



Fondation
québécoise
du cancer

à ma façon!

Organisez un **défolement** et soutenez les Québécois touchés par le cancer



Vous êtes un passionné des défis sportifs, un organisateur d'événement né, un leader mobilisateur ou tout simplement une personne désireuse de vous impliquer auprès de la Fondation québécoise du cancer? Le Grand défolement à ma façon est fait pour vous!

Partout au Québec, vous êtes invité à organiser le défolement de votre choix – que ce soit en famille, en couple, entre collègues, entre amis, à l'école, dans votre communauté ou en solo – en vous fixant un objectif de collecte de dons, puis à mobiliser vos proches à y participer ou à verser un don.

DÉFOULEZ-VOUS > PARTICIPEZ > DONNEZ

Organiser un défolement... Simple comme 1, 2, 3.

L'étendue des possibilités n'a d'égale que votre créativité. Profitez-en pour réveiller l'organisateur d'événement qui sommeille en vous, le sportif qui ne demande qu'à être relâché ou encore l'aventurier qui rêve de nouveaux sommets.

Comment ça fonctionne?

- 1 ▶ Choisissez votre façon de vous défouler et inscrivez-vous en ligne.**
- 2 ▶ Mobilisez votre entourage pour recruter des participants ou pour collecter des dons.**
- 3 ▶ Défolez-vous à la date choisie!**

gdamafacon.ca



Suivez-nous!

facebook.com/fqcancer

Pourquoi votre participation est-elle si importante?

Un Québécois sur deux fera face au cancer. Nous sommes là pour les soutenir.

Depuis près de 40 ans, la Fondation québécoise du cancer consacre les fonds recueillis à soutenir au quotidien les milliers de Québécois atteints d'un cancer et leurs proches.

LA FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER C'EST...

Une deuxième famille, une lumière au bout du tunnel, un phare dans la tourmente... tout au long du continuum de soins.

HÉBERGEMENT



Avec ses quatre hôtelleries à Montréal, Trois-Rivières, Gatineau et Sherbrooke, la Fondation possède le plus grand réseau d'hébergement au Québec destiné aux personnes qui doivent quitter leur foyer pour se rapprocher d'un centre de traitement. Plus de **3 200 personnes hébergées** dans l'un de nos quatre centres d'hébergement, pour un total de près de 22 000 nuitées.

INFORMATION



Par ses Services Info-cancer, la Fondation permet aux personnes atteintes et à leurs proches de recevoir des renseignements fiables et du réconfort, partout au Québec, via sa Ligne Info-cancer. La Bibliothèque Info-cancer met également à leur disposition une large collection de ressources documentaires traitant de divers sujets sur le cancer. **Plus de 3 300 interventions de nos infirmières et documentalistes expérimentés en oncologie.**

ACCOMPAGNEMENT



Des programmes de bien-être physique, tels la massothérapie et la kinésiologie. Du soutien psychologique via le jumelage téléphonique, l'art-thérapie et les activités et groupes d'entraide, notamment. **Près de 6 000 participations à nos programmes de bien-être physique** (massothérapie et kinésiologie) ainsi qu'à nos **services de soutien psychologique** (art-thérapie et jumelage).

PROGRAMME À FÉLIX



Le Programme à Félix répond de manière concrète aux besoins des personnes de 15 à 39 ans atteintes d'un cancer et leurs proches, via notamment le portail **cancer15-39.com**. Ainsi, les jeunes adultes touchés par le cancer peuvent être soutenus et desservis aussi bien que les autres groupes d'âge.