



Le P'tit Ressource

EDITO

Le Centre Ressource de Montauban prend la plume

Ce journal est publié dans le cadre de l'association du Centre Ressource de Montauban. Il est à l'initiative des membres de l'association et s'adresse à toutes et tous. C'est un petit guide trimestriel de 8 pages destiné à faciliter la communication au sein de l'Association. Je remercie nos bénévoles et nos participants qui ont oeuvré de concert pour nous fournir les articles de ce premier numéro. Votre mobilisation fait chaud au cœur. Nous ne pouvons pas publier tous vos travaux, mais cela nous fournira de la matière pour les prochains numéros. Je tiens également à remercier plus particulièrement : Frédéric FENIE, participant et nouvellement

bénévole, avec qui l'idée de ce *P'tit Ressource* a germé et sans qui il n'aurait pas vu le jour ; Astrid ROMAIN et Julie VALAT, les présidentes du Centre pour les nombreuses heures de lecture et de corrections apportées à ce numéro, et enfin Annie DOUMENGE, pilier de Ressource qui centralise et corrige avec beaucoup de bienveillance l'ensemble des informations que nous vous apportons.

Avez-vous peut-être remarqué sur la manchette de ce *P'tit Ressource*, un pissenlit et des papillons qui s'envolent ? Ils symbolisent la paix et l'espoir, légers comme une plume. Ils nous incitent à vivre

passionnément le moment présent. Quand on est enfant, le pissenlit sur lequel on souffle, c'est le vœu que l'on souhaite accomplir. Pour tous les bénévoles, c'est de pouvoir apporter du bien-être à nos participants. Ils sont symbolisés par des papillons, véritables emblèmes de la métamorphose, de la renaissance après une phase de reconstruction...

En espérant que ce *P'tit Ressource* sera un moyen de plus de vous faire du bien...

Bien à vous.

Christophe GALMICHE.



INTERVIEW

Présentation du Centre Ressource de Montauban par Julie VALAT et Astrid ROMAIN, les cofondatrices

A LIRE EN PAGE 4



INFO

Création de la Foulée Ressource en 2018



Le Centre Ressource de Montauban est en train de préparer sa première Foulée Ressource. Nous aurons besoin d'un maximum de personnes pour nous accompagner le jour de

l'événement. Nous souhaitons mettre en place une marche, un trail de 5 km, un trail de 16 km et une course pour les enfants. D'ores et déjà, vous pouvez apporter votre aide à l'équipe Ressource dans la

recherche de sponsors et mécènes en nous faisant part de vos propositions. N'hésitez pas à en parler autour de vous !

C.G

HOMMAGE

Nous rendons hommage à Louis BESSON



Loulou, personnage emblématique du Centre Ressource de Montauban, nous a quittés le 24 mars 2017. Il était un des premiers arrivants à l'ouverture de Ressource en mai 2016. Participant assidu aux nombreuses activités, Loulou a marqué par son charisme,

sa bonne humeur et son dynamisme. Son implication au sein du Centre a fédéré la cohésion du groupe et a aidé à l'intégration des nouveaux arrivants. Bon vivant, c'était un « gourmand gourmet », il faut dire que Josette, son épouse, savait bien le lui rendre en lui préparant de délicieux gâteaux et pissaladières. Et c'est régulièrement qu'ils arrivaient avec une petite gourmandise préparée avec le Cœur. Je me suis beaucoup rapproché de ce couple très

attachant, élément moteur indispensable à mon parcours personnel. Loulou organisait des parties de pétanque dans la bonne humeur certains après-midis ensoleillés, regroupant participants et thérapeutes dans une ambiance chaleureuse et le plaisir d'être ensemble pour partager un très bon moment. Louis est parti vers de nouveaux horizons laissant derrière lui un élan positif et joyeux. C'est ce qui apparaît quand on pense à lui.

Frédéric FENIE.



INFO

Ça déménage au Centre Ressource de Montauban

Actuellement situé au 4340 route d'Albefeulle Lagarde à Montauban, le Centre Ressource sera transféré à la rentrée dans un lieu qui est encore non défini. Plusieurs pistes sont d'ores et déjà exploitées, mais rien de définitif car nous restons ouverts à toute proposition.



Nous vous donnons rendez-vous à partir du 5 septembre 2017 dans notre nouvelle maison Ressource.

C.G.

REMERCIEMENTS

Un petit mot pour José TRINO



Un grand Merci à José pour sa gentillesse et sa disponibilité. Ses talents de bricoleur ont contribué à la mise en valeur du Centre Ressource. De l'entretien des espaces verts aux travaux techniques ou réparations nécessaires à la pérennisation des activités, il a su se rendre indispensable.

Certes nous sommes contraints de déménager, mais il est le bienvenu, s'il souhaite nous accompagner dans nos futurs projets.

F.F.

INFO

A l'automne, Ressource scellera son PPACT

Qu'est-ce donc que ce PPACT Ressource ? PPACT signifie Programme Personnalisé d'Accompagnement Thérapeutique. C'est l'accompagnement d'un groupe pendant un an, dès l'annonce de la maladie, en rémission ou lors d'une récurrence. C'est un rendez-vous de 3 heures, hebdomadaire les 4 premiers mois

puis bi-mensuel les 8 mois suivants.

Il s'articule autour de deux axes. D'une part, un groupe de parole thérapeutique, d'autre part, 5 ateliers autour de la maladie :

- Gestion du stress
- Activité physique

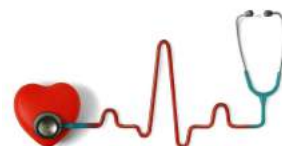
- Nutrition
- Communication relationnelle
- Connaissance de la maladie

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet du Centre Ressource de Montauban.

C.G.

INFO

Le Centre d'Aix-en-Provence reconnu par l'ARS



L'ARS, c'est l'Agence Régionale de Santé qui est chargée du pilotage régional du système de santé. Elle définit et met en œuvre la politique de santé de la région,

au plus près des besoins de la population. Elle a pour mission, entre autres, d'améliorer la santé et d'accroître l'efficacité du système de santé. Le Centre Ressource

d'Aix-en-Provence a reçu l'agrément santé par son ARS.

C.G.

INFO

Ressource prend ses participants sous son aile



Le parrainage du Centre Ressource vient de voir le jour. Les marraines et parrains sont des bénévoles régulièrement présents au Centre, au minimum de manière

hebdomadaire, et qui, sur la base du volontariat, sont chargés de veiller sur un petit groupe de participants. Le rôle de la marraine ou du parrain est d'apporter un

temps d'écoute supplémentaire en cas de nécessité, il peut aussi être porteur d'informations particulières.

C.G.

PETITE ANNONCE

Recherchons Cendrillons et Bobs l'éponge pour participer à l'entretien de notre magnifique lieu de Vie et de Bien-Être. Gaieté de rigueur et matériel fourni. Rémunération altruiste, la richesse se trouve dans le partage... Contact, renseignements : 06 38 05 10 68. Réf : 00082CRM1



INTERVIEW

Astrid ROMAIN et Julie VALAT, cofondatrices du Centre Ressource à Montauban répondent à toutes vos questions



Astrid ROMAIN, naturopathe et reflexologue, et Julie VALAT, sophrologue, sont les créatrices de ce Centre et quoi de mieux pour ce premier numéro du *P'tit Ressource* que d'en faire la présentation ? Elles ont accepté de répondre à l'ensemble des questions que l'on peut se poser lorsqu'on fait la connaissance de Ressource.

Le Centre Ressource de Montauban c'est quoi ?

Le Centre Ressource est un lieu d'accueil convivial pour les personnes atteintes de cancer et leur entourage. Que ce soit avant, pendant ou après les traitements, quelques soient l'âge et le niveau de revenus. Le Centre Ressource ne s'occupe pas de médical mais de la parole et des techniques d'accompagnements thérapeutiques complémentaires pour le mieux-être et le mieux vivre dans un seul et même lieu. L'objectif principal est de sortir les personnes (atteintes directement ou indirectement par la maladie) de leur isolement et de favoriser la reconstruction individuelle et sociale que la maladie a perturbée. C'est une association loi 1901, reconnue d'intérêt général et entièrement constituée de bénévoles pour une accessibilité à tous quel que soit le niveau de vie.

Depuis quand existe-t-il ?

Le projet a débuté en 2013 par notre rencontre. Nous avions le même projet, porté par des raisons différentes. Il a fallu deux ans de réflexions, de dossiers, et de partages pour le concrétiser. Puis, nous nous sommes rendues à Aix en Provence pour voir des projets qui correspondaient au notre. Nous avons rencontré JL Mouysset et nous avons visité le Centre Ressource d'Aix en Provence... et cela a été une évidence : c'est ce Centre qu'il fallait monter à Montauban. Ce qui nous a séduites, c'est à la fois l'aspect global de l'approche, le développement du tissu social autour de la personne et surtout l'aspect social du projet qui permet l'accessibilité à tous.

Pourquoi vous êtes-vous impliquées dans ce Centre ?

A. R. : J'ai eu un parcours de santé difficile avec une connaissance des difficultés, de la solitude et de la douleur qui a été grandement améliorée par les changements d'hygiène de vie. J'ai été soutenue par une belle équipe médicale. De cette expérience, j'ai souhaité transmettre ce qui m'avait aidé.

J. V. : En tant que sophrologue installée depuis plusieurs années, je recevais des personnes atteintes de cancer. J'ai pris conscience qu'elles avaient besoin d'un soutien régulier et dans plusieurs autres disciplines de mieux-être afin de mettre toutes les

chances de leur côté pour mieux traverser cette épreuve. L'idée a germé en moi de créer un lieu où seraient réunis différents thérapeutes en soins de mieux-être pour un accompagnement global.

Qui peut y venir ?

Toutes les personnes atteintes de cancer ainsi que leurs accompagnants, quelques soient l'âge, le sexe et les capacités financières... car le cancer agit comme un véritable tsunami dans la vie d'une personne. Tous les aspects sont touchés : familial, social, professionnel, physique, économique... Il est important que les personnes touchées et leurs accompagnants fassent front ensemble et que chacun soit soutenu dans leurs difficultés respectives.

Est-ce que vous traitez le cancer en lui-même ?

Bien évidemment, non. Cela reste le seul domaine de la médecine. Nous ne sommes pas compétents pour nous occuper de la maladie. Par contre, nous savons très bien nous occuper de la personne, son bien-être dans le respect absolu des traitements médicaux et sans interactions.

C'est un centre médical ?

Nous ne faisons aucun soin médical. Il n'y a ni consultation, ni prescription médicale. Pour autant, le Centre Ressource compte deux médecins au sein de son conseil d'administration. De plus, le Centre Ressource Montauban fait parti de la fédération Ressource créée par le Dr JL Mouysset, oncologue médical et créateur du premier Centre Ressource à Aix en Provence en 2001. Au sein de la fédération a été créé un comité scientifique qui permet de conseiller et de vérifier les activités des centres. Il est composé de médecins spécialistes de renom : Pr Jean-Yves Blay : directeur du centre anti-cancer de Lyon ; Dr Pierre Souvet, cardiologue Président et co-fondateur de l'ASEF (cancer, arts martiaux et informations) ; Dr Thierry Bouillet co-fondateur de la CAMI (cancer, arts martiaux et informations) ; Dr Nancie Rosati, médecin acupuncteur en soins oncologiques de support.

Quelles activités proposez-vous dans ce centre ?

Sophrologie, réflexologie, art thérapie, Qi Gong, ateliers alimentation santé, communication relationnelle, ostéopathie, ateliers écriture, mais aussi méditation, gym douce, nursing touch, image de soi...

Qui sont les bénévoles ?

Des personnes qui souhaitent s'investir et donner de leur temps au service des autres. Les bénévoles sont à tous les niveaux de Ressource : administratif, accueil, aménagement,

bricolage et thérapeutes mieux-être. Toute personne peut apporter sa compétence et ses envies au sein de Ressource, car Ressource est l'affaire de tous et a besoin de tous pour fonctionner.

Faut-il des compétences particulières pour être bénévole ?

Tout le monde a une compétence qui peut servir à Ressource : cela va du jardinage, à tous les aspects de la vie, à des compétences en gestion, en accueil, ou en pratique de bien-être... Pour les praticiens bien-être, le sérieux, les compétences, la formation et les diplômes sont minutieusement vérifiés.

Comment devient-on bénévole ?

Il suffit de s'adresser directement au Centre. Nous accueillons toutes formes d'aide, nous avons particulièrement besoin de thérapeutes et de personnes pour l'accueil. Un entretien vous est proposé. Il sert à clarifier les motivations et les besoins du bénévole pour une collaboration fructueuse.

Quels sont les moyens de faire un don ?

Le Centre Ressource a besoin de trouver des ressources pour entretenir le lieu et se procurer les matériaux nécessaires pour le bon déroulement des activités.

Chacun peut donner de façon ponctuelle soit :

- En espèces ou par chèque à l'ordre du Centre Ressource. Envoyez vos dons à notre adresse postale.

- Par virement en nous demandant un RIB.

- De façon régulière par virement : c'est un don mensuel à partir de 5 euros. Il suffit de nous demander un RIB et d'effectuer ce virement auprès de votre banque. Un reçu fiscal vous sera adressé par mail ou voie postale.

Les dons sont déductibles des impôts à hauteur de 66 % pour les particuliers et de 60 % pour les professionnels. De plus, on peut faire des dons de matériel, également déductibles.

Qui sont les participants ?

Toute personne atteinte de cancer. Le centre s'adresse aussi aux personnes qui accompagnent et qui ont grandement besoin aussi d'être soutenues.

Comment devient-on participant ?

Il suffit de venir au Centre, sans rendez-vous, simplement ouvrir la porte d'entrée... Un bénévole est toujours là pour vous accueillir. Après une visite du Centre, un entretien d'accueil sans engagement vous est proposé afin de clarifier vos besoins et définir ensemble l'accompagnement personnalisé. L'adhésion à l'association est de 10€ pour l'année 2017. Une participation mensuelle de 30€ pour la vie du Centre est demandée. Elle peut être minorée en cas de besoin pour une accessibilité à tous (minimum 5 €).

Astrid & Julie.

FOCUS ATELIER

Marie-Claire GARRIGUES vous présente son atelier écriture « amis mots »

Par une approche ludique et en libérant son esprit des tensions, la créativité et l'imagination se développent. Cet atelier permet de mieux se concentrer sur quelque chose (ici il s'agit de se concentrer sur la consigne donnée en début

avec la contrainte temps) et d'oublier ses propres tracas. C'est une invitation au voyage à travers soi-même tout en étant à l'écoute de l'autre (groupe et temps de parole donné à chacun en fin d'atelier pour exprimer son

ressenti). Ici il n'y a pas de hors sujet, pas de meilleur texte, simplement un moment de convivialité et de partage dans la bonne humeur.

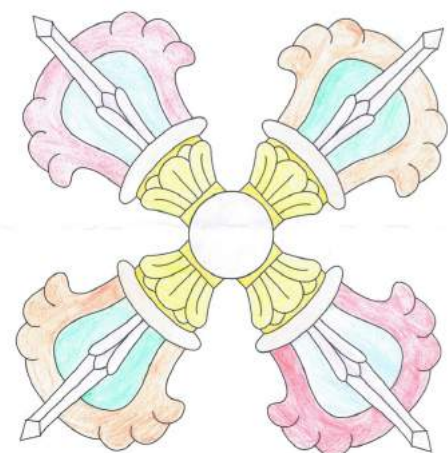
Marie-Claire.



FOCUS ATELIER

Izzie, participante, vous présente son travail sur les tangkas Tibétains lors de l'atelier écriture « amis mots »

La consigne de cette séance était de colorier un tangka Tibétain selon son inspiration, de mettre un titre et d'écrire un petit texte. Nous vous présentons ici le travail d'Izzie que nous remercions au passage pour son partage. Il s'agit d'un travail d'écriture du point de vue subjectif d'une participante. Son interprétation lui appartient et ne doit ni être dissociée de son tangka ni sortir de son contexte.



RENAISSANCE

Où serait le mérite si les héros n'avaient jamais peur... ?

Cette citation d'Alphonse Daudet décrit parfaitement mon parcours de ces 4 dernières années et à travers cette peinture qui représente en son centre la Bienveillance ==>

Le Soleil notre père protecteur à tous...

Je dépose enfin les armes et avec l'aide de mes Anges Protecteurs je m'engage dans la rencontre avec moi-même, me connaître aujourd'hui, à où j'en suis maintenant...

Je désire plus que tout me faire confiance, ne plus douter de peur de décevoir et m'accepter enfin telle que je suis sans vouloir paraître à tout prix parfaite...

Je veux cesser d'être dans ma blessure de rejet, me permettre d'en sortir et pour toi également mon

bel enfant intérieur...

Je désire ouvrir mes chakras pour laisser y entrer les bonnes énergies vitales dont j'ai tant besoin pour mon mieux-être ==>

Le Rouge pour m'enraciner avec plus de solidité grâce à la Terre mère qui me porte et me soutient, L'orange pour le plaisir et l'épanouissement de mon équilibre, Le Vert pour l'espoir et l'Amour dans ma Vie, que je puisse trouver la juste harmonie entre l'Amour envers moi-même et l'Amour pour l'Autre... Me permettre de le vivre pleinement sans la crainte du lendemain...

Le Bleu pour oser dire sans faux semblants toutes les choses que je ressens mais sans avoir la crainte de blesser... et enfin, le Violet pour solliciter les pensées positives, m'éveiller à la pleine conscience pour me permettre de ne plus m'oublier.

Izzie.



C'EST DANS LA BOITE !

Mise à votre disposition au sein du Centre Ressource, une boîte à idées est apparue pour nous faire part de vos souhaits ou idées d'amélioration du fonctionnement de l'association

NAISSANCES

D'autres Centres Ressource ouvrent en 2017 : Paris, Reims et Lyon.

TEMOIGNAGES

Poèmes de Yolande et Hervé, participants au Centre

« Ma maladie m'a fait connaître ce lieu de vie où je n'aurais jamais atterri sans ce souci... Maintenant, quand je viens ici, c'est pour retrouver, à mon avis, un groupe d'amis qui m'aident à lutter dans cette épreuve de vie. »

Yolande.



Find your new House
... and come 2 RESSOURCE (les rimes en "ource" ... pas facile !...)

Vous avez un Cancer ... et vous avez les nerfs
Autour de vous tout s'écroule et vous avez les boules
Mais ... car il y a toujours un mais ...
Vous souhaitez en sortir, et tout faire pour guérir ...
Dépasser le mode patient docteur et devenir un acteur, un moteur
Soyez ambitieux, courageux et restez curieux
Vous n'êtes pas le seul, mais vous vous sentez seul
Venez chez Ressource, ce ne sont pas des ours

Le café est pourri, mais après on en rit
Une écoute vous trouverez, des échanges vous aurez
Des soins vous seront proposés, tout en complémentarité
Pas de crainte, il n'y a pas de contrainte
Si comme moi, vous êtes sceptique et critique, restez pragmatique
Essayez, osez, testez et de cette opportunité, vous profiterez ...

Hervé.



RECETTE

La bonne recette de Josette : le Tiramisu aux fraises



Ingrédients (8 personnes)

- 500g de mascarpone
- 4 œufs
- 80g de sucre
- 300g de fraises
- Sucre à adapter selon la maturité des fraises
- 2 cc de jus de citron
- Biscuits à la cannelle ou boudoirs
- Cannelle pour saupoudrer

Préparation

Le matin de la dégustation du dessert. Laver puis équeuter les fraises. Mettre de côté les six plus belles pour la décoration. Mixer le

reste des fraises avec 2 cc de jus de citron. Goûter et ajouter du sucre si besoin. Sortir le mascarpone du frigo ainsi que les œufs. Le mascarpone sera plus facile à travailler s'il est à température ambiante. Prévoir deux grands bols. Séparer les blancs des jaunes dans ces bols. Commencer par monter les blancs en neige avec une pincée de sel ou un peu de jus de citron. Ensuite, battre un peu les jaunes puis ajouter les 80g de sucre, fouetter jusqu'à blanchissement. Là, je vous conseille d'utiliser un batteur électrique car il faut fouetter plusieurs minutes les jaunes avec le sucre. Ensuite, ajouter le mascarpone, bien fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse. A l'aide d'une cuillère en bois, mélanger délicatement les blancs au mélange de mascarpone. Il faut faire un mouvement de bas en haut

afin de ne pas casser les blancs. Ça prend le temps que ça doit prendre ! Tremper les biscuits dans les fraises mixées puis les placer au fond du plat à gratin. Recouvrir d'une mince couche de coulis de fraise. Puis, mettre une couche de mascarpone, faire une deuxième couche de biscuits trempés dans le coulis de fraise, puis une mince couche de coulis de fraises, et, enfin, une couche de mascarpone. Découper finement trois de vos fraises mises de côté, placer les trois fraises entières et les entourer des lanières de fraises, comme sur la photo. Enfin, saupoudrez de cannelle. Recouvrir votre plat à gratin de papier aluminium et placer au réfrigérateur pour plusieurs heures.

Bon appétit !

Josette.



AGENDA

Ateliers proposés au Centre Ressource de Montauban

Le Centre Ressource vous accueille le mardi et le jeudi de 10h à 17h ; et le mercredi de 9h à 12h.

Récapitulatif des activités par Annie DOUMENGE :



Individuels

- **Hygiène de vie** : mardi matin
- **Ostéopathie** : mardi après-midi
- **Levée de tensions aux pierres chaudes** : mardi après-midi
- **Respiration consciente** : mardi après-midi
- **Image de soi** : mardi après-midi toutes les 2 semaines.
- **Communication relationnelle** : mercredi
- **Sophrologie** : mercredi
- **Reflexologie plantaire** : jeudi matin
- **Reflexothérapie** : jeudi matin
- **Hypnose** : sur demande
- **Nursing Touch** : bimensuel
- **Massage** : mensuel

En groupe

- **Sophrologie** : mardi après-midi et mercredi
- **Jeux de société** : mardi après-midi
- **Qi Gong** : jeudi matin
- **Méditation** : mardi matin, toutes les 2 semaines
- **Art Thérapie** : mardi après-midi, toutes les 2 semaines
- **Gym Douce** : mercredi, toutes les 2 semaines
- **Atelier écriture «Amis mots »** : mensuel
- **Atelier alimentation bien-être** : mensuel
- **Atelier huiles essentielles** : ponctuel
- **Atelier expression création** : ponctuel
- **Atelier plantes et cosmétiques naturels** : ponctuel

JEUDI 27 JUILLET 2017

Vous êtes tous invités à notre soirée estivale à compter de 19h30. Ce sera pour nous, l'occasion de dire au revoir à notre maison route d'Albefeuille Lagarde.

VACANCES

Le Centre Ressource sera fermé tout le mois d'Août 2017. Nous vous souhaitons à tous de bonnes vacances

MARDI 5 SEPTEMBRE 2017

Nous vous donnons rendez-vous pour la rentrée dans notre nouvelle maison Ressource

DATES IMPORTANTES

Le Centre Ressource de Montauban sera présent

Rejoignez-nous pour tenir un stand, afin de passer une agréable journée ensemble et de faire découvrir notre maison Ressource :

DIMANCHE 16 JUILLET 2017

Course contre le cancer à Albias

**WEEKEND DU 9 ET 10
SEPTEMBRE 2017**

Décathlon VitalSport à Montauban