



Hello,

We hope you and your family are doing well during these challenging times. As a respondent of our COVID-19 survey, we wish to continue to support you by providing monthly tips, tricks and recipe ideas carefully selected for colorectal cancer patients, caregivers and friends/family members. If you have any newsletter recommendations for upcoming editions, please email them to elled@colorectalcancercanada.com.



Mask Shopping Guide



Wearing a mask when leaving the house is a new reality for most Canadians. Although wearing a mask is one more thing to remember when walking out the door, they play an important role in protecting ourselves and those around us against the ongoing spread of COVID-19. Masks have even become somewhat of a fashion statement, with a wide variety of colours, patterns and materials available. If you're looking for a Canadian online outlet to buy masks, why not give back while you shop? Here are a few suggestions for great looking masks which also support important Canadian causes:

- **CommUNITY** masks give \$1 to Food Banks Canada for each mask purchased
- **Freed and Freed** masks give 5% of proceeds to the Black Youth Helpline

- **Roots** masks give a portion of proceeds to the Frontline Fund, with over \$500,000 already been donated from mask sales
- **Frank and Oak** masks donate all proceeds to the Moisson Montreal Foodbank
- **Mackage** masks donate all proceeds to the United Way Centraide

Fresh Spring Rolls



Summer is usually a time for patios and backyard gatherings with friends, but this summer looks a little different. Although restaurants are open in some Canadian cities, many of us do not yet feel comfortable eating out. **Here** is a recipe to help you beat the heat while staying safe at home with your family.

Connecting With Loved Ones Safely



Many of us have been much more isolated over the past few months. Restrictions are slowly being lifted, but the worry of the COVID-19 spread is still very real. How can we connect with family and friends safely and responsibly? Here are a few suggestions:

- Hold an outdoor movie night: while sticking to your jurisdictions' gathering limit,

invite friends and family over to view a movie outdoors. This allows you to keep a safe distance, wear masks, and enjoy a movie and snacks. Remember, it is not safe to share popcorn or other snacks from the same bowl. Instead, make small movie snack packages for each of your guests.

- Start a book club: gather some of your bookworm friends or family, and choose a book that interests all of you. If you are able, hold your book club meetings on an outdoor walk, while maintaining a safe distance. If not, meetings can be held over the phone or internet to ensure that everyone can attend safely.
- Hold an online or socially distanced game night: there are many virtual game options that can be played digitally to stay distanced and avoid touching game pieces or cards. Try downloading a game app, such as “Psych”, which can be played from the comfort of your home or in a socially distanced gathering.

Keep in mind that at-risk populations, such as older adults or patients in treatment might be at a higher risk, and may not yet feel comfortable leaving the house. Be sure to reach out to your loved ones and continue to connect virtually until it is safe and comfortable for them to socialize physically!

Resources

Finding reliable resources, specifically for cancer patients or caregivers, can be overwhelming. We have developed a **[Colorectal Cancer Canada COVID-19 resource hub](#)**, which has gathered reliable information from national and international sources. We have also collaborated with All.Can and various other Canadian cancer organizations to present [COVID19OncologyResources.ca](#). This resource focuses on all aspects of support during COVID-19, including mental and emotional resources.

As always, if you wish to contact us directly for support, we can be reached at info@colorectalcancer canada.com or 1-877-502-6566. We're here to help!



Bonjour,

Nous espérons que vous et votre famille vous portez bien durant cette période éprouvante. En tant que répondeur de notre sondage sur la COVID-19, nous tenons à

continuer de vous donner du soutien en vous apportant des conseils mensuels, des astuces et des idées de recettes particulièrement choisis pour les patients atteints de cancer colorectal, leurs personnes aidantes et leurs amis/membres de leur famille. N'hésitez pas de nous faire parvenir à l'adresse suivante : elled@colorectalcancerCanada.com, toutes les recommandations que vous désiriez inclure dans les prochaines éditions de notre infolettre.

Où Se Procurer Des Masques



Porter un masque en sortant de la maison est devenu une nouvelle réalité pour la plupart des Canadiens. Bien que de porter un masque est une chose de plus à se souvenir en passant par la porte, celui-ci joue un rôle important dans l'obligation qui nous incombe de nous protéger ainsi que de protéger les autres contre la contamination par la COVID-19. Les masques sont presque devenus un article de mode. Ils sont disponibles dans différentes couleurs, avec des imprimés variés et faits avec des tissus de plusieurs sortes. Si vous recherchez des fournisseurs de masques Canadiens en ligne, pourquoi ne pas faire une contribution tout en effectuant votre achat? Voici quelques suggestions pour de très beaux masques qui vous donnent aussi l'opportunité de faire un don à d'importantes causes Canadiennes:

- Les masques **CommUNITY** donnent 1\$ à Food Banks Canada avec chaque masque acheté
- Les masques **Freed and Freed** remettent 5% de ses bénéfices à l'organisme Black Youth Helpline
 - Les masques **Roots** contribuent une partie de ses bénéfices à l'organisme Frontline Fund, plus de 500 000\$ provenant de la vente de masques ont déjà été versés
- Les masques **Frank and Oak** versent tous leurs profits à l'organisme Moisson Montreal Foodbank
- Les masques **Mackage** versent tous leurs profits à l'organisme United Way Centraide

Rouleaux De Printemps



L'été est normalement la saison pour les rencontres d'amis sur les patios et dans les jardins. Malheureusement, cette année il n'en est pas de même dans plusieurs villes canadiennes. Même si les restaurants sont ouverts, plusieurs d'entre nous ne nous sentons pas encore à l'aise de manger dehors de chez soi. **Voici** une recette qui va vous aider à contrer la chaleur tout en restant dans la sécurité de votre foyer avec votre famille.

Des Façons De Rester En Contact De Manière Sécuritaire Avec Vos Proches



Beaucoup d'entre nous avons été isolés depuis les derniers quelques mois. Les restrictions commencent graduellement à être enlevées, cependant, le souci de la contamination par la COVID-19 demeure encore très vif. Comment pouvons-nous garder le contact avec nos amis et famille de façon sécuritaire et responsable? Voici quelques suggestions:

- Organisez une soirée cinéma à l'extérieur: tout en respectant les limites du nombre de personnes recommandées par votre ville, invitez des amis et membres de votre famille à regarder un film avec vous à l'extérieur. De cette façon, vous pouvez garder les bonnes distances, porter des masques et profiter d'un film intéressant et de bonnes grignotines. Souvenez-vous il n'est pas sécuritaire de partager un grand bol de popcorn ou d'autres grignotines. À la place, préparez des petits paquets pour chaque invité.
- Démarrez un cercle de lecture: réunissez certains de vos fervents de lecture parmi vos amis et famille, choisissez un livre susceptible de vous intéresser tous et formez un cercle de lecture. Essayez de tenir vos rencontres à l'extérieur, tout en respectant une distance sécuritaire. Si cela ne vous est pas possible, les rencontres peuvent se faire par téléphone ou internet.

- Organisez une soirée de jeux respectant les distances sociales en vigueur: Il existe une grande variété de jeux virtuels qui se jouent de façon digitale et qui vous évitent de toucher à des cartes ou d'autres pions. Essayez de télécharger un App de jeu comme celui appelé "Psych". Ce dernier peut être joué dans le confort de votre foyer où dans un contexte où la distanciation sociale est possible.
- Souvenez-vous que certaines populations sont à risque. Parmi celles-ci se trouvent les aînés et les patients atteints de maladies ou en traitements. Ces personnes ne sont pas encore prêtes à sortir de chez elles. Assurez-vous de communiquer avec vos chers et continuez de vous connecter virtuellement jusqu'au moment où il sera plus sécuritaire et confortable de le faire en personne!

Les Ressources

Il est souvent éprouvant d'avoir à chercher des ressources fiables surtout pour les patients atteints de cancer et leur personnes aidantes. Nous avons mis sur pied un centre de ressources **[Colorectal Cancer Canada COVID-19 resource hub](#)**, qui regroupe des informations très fiables provenant de sources nationales and internationales. Nous collaborons avec plusieurs autres organismes Canadiens qui offrent des services aux patients atteints de cancer afin de vous présenter **[COVID19OncologyResources.ca](#)**. Cette ressource se spécialise dans tous les aspects de soutien durant la pandémie de la COVID-19, incluant des ressources d'aide aux problèmes psychologiques et émotionnels.

Comme d'habitude, vous pouvez si vous le désirez entrer en contact avec nous directement. Nous sommes disponible à l'adresse suivante : info@colorectalcancer.ca ou par téléphone au : 1-877-502-6566. Nous sommes disponibles pour vous aider!

