

PROGRAMMES EN LIGNE (1 session, sauf sur avis contraire)	P/C	DATES	JOUR & HEURE	LANGUE
Yoga en douceur (hebdomadaire) En ligne *Sur inscription seulement	P/A	4 janv – 26 avril 2023	Mercredi 10h – 10h45	BIL
Méditez, relaxez et respirez (hebdomadaire) En ligne *Sur inscription seulement	P/A	5 janv – 27 avril 2023	Jeudi 10h – 10h30	BIL
Atelier d'écriture en groupe En ligne *Sur inscription seulement	P	8 fév 2023	Mercredi 15h – 16h30	BIL
Musée des beaux-arts de Montréal En ligne Atelier virtuel interactif en groupe et création artistique *Sur inscription seulement	P/A	26 janv 2023 23 fév 2023	Jeudi 14h – 15h30 Jeudi 14h – 15h30	BIL
Belle et bien sans sa peau En ligne *S.V.P., inscrivez-vous en ligne à LGFB.ca/fr ou par téléphone au 1-800-914-5665	P	Veillez consulter le site Internet	Veillez consulter le site Internet	FR ANG
PROGRAMMES EN PRÉSENTIEL	P/A			
Groupe d'art-thérapie En présentiel Se connecter à travers l'expression artistique * Sur inscription seulement. Offert aux personnes atteintes de cancer, à partir du moment du diagnostic jusqu'à 2 ans. <u>Ce groupe a lieu au Centre du cancer des Cèdres</u>	P	11 janv – 26 avril 2023	Mercredi 13h00 – 15h00	BIL
Musée des beaux-arts de Montréal En présentiel Atelier interactif en groupe et création artistique <u>Cet atelier a lieu au Musée des Beaux-Arts de Montréal</u> *Sur inscription seulement	P/A	29 mars 2023 27 avril 2023	Mercredi 14h – 16h00 Jeudi 14h – 16h00	BIL
Service de soutien individuel par téléphone	P/A			
Nous sommes là, au bout du fil, pour vous offrir un soutien téléphonique si vous le désirez. Nos bénévoles spécialement formés sauront vous accompagner pendant et après le traitement. Tous les efforts seront mis en place pour trouver le meilleur jumelage avec l'un de nos bénévoles afin de vous fournir le meilleur soutien possible. *Sur demande				FR ANG

P: pour patients **A:** pour proches aidants **P/A:** pour patients et proches aidants

Lieu: (à moins d'être spécifié autrement): En ligne via le logiciel d'application Zoom ou, au Centre du cancer des Cèdres, site Glen, CUSM. **IMPORTANT: Les dates et heures sont sujettes à des changements**

Tous nos services et ressources sont gratuits!

Information et inscription:  rola.mouchantaf@muhc.mcgill.ca  514 934-1934 poste 35297

Tous nos services sont rendus possibles grâce aux dons reçus par la Fondation du Cancer des Cèdres.

CanSupport des Cèdres met tout en œuvre pour offrir le meilleur soutien possible aux patients et à leurs familles.

Tous nos programmes EN LIGNE sont accessibles via l'application logicielle Zoom par ordinateur, tablette ou téléphone intelligent. Pour télécharger Zoom, visitez <https://zoom.us/download> (disponible en anglais seulement). Lorsque vous aurez téléchargé Zoom et que vous vous serez inscrit auprès de la Coordinatrice des programmes de CanSupport des Cèdres, un lien, un code d'identification et un mot de passe vous seront acheminés par courriel.

cansupport.ca

Description du programme de CanSupport des Cèdres**Groupe d'art-thérapie - Se connecter à travers l'expression artistique **En présentiel****

Les participants sont invités à explorer et à relier leurs expériences liées à leur parcours avec le cancer à travers diverses approches de la création artistique. Les activités peuvent inclure le dessin, la peinture, la sculpture, le collage ou même simplement parler de votre processus artistique avec d'autres membres du groupe.

L'objectif du groupe est de fournir un environnement favorable pour que chacun puisse s'exprimer et se connecter avec d'autres personnes qui vivent des expériences de vie similaires. Dirigé par un art-thérapeute formé, qui sera en mesure de fournir des conseils et du soutien au besoin. Aucune expérience de l'art antérieur nécessaire.

Le groupe est offert aux personnes atteintes de cancer, à partir du moment du diagnostic jusqu'à 2 ans. Pour répondre aux demandes, la participation sera limitée à 8 séances. Si l'atelier est complet et/ou si vous êtes intéressé à participer à des sessions supplémentaires, vous serez aimablement placé sur la liste d'attente.

Le matériel artistique sera fourni par CanSupport des Cèdres.

Méditez, relaxez et respirez (hebdomadaire) **En ligne**

Rejoignez-nous pour notre session hebdomadaire Méditez, relaxez et respirez pour une occasion d'apprendre et de pratiquer des techniques pour vous détendre, vous équilibrer et ressentir un sentiment de bien-être. Des mouvements d'étirement légers seront inclus dans chaque séance. **Si l'atelier est complet, vous serez ajouté sur la liste pour la session suivante.**

Yoga en douceur (hebdomadaire) **En ligne**

Pendant la session, des mouvements réparateurs légers guidés sont incorporés pour aider le corps pendant et après le traitement, en mettant l'accent sur la posture, la respiration et la méditation. Il est suggéré de porter des vêtements confortables. **Si l'atelier est complet, vous serez ajouté sur la liste pour la session suivante.**

Atelier d'écriture en groupe **En ligne**

L'écriture est une façon de s'exprimer, d'explorer, de s'amuser, d'inventer une histoire ou de partager sa propre histoire. Cet atelier vise à créer un espace sans jugement. Nous ferons quelques exercices d'écriture pour donner libre cours à notre imagination.

Aucune expérience d'écriture nécessaire. Tout le monde est bienvenu.

Service de soutien individuel par téléphone

Nous sommes là, au bout du fil, pour vous offrir un soutien par téléphone si vous le désirez. Nos bénévoles spécialement formés sauront vous accompagner pendant et après le traitement. Tous les efforts seront mis en place pour trouver le meilleur jumelage avec l'un de nos bénévoles afin de vous fournir le meilleur soutien possible. Veuillez prendre note que nous n'offrons aucun conseil médical.

Musée des beaux-arts de Montréal - Atelier interactif en groupe et création artistique

***Atelier virtuel** d'art interactif, où vous aurez l'occasion de participer à un atelier de création artistique animé par un médiateur muséal. **Limité à une seule participation. Après l'inscription, le matériel artistique suggéré sera fourni par courriel.**

***En présentiel** les participants auront l'occasion de visiter des collections d'art et de participer à des ateliers de création artistique dans le studio d'art du Musée. **Limité à une seule participation, si l'atelier est complet et / ou que vous êtes intéressé à participer à plusieurs ateliers, vous serez ajouté sur la liste d'attente.**

Belle et bien dans sa peau (BBDSP) **En ligne**

«Nous savons à quel point il est important de se sentir soi-même, surtout lorsqu'on suit un traitement anticancer. Les ateliers Belle et bien dans sa peau, offerts en personne et en ligne, donnent aux femmes atteintes de cancer l'occasion d'apprendre à gérer les effets que le cancer et son traitement peuvent avoir sur leur apparence. Offrir un sentiment de communauté. Vous serez parmi des femmes qui n'ont sans doute pas le même cancer et les mêmes traitements, mais qui se réunissent quand-même pour apprendre et échanger.» (site Web)

Inscription en ligne est obligatoire <https://lgfb.ca/fr/> ou par téléphone au 1-800-914-5665.

cansupport.ca