

## Cafés-rencontres

Vous aimeriez rencontrer des gens vivant les mêmes défis ou les mêmes épreuves que vous?

Vous aimeriez échanger sur votre vie quotidienne, vos interrogations, vos besoins et vos expériences?

**Toute personne est la bienvenue!**

### Quand?

Tous les mercredis,  
de 13h30 à 15h30.

## NOUVEAUTÉS

### Groupe: Humains en quête de sens

Lorsque la maladie ou la mort frappe à notre porte, nous avons besoin de donner (ou redonner) une direction ou un sens à notre existence.

### Quand?

À partir d'octobre 2025, il y aura un atelier, un vendredi sur deux, de 13h30 à 15h30.

Groupe fermé, limité à 8 personnes maximum par cohorte.

Appelez-nous pour réserver votre place!

## *Vous êtes touché ... par le cancer et le deuil?*

Le **Centrespoir** offre plusieurs services:

- ⊙ Écoute téléphonique
- ⊙ Rencontres individuelles
- ⊙ Cafés-rencontres
- ⊙ Rencontres de groupe:
  - Odyssée 1 (Endeuillées)
  - Odyssée 2 (Atteints du cancer)
  - Soutien 1 (En rémission)
  - Soutien 2 (Proches-aidants)
- ⊙ Activités sociales
- ⊙ Activités de ressourcement
- ⊙ Accompagnement à domicile (exceptionnel).



Le **Centrespoir** est maintenant situé au:

111, 58ème Rue Est, RC  
Québec (Québec) G1H 2E7

**418 623-7783**

[www.centrespoir.com](http://www.centrespoir.com)



## *“L'espoir”*

*est une force mentale  
qui aide à surmonter  
les difficultés, à atteindre  
des objectifs et à maintenir  
un bien-être physique et mental.*



**418 623-7783**

[www.centrespoir.com](http://www.centrespoir.com)

# MISSION

Le **Centrespoir de Charlesbourg Inc.** 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.

## Groupe de deuil l'Odyssée

**Groupe Odyssée 1:** Vous avez perdu une personne significative et vous voulez amorcer votre deuil dans l'écoute, le respect, la confidentialité et l'intimité (groupe fermé)?

**Groupe Odyssée 2:** Vous êtes atteints d'un cancer et vous désirez partager votre vécu, mieux comprendre votre situation actuelle puis vivre avec les limites que la maladie vous impose dans l'écoute, le respect, et l'intimité (groupe fermé)?

### Quand?

**Odyssée 1:**  
Mardi, de 13h30 à 15h30.

**Odyssée 2:**  
Jeudi, de 13h30 à 15h30.

## ÉCOUTE, BIENVEILLANCE ET COMPASSION

Vous avez besoin de parler? Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur nos activités et nos services?

Contactez-nous au **(418) 623-7783** du lundi au vendredi, entre 9h et 16h30.

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

## Groupe de soutien

**Groupe de soutien 1:** Vous êtes en rémission d'un cancer et vous voulez partager votre vécu avec d'autres personnes dans l'écoute, le respect et la confiance (groupe ouvert)?

**Groupe de soutien 2:** Vous êtes un(e) proche-aidant(e) qui venez en aide à quelqu'un d'atteint du cancer et vous désirez partager votre vécu et savoir comment mieux intervenir dans l'écoute, le respect et la confiance (groupe ouvert)?

### Quand?

Les lundis en alternance (1 semaine sur 2), de 13h30 à 15h30.

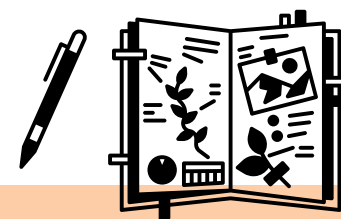
## Journal créatif

Vous désirez créer un journal intime, teinté de différentes techniques d'écriture créative (combinant du découpage de revues, d'écriture de textes et collage divers)?

Un outil où il n'est pas nécessaire d'être bon en dessin ou en écriture.

### Quand?

Un vendredi sur deux, de 10h à 12h.



## Atelier de relaxation

Vous aimeriez vous outiller pour mieux gérer votre stress au quotidien grâce à diverses techniques de respiration, de relaxation, de méditation et de visualisation?

### Quand?

**Groupe 1:**  
Les lundis de 13h à 14h.

**Groupe 2:**  
Les lundis de 14h30 à 15h30.