

# 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.

À noter que nous fermons à midi  
les vendredis à compter du  
7 juin.

Il nous fera plaisir de répondre  
à vos questions et d'être là  
pour vous.



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

### Nous offrons également:

- Rencontres individuelles
- Rencontres de couple et  
familiales
- Rencontres de groupe
- Écoute téléphonique
- Accompagnement à domicile

### Contactez-nous

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

## Programmation Été 2024



# 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**.

## Plusieurs activités estivales sont à venir !

Suivez-nous sur notre page Facebook pour ne rien manquer.

[facebook.com/centrespoir](https://facebook.com/centrespoir)

ou téléphonez au 418-623-7783



# Groupe de deuil l'Odyssée

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 ?

À déterminer selon les inscriptions  
8 semaines consécutives  
(Gratuit)

## Cafés-rencontres

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** : 2 mai, 30 mai, 27 juin, 25 juillet.  
**Personnes atteintes de cancer** : 9 mai, 6 juin, 4 juillet et 1 août.  
**Proches** : 16 mai, 13 juin, 11 juillet et 8 août.

# 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 jeudis suivants:  
16, 23 et 30 mai  
6 et 13 juin  
Contribution volontaire

## Ateliers 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 :  
6 mai et 27 mai  
10 juin et 17 juin  
8 juillet et 15 juillet

Groupe 1 : De 13h à 14h  
Groupe 2 : De 14h30 à 15h30  
Coût : 10\$ (8 rencontres par groupe)