

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\$

Nouveautés

Café-rencontre personnes endeuillées

À partir de février, nous tiendrons 2 rencontres mensuelles.

Le vendredi après-midi

Lorsqu'il n'y a pas d'activité spéciale à l'horaire, vous êtes les bienvenus le vendredi après-midi, entre 13h et 16h.
Appelez-nous pour confirmer ☺



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

Le Centrespoir est
déménagé!

Nous sommes maintenant situés au
111, 58ème Rue Est, RC
Québec (Qc) G1H 2E7

418 623-7783

www.centrespoir.com
centrespoir@videotron.ca

418 623-7783

Centrespoir
aide et entraide cancer

Programmation
Hiver-Printemps
2020

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.

Il nous fera plaisir de vous écouter et de répondre à vos questions.

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 29 janvier au 18 mars, heure à confirmer.
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 ?

Les jeudis, de 13h30 à 15h

Personnes endeuillées : 30 janvier, 13-27 février, 12-26 mars et 9-23 avril

Personnes atteintes de cancer :

23 janvier, 20 février,
19 mars et 16 avril

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 ?

Les vendredis 21 février et 20 mars
de 13h 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 11 février au 7 avril
de 14h à 15h15

Coût : 10\$ (5 ateliers)

Gracieuseté de