

**Pour parler,
rencontrer et se
sentir accompagné.**

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 répondre
à vos questions et d'être là
pour vous.



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



Journal créatif



Ateliers de
relaxation



Groupe
de deuil



Cafés-
rencontres



Écoute
téléphonique



Accompagnement
individuel

Contactez-nous

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

**Programmation
Automne 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**.



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, de 10h à 12h:

**10 octobre, 24 octobre, 7 novembre,
21 novembre et 5 décembre**

Contribution volontaire

Cafés-rencontres

Vous aimeriez rencontrer des personnes vivant la même épreuve que vous ? Vous souhaitez échanger sur votre vie quotidienne, vos interrogations, vos besoins et vos expériences ?

Quand ?

Les jeudis, de 13h30 à 15h.

Personnes endeuillées : 19 septembre,
17 octobre, 14 novembre et
12 décembre



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 ?

Chaque lundi, à partir du 9 septembre,
par visioconférence

Groupe 1 : De 13h à 14h

Groupe 2 : De 14h30 à 15h30

Coût : 10\$ (8 rencontres par groupe)