

Journal créatif

Le journal créatif c'est :

- ♦ un journal intime;
- ♦ un journal qui combine différentes techniques d'écriture créative (dessin, écriture et collage);
- ♦ un outil où il n'est pas nécessaire d'être bon en dessin ou en écriture.

Quand ?

Jeudi 11 octobre - 9h30 à 12h30

Jeudi 22 novembre - 9h30 à 12h30

Coût?

Contribution
Volontaire



Rendez-vous avec soi

Groupe d'entraide permettant de s'intérioriser et de pousser plus loin ses réflexions. Ces personnes ont déjà fait une démarche de groupe.

Quand ?

Lundi - 19h à 21h



Êtes-vous touché
de près ou de loin
par le cancer ?

Le Centrespoir offre également:

- * Rencontres individuelles
- * Rencontres de couple/familiale
- * Écoute téléphonique
- * Accompagnement à domicile

7260, boulevard Cloutier
Québec (Qc) G1H 3E8

418-623-7783

www.centrespoir.com

centrespoir@videotron.ca



418 623-7783



Automne 2018

Mission

Le Centrespoir a pour mission d'offrir un service d'aide et d'entraide aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches, dès le moment du diagnostic et à toutes les phases de la maladie, ainsi qu'aux personnes endeuillées.

Café-rencontre

Le cancer bouleverse votre vie?

Vous avez envie de sortir de la maison et de faire la rencontre de personnes vivant la même épreuve que vous ?

Vous avez envie d'échanger sur votre vie quotidienne, vos interrogations et vos expériences ?

Quand ?



Jeudi 27 septembre - 13h30 à 15h
Personnes atteintes de cancer

Jeudi 18 octobre - 13h30 à 15h
Personnes endeuillées

Mercredi 21 novembre - 9h30 à 11h
Proches

Groupe de deuil

Groupe d'accompagnement pour les personnes ayant vécu la perte d'un être cher des suites du cancer. Ce groupe veut donner aux personnes le droit de se reconnaître comme personne endeuillée afin de mieux vivre, comprendre et intégrer la perte.

Quand ?

Mercredi - 16h à 18h
19 septembre au 14 novembre
9 rencontres



Ateliers de relaxation

Par le biais de diverses techniques de respiration, de relaxation, de méditation et de visualisation, les participants peuvent s'outiller afin de gérer leur stress.

Quand?

Mardi aux 2 semaines - 14h à 15h15
2 octobre au 27 novembre

Coût?

10 \$ pour les 5 ateliers



 **Desjardins**
Caisse populaire de
Charlesbourg

Formation de bénévoles à l'accompagnement

Vous désirez accompagner un proche malade ou simplement augmenter vos connaissances vis-à-vis de l'accompagnement ?

Inscrivez-vous à cette formation!

Savoir soutenir quelqu'un, dans le présent comme dans le futur, est toujours un bon outil à avoir pour soi et pour les autres.

Quand ?

Jeudi - 13h30 à 16h30
1er novembre au 6 décembre
6 rencontres

Coût?

20 \$ pour les 6 rencontres



**Pour informations et
inscriptions:**

418-623-7783