

Activité sociale

Le Centrespoir vous invite à venir partager un repas en agréable compagnie à l'Érablière du Lac-Beauport. Transport à partir de nos locaux, à 10h30. Réservez et payez avant le vendredi 22 mars.

Quand ? Mercredi 10 avril 2019

Coût : 15\$

Gracieuseté de



Toujours là pour vous

Vous avez besoin de parler? Vous voulez plus d'informations sur nos activités? Contactez-nous au 418 623-7783 du lundi au vendredi, entre 8h30 et 16h. Il nous fera plaisir de vous écouter et de répondre à vos questions.

Groupe 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 ? Les lundis de 19h à 21h



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

Le Centrespoir offre également:

- * Des rencontres individuelles
- * Des rencontres de couples/ familiales
- * Des rencontres de groupe
- * De l'écoute téléphonique
- * Des visites d'accompagnement à domicile

7260, Boulevard Cloutier
Québec (Qc) G1H 3E8

418-623-7783

www.centrespoir.com
centrespoir@videotron.ca



Hiver-
Printemps **2019**

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, vos besoins et vos expériences ?



Quand ?

Au besoin, à une fréquence d'environ 1 fois par mois

Personnes endeuillées : les jeudis 17 janvier, 14 février, 14 mars et 11 avril de 13h30 à 15h

Personnes atteintes et proches :
À déterminer selon les inscriptions

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 durant toutes les phases de la maladie, ainsi qu'aux *personnes endeuillées*.

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 ? Les mercredis, du 30 janvier au 20 mars, de 16h à 18h (8 rencontres)



Atelier 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
Du 5 février au 2 avril
De 14h à 15h15

Coût : 10\$ (pour 5 ateliers)



Gracieuseté de
Desjardins
Caisse populaire de
Charlesbourg

Formation de bénévoles à l'accompagnement

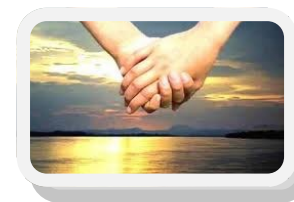
Vous désirez accompagner un proche malade ou simplement augmenter vos connaissances vis-à-vis de l'accompagnement ?

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 ? Les jeudis, du 31 janvier au 7 mars, de 13h30 à 16h30 (6 rencontres)

Coût : 20\$



Pour information et inscription:

418-623-7783