



## *Nouveautés*

Deux ateliers du Journal créatif seront offerts cet automne.

L'atelier de relaxation sera offert sur 8 rencontres.

Cet automne, nos activités seront offertes en virtuel sauf les ateliers du Journal créatif qui se dérouleront en présentiel.

*Veuillez noter que la programmation peut être sujet à des changements dus au contexte pandémique.*

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

## *Nous offrons également :*

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

111, 58<sup>e</sup> rue Est, RC  
Québec (Qc) G1H 2E7  
**418 623-7783**  
[www.centrespoir.com](http://www.centrespoir.com)  
[centrespoir@videotron.ca](mailto:centrespoir@videotron.ca)



418 623-7783

**Programmation  
Automne  
2021**

## 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'Odysée

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 6 octobre au 24 novembre, 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 :

16 septembre, 14 octobre, 18 novembre et 9 décembre.

### Personnes atteintes de cancer :

À déterminer selon les inscriptions.

### 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 19 novembre et le 03 décembre.  
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 lundis suivants :  
13 et 27 septembre, 18 et 25 octobre, 8, 15 et 29 novembre, 06 décembre.  
De 14h à 15h

**Coût** : 10\$ (8 rencontres)