section Blogue en participant comme blogueur.

Engagements dans le milieu

- Créer une association avec la Fondation Québécoise du cancer du sein pour intégrer des cours de Yoga adaptés financés.
- Créer une association avec l'organisme Belle et Bien dans sa Peau. Intégration d'ateliers de soins de peau, maquillage et soins capillaires.
- Créer une association avec Dr Christine Maheu chercheuse, CUMS, programme de recherche sur le cancer. Ateliers qui seront offerts au printemps sur `La peur de la récurrence` une réalité tangible pour de nombreuses personnes.
- Journée de mobilisation des bénévoles pour la collecte de coins de rues.
- Participation comme bénévoles à la soirée bénéfice du BNI
- Collaboration avec Coalition cancer

Atelier BBDSP



Coins de rues



Yoga



Collectif Art créatif



Programmation 2024/2025 À compter de janvier 2025



Ateliers

- La peur de la récurrence
- Auto massage/Auto bandage
- Ateliers créatifs
- Yoga oncologique
- Yoga douceur
- Exercices prévention
- Belle et bien dans sa peau

Conférences

- Nutrition
- Le lymphœdème
- Groupe de soutien
- Café rencontre

Vous avez des suggestions ou besoins spécifiques,
Laissez- nous savoir ☺

5^{ième} anniversaire

- Le jeudi 4 septembre 2025, nous célébrons nos 5 ans d'existence de la Maison main...Tenir L'Espoir.
- Une soirée bénéfice au profit de la Maison afin de mieux faire connaître la cause du lymphoedème, notre existence et notre mission et souligner le soutien de nos bénévoles qui assurent une qualité de services pour la continuité de la Maison.

MAISON MAIN...TENIR L'ESPOIR



4^{ième} ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

DATE :jeudi, 20 février 2025

HEURE :16 heures

LIEU :présence ; 190 Fusey bureau 101 ou
à distance par Teams

Une confirmation de votre présence serait appréciée.

Ordre du jour Proposé

- 1.Mot de bienvenue et ouverture de la réunion
- 2.Lecture et adoption de l'ordre du jour 4^{ième} AGA
- 3.Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA 2022/2023
- 4.Lecture et adoption du rapport financier 2023/2024
- 5.Adoption prévisions budgétaires
- 6.Ratification des règlements généraux de la Maison nouveaux et/ou modifiés.
- 7.Rapport d'activités de la Maison Main...Tenir L'Espoir
- 8.Élection des membres du conseil d'administration
- 9.Varia :

10.Levée de l'assemblée

Annie Hardy, présidente

2025/02/20

Merci à nos collaborateurs

- Ville de Trois-Rivières
- Fondation Québécoise du cancer du sein
- Belle et bien dans sa peau
- Clinique ajustez moi
- Coalition priorité cancer

Main...tenir l'espoir

