



Programmation Hiver-printemps 2023

NOUVEAUTÉS

L'atelier de relaxation sera offert sur deux différentes plages horaires en virtuel. Nos activités se dérouleront en présentiel.

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



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

Contactez-nous

111, 58e rue Est, RC
Québec (Qc) G1H 2E7
418-623-7783
www.centrespoir.com
centrespoir@videotron.ca



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'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.
(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 : 12 janvier, 9 février, 9 mars et le 13 avril.

Personnes atteintes de cancer : 19 janvier, 16 février, 16 mars et le 20 avril

Proches : 26 janvier, 23 février, 23 mars, 27 avril.

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 ?

À venir
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 : 9 et 23 janvier, 6 et 27 février, 13 et 27 mars, 17 et 1er avril.

Groupe 1 : De 13h à 14h

Groupe 2 : De 14h 30 à 15h 30

Coût : 10\$ (8 rencontres par groupe)