

## 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 ?

À déterminer selon les inscriptions  
6 rencontres

Coût : 20\$

### Information et inscription:

**418 623-7783**

***Veillez prendre note que les activités sont sujettes à changements en raison du déménagement prochain de nos locaux.***



Vous êtes touché  
par le cancer?

Le Centrespoir offre également:

- Rencontre individuelle
- Rencontre de couple et familiale
- Rencontre de groupe
- Écoute téléphonique
- Accompagnement à domicile

7260 boulevard Cloutier  
Québec (Qc) G1H 3E8

**418 623-7783**

[www.centrespoir.com](http://www.centrespoir.com)  
[centrespoir@videotron.ca](mailto:centrespoir@videotron.ca)

***Le Centrespoir déménage!  
Nous vous tiendrons informés de notre  
nouvelle adresse dès que possible! ☺***

418 623-7783

**Centrespoir**  
aide et entraide cancer

Programmation  
Automne 2019

## 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**.

*Écoute, bienveillance et  
compassion*

---

Vous avez besoin de parler? Vous souhaitez obtenir de plus amples informations sur nos activités et nos services?

Contactez-nous au **418 623-7783**

**Du lundi au vendredi, entre 8h30 et 16h.**

## Activité sociale

---

Le Centrespoir vous invite à venir célébrer le temps des Fêtes!

Venez partager en agréable compagnie un Dîner de Noël le **vendredi 13 décembre**. *Heure et lieu à confirmer.*

Réservez et payez avant le vendredi 6 décembre.

**Coût :** À déterminer

*Gracieuseté de*



## Groupe de deuil L'Odyssee

---

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

### Quand ?

Les mercredis, du 25 septembre au 13 novembre, de 16h à 18h

8 rencontres

Gratuit

## Café-rencontre

---

Vous aimeriez rencontrer des personnes vivant la même épreuve que vous ?

Vous aimeriez échanger sur votre vie quotidienne, vos interrogations, vos besoins et vos expériences ?

### Quand ?

1 fois par mois

**Personnes endeuillées :** les jeudis 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre et 19 décembre  
de 13h30 à 15h

**Personnes atteintes et proches :**

À déterminer selon les inscriptions

## Journal créatif

---

Le **journal créatif** c'est :

Un journal intime.

Un journal qui combine différentes techniques d'écriture créative (découpage, écriture et collage).

Un outil où il n'est pas nécessaire d'être bon en dessin ou en écriture.

### Quand ?

Mardi 19 novembre

De 13h30 à 16h

Contribution volontaire

## Atelier de relaxation

---

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

**Quand ?** Les mardis aux 2 semaines

Du 1<sup>er</sup> octobre au 26 novembre

De 14h à 15h15

**Coût :** 10\$ (5 ateliers)

*Gracieuseté de*

