


PROGRAMMES EN LIGNE <i>(1 session, sauf sur avis contraire)</i>	P/C	DATES	JOUR & HEURE	LANGUE
Yoga en douceur (hebdomadaire) En ligne *Sur inscription seulement	P/A	10 janv – 24 avril 2024	Mercredi 10h – 10h45	BIL
Méditez, relaxez et respirez (hebdomadaire) En ligne *Sur inscription seulement	P/A	11 janv – 25 avril 2024	Jeudi 10h – 10h30	BIL
Atelier d'écriture en groupe En ligne *Sur inscription seulement	P	27 février 2024	Mardi 11h – 12h30	BIL
Belle et bien dans sa peau En ligne *S.V.P., inscrivez-vous en ligne à LGFB.ca/fr ou par téléphone au 1-800-914-5665	P	Veillez consulter le site Internet	Veillez consulter le site Internet	FR ANG
PROGRAMMES EN PRÉSENTIEL	P/A			
Groupe d'art-thérapie (hebdomadaire) En présentiel Se connecter à travers l'expression artistique * Sur inscription seulement. Ce groupe a lieu au Centre du cancer des Cèdres	P	9 janv – 30 avril 2024	Mardi 13h00 – 15h00	BIL
Groupe de soutien	P	Dates à suivre	Plus d'informations à suivre	BIL
'Tisser des liens' - Musée des beaux-arts de Montréal En présentiel *Sur inscription seulement. Cet atelier a lieu au Musée des Beaux-Arts de Montréal	P/A	28 fév 2024 28 mars 2024 24 avril 2024 30 mai 2024 12 juin 2024	Mercredi 13h – 15h30 Jeudi 13h – 15h30 Mercredi 13h – 15h30 Jeudi 13h – 15h30 Mercredi 13h – 15h30	BIL

P: patients **A:** proches aidants **P/A:** patients et proches aidants

Lieu: (à moins d'être spécifié autrement): En ligne via le logiciel d'application Zoom ou, au Centre du cancer des Cèdres, site Glen, CUSM. **Les dates et heures sont sujettes à des changements. Tous nos services et ressources sont gratuits!**

Information et inscription:  rola.mouchantaf@muhc.mcgill.ca

 514 934-1934 poste 35297/ 31666

cansupport.ca

Groupe d'art-thérapie - Se connecter à travers l'expression artistique **En présentiel**

Les participants sont invités à explorer et à relier leurs expériences liées à leur parcours avec le cancer à travers diverses approches de la création artistique. Les activités peuvent inclure le dessin, la peinture, la sculpture, le collage. L'objectif du groupe est de fournir un environnement favorable pour que chacun puisse s'exprimer et se connecter avec d'autres personnes qui vivent des expériences de vie similaires. Dirigé par un art-thérapeute formé, qui sera en mesure de fournir des conseils et du soutien au besoin. Aucune expérience de l'art antérieur nécessaire.

Pour répondre aux demandes, la participation sera limitée à 8 séances. Si l'atelier est complet et/ou si vous êtes intéressé à participer à des sessions supplémentaires, vous serez aimablement placé sur la liste d'attente. Le matériel artistique sera fourni par CanSupport des Cèdres.

'Tisser des liens'- Musée des beaux-arts de Montréal-Atelier interactif en groupe et création artistique **En présentiel**

Une visite de groupe interactive où vous aurez l'occasion de visiter des collections d'art et de participer à des ateliers de création artistique dans le studio d'art du Musée. Chaque atelier est animé par un médiateur muséal.

* Nous souhaitons remercier le Musée des Beaux-Arts de Montréal d'avoir collaboré et partagé leur espace et leurs ressources avec CanSupport des Cèdres (CUSM). **Si l'atelier est complet et / ou que vous êtes intéressé à participer à plusieurs ateliers, vous serez ajouté sur la liste pour la session suivante.**

Méditez, relaxez et respirez (hebdomadaire) **En ligne**

Rejoignez-nous pour notre session hebdomadaire Méditez, relaxez et respirez pour une occasion d'apprendre et de pratiquer des techniques pour vous détendre, vous équilibrer et ressentir un sentiment de bien-être. Des mouvements d'étirement légers seront inclus dans chaque séance. **Si l'atelier est complet, vous serez ajouté sur la liste pour la session suivante.**

Yoga en douceur (hebdomadaire) **En ligne**

Pendant la session, des mouvements réparateurs légers guidés sont incorporés pour aider le corps pendant et après le traitement, en mettant l'accent sur la posture, la respiration et la méditation. Il est suggéré de porter des vêtements confortables. **Si l'atelier est complet, vous serez ajouté sur la liste pour la session suivante.**

Atelier d'écriture en groupe **En ligne**

L'écriture est une façon de s'exprimer, d'explorer, de s'amuser, d'inventer une histoire ou de partager sa propre histoire. Cet atelier vise à créer un espace sans jugement. Nous ferons quelques exercices d'écriture pour donner libre cours à notre imagination. **Aucune expérience d'écriture nécessaire. Tout le monde est bienvenu.**

Belle et bien dans sa peau (BBDSP) **En ligne**

« Les ateliers Belle et bien dans sa peau, offerts en personne et en ligne, donnent aux femmes atteintes de cancer l'occasion d'apprendre à gérer les effets que le cancer et son traitement peuvent avoir sur leur apparence. Offrir un sentiment de communauté. » (Site Web). **Inscription en ligne est obligatoire** www.lgbf.ca/fr ou par téléphone au **1-800-914-5665**.

cansupport.ca