

PROGRAMMES EN LIGNE	P/C	DATES	JOUR & HEURE	LANGUE
Mouvements de yoga à pratiquer au quotidien (Hebdomadaire) *Sur inscription seulement	P/A	14 mai – 27 août	Mercredi 10h – 10h45	BIL
Méditez, relaxez et respirez (Hebdomadaire) *Sur inscription seulement	P/A	15 mai -28 août	Jeudi 10h – 10h30	BIL
Belle et bien dans sa peau *S.V.P., inscrivez-vous en ligne à LGFB.ca/fr	P	Veuillez consulter le site Internet	Veuillez consulter le site Internet	FR ANG
PROGRAMMES EN PRÉSENTIEL				
Yoga en douceur (Toutes les deux semaines) *Sur inscription seulement	P/A	2, 16, 30 mai 13 et 27 juin 8 et 22 août	Vendredi 15h00 – 16h00	BIL
Atelier d'écriture créative (Mensuel) *Sur inscription seulement	P	17 juin 22 juillet	Mardi 13h00 - 1500 Mardi 13h00 – 1500	BIL
Belle et bien dans sa peau (Mensuel) *S.V.P., inscrivez-vous en ligne à LGFB.ca/fr	P	26 mai 23 juin 28 juillet	Lundi 12h30-14h30	BIL
Musée des beaux-arts de Montréal Atelier (Mensuel) *Cet atelier a lieu au Musée des Beaux-Arts de Montréal. *Sur inscription seulement	P/C	28 mai 26 juin 30 juillet	Mercredi 13h00 – 15h30 Jeudi 13h00 – 15h30 Mercredi 13h00 – 15h30	BIL
Le bien-être à travers l'art et l'écriture *Sur inscription seulement	P	30 mai	Vendredi 13h00 - 1500	BIL
Programme de perruques et couvre-chefs Au Centre du cancer des Cèdres Lieu : DRC-1329	P	----	Lundi à vendredi 8h00 – 16h00	BIL
GROUPES DE SOUTIEN				
Groupe de soutien d'art-thérapie (Hebdomadaire) *Sur inscription seulement	P	2 mai – 29 août	Vendredi 13h00 - 1500	BIL
Groupe de marche pour les endeuillés (Guérir étape par étape) (Hebdomadaire) *Parc Westmount	E	7 mai – 27 août	Mercredi 11h00 – 12h30	BIL
Groupe de soutien 'PARTAGEons SUR LE CANCER'	P	5 et 26 mai 9 et 23 juin 14 et 28 juillet 11 et 18 août	Lundi 10h00 – 11h00	BIL

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

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 - **Visitez notre Centre de ressources (DRC.1329)**

Groupe de soutien d'art thérapie (EN PRÉSENTIEL) HEBDOMADAIRE

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. **Pour offrir des chances égales de participation, si le groupe est complet, vous serez ajouté sur la liste pour la semaine suivante. Le matériel artistique sera fourni par CanSupport des Cèdres.**

Mouvements de yoga à pratiquer au quotidien (EN LIGNE) HEBDOMADAIRE

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. Il n'est pas possible de vous inscrire pour les séances en personne et en ligne simultanément pendant la même semaine.**

Yoga en douceur (EN PRÉSENTIEL) TOUTES LES DEUX SEMAINES

Mouvements doux et conscients pour encourager, compléter et favoriser le bien-être général, les étirements, la respiration, la posture et l'équilibre. L'accent est mis sur la réduction du stress et des tensions. Il est suggéré de porter des vêtements confortables. **Si le groupe est complet, vous serez ajouté sur la liste pour la session suivante.**

Méditez, relaxez et respirez (EN LIGNE) HEBDOMADAIRE

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 et de calme. **Si l'atelier est complet, vous serez ajouté sur la liste pour la session suivante.**

Groupe de soutien 'PARTAGEons SUR LE CANCER' (EN PRÉSENTIEL)

Où votre histoire fera la différence. Un nouveau groupe de soutien pour le cancer.
S'inscrire maintenant ou se rendre sur place.

Groupe de marche pour les endeuillés (EN PRÉSENTIEL) HEBDOMADAIRE

'Guérir étape par étape'

Un groupe de marche informel pour les endeuillés après la perte d'un cher à cause du cancer. Nos promenades offrent un espace paisible pour se connecter avec d'autres personnes qui comprennent, partager des histoires et trouver du réconfort dans la nature. **A lieu au parc Westmount.**

Le bien-être à travers l'art et l'écriture (EN PRÉSENTIEL)

Cet atelier unique vous invite à combiner l'écriture et la création artistique pour explorer votre créativité dans un environnement accueillant. Nous commencerons par une introduction aux matériaux que nous utiliserons. Pendant que vous créez votre œuvre d'art, vous écrirez également un texte enrichir votre œuvre.

Aucune expérience de l'art ou de l'écriture n'est nécessaire

Atelier d'écriture créative (EN PRÉSENTIEL) MENSUEL

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.**

Musée des beaux-arts de Montréal – Atelier (EN PRÉSENTIEL) MENSUEL

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. Animé par un médiateur muséal. **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.**

Belle et bien dans sa peau (EN LIGNE ET EN PRÉSENTIEL) MENSUEL

« Les ateliers Belle et bien dans sa peau, offerts en personne et en ligne, atteints 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.**