

PROGRAMMES EN LIGNE	P/C	DATES	JOUR & HEURE	LANGUE
Yoga en douceur (Hebdomadaire) *Sur inscription seulement	P/A	15 janvier – 30 avril	Mercredi 10h – 10h45	BIL
Méditez, relaxez et respirez (Hebdomadaire) *Sur inscription seulement	P/A	16 janvier -1 mai	Jeudi 10h – 10h30	BIL
Belle et bien dans sa peau *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				
Yoga en douceur (Toutes les deux semaines) *Sur inscription seulement Au Centre du cancer des Cèdres	P/A	10 et 24 janvier 7 et 21 février 7 et 21 mars 4 et 18 avril	Vendredi 15h00 – 16h00	BIL
Atelier d'écriture créative (Mensuel) *Sur inscription seulement Au Centre du cancer des Cèdres	P	28 janvier 25 février 25 mars 24 avril	Mardi 13h00 - 1500 Mardi 13h00 – 1500 Mardi 13h00 – 1500 Jeudi 11h00 - 1300	BIL
Belle et bien dans sa peau (Mensuel) *S.V.P., inscrivez-vous en ligne à LGFB.ca/fr Au Centre du cancer des Cèdres	P	20 janvier 24 mars 28 avril	Lundi 12h30-14h30	BIL
Coin éphémère d'art-thérapie Au Centre du cancer des Cèdres	P/A	Plus d'informations à suivre	Plus d'informations à suivre	BIL
Programme de perruques et couvre-chefs Au Centre du cancer des Cèdres Lieu : DRC-1329	P	----	Lundi à vendredi 8h00 – 16h00	BIL
Groupes de soutien				
Groupe de soutien d'art-thérapie (Hebdomadaire) *Sur inscription seulement Au Centre du cancer des Cèdres	P	14 janvier – 4 février 14 février – 25 avril	Mardi 13h00 - 15h00 Vendredi 13h00 - 1500	BIL
Groupe de marche pour les endeuillés (Guérir étape par étape) (Hebdomadaire) *Parc Westmount	E	15 janvier – 30 avril	Mercredi 11h00 – 12h30	BIL
Groupe de soutien 'PARTAGEons SUR LE CANCER' Au Centre du cancer des Cèdres	P	10 et 24 janvier 7 et 21 février 10 et 24 mars 7 et 21 avril	Vendredi 11h00 – 12h00 Vendredi 11h00 – 12h00 Lundi 10h00 – 11h00	BIL

P: patients **A:** proches aidants **P/A:** patients et proches aidants **E:** endeuillés

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. **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/ 31666

Visitez notre Centre de ressources sur place (DRC.1329)

Groupe de soutien d'art thérapie (EN PRÉSENTIEL) **HEBDOMADAIRE**

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. 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.

Aucune expérience de l'art antérieur nécessaire. Si le groupe 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.

Yoga en douceur (EN LIGNE) **HEBDOMADAIRE / (EN PRÉSENTIEL) **TOUTES LES DEUX SEMAINES****

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. Il n'est pas possible de vous inscrire pour les séances en personne et en ligne simultanément pendant la même semaine.**

Méditez, relaxez et respirez (EN LIGNE) **HEBDOMADAIRE**

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.**

Groupe de soutien (EN PRÉSENTIEL)

'PARTAGEons SUR LE CANCER'

Où votre histoire fera la différence. Un nouveau groupe de soutien pour le cancer en collaboration avec le programme psychosociale en oncologie du CUSM. **S'inscrire maintenant ou se rendre sur place.**

Groupe de marche pour les endeuillés (EN PRÉSENTIEL) **HEBDOMADAIRE**

'Guérir étape par étape'

Un groupe de marche informel pour les endeuillés après la perte d'un cher à cause du cancer. Nos promenades offrent un espace paisible pour se connecter avec d'autres personnes qui comprennent, partager des histoires et trouver du réconfort dans la nature. **A lieu au parc Westmount.**

Atelier d'écriture créative (EN PRÉSENTIEL) **MENSUEL**

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.**

Belle et bien dans sa peau (EN LIGNE ET EN PRÉSENTIEL) **MENSUEL**

« Les ateliers Belle et bien dans sa peau, offerts en personne et en ligne, atteints 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. » (Site Web). **Inscription en ligne est obligatoire** www.lqbf.ca/fr ou par téléphone au

1 800 914 5667