

PROGRAMMES VIRTUELS (1 session, sauf sur avis contraire)	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
<b>Yoga en douceur (hebdomadaire)</b> *Sur inscription seulement	P/A	1 sep. – 15 déc. 2021	Mercredi 10h – 10h45	BIL
<b>Méditez, relaxez et respirez (hebdomadaire)</b> *Sur inscription seulement	P/A	2 sep. – 16 déc. 2021	Jeudi 10h – 10h30	BIL
<b>Atelier d'écriture créative</b> *Sur inscription seulement	P	7 octobre 2021	Jeudi 11h – 12h30	BIL
<b>Atelier d'écriture créative</b> *Sur inscription seulement	A	Date à suivre	-----	BIL
<b>Atelier d'art avec le Musée des Beaux-Arts de Montréal</b> *Sur inscription seulement	P/A	16 Septembre 2021 21 Octobre 2021 18 Novembre 2021	Jeudi 14h – 15h30	BIL
<b>Belle et bien dans sa peau</b> *S.V.P., inscrivez-vous en ligne à <a href="http://LGFB.ca/fr">LGFB.ca/fr</a> ou par téléphone au 1-800-914-5665	P	Veillez consulter le site Internet	Veillez consulter le site Internet	FR ANG
<b>SERVICE DE SOUTIEN INDIVIDUEL PAR TÉLÉPHONE - P/A</b>				
Nous sommes là, au bout du fil, pour vous offrir un soutien téléphonique si vous le désirez. Nos bénévoles spécialement formés sauront vous accompagner pendant et après le traitement. Tous les efforts seront mis en place pour trouver le meilleur jumelage avec l'un de nos bénévoles afin de vous fournir le meilleur soutien possible. *Sur demande				FR ANG


**P** : pour patients **A** : Pour proches aidants **P/A**: Pour patients et proches aidants  
Lieu (à moins d'être spécifié autrement) : **Virtual via le logiciel d'application Zoom**

**IMPORTANT : Les dates et heures sont sujettes à des changements**

**Tous nos services et ressources sont gratuits!**

Information et inscription

 [rola.mouchantaf@muhc.mcgill.ca](mailto:rola.mouchantaf@muhc.mcgill.ca)

 514 934-1934 poste 35297



Tous nos services sont rendus possibles grâce à nos donateurs. CanSupport des Cèdres met tout en œuvre pour offrir le meilleur soutien possible aux patients et à leurs familles; toutefois, nos ressources sont limitées et les demandes sont priorisées en fonction des besoins.

Merci de votre compréhension.

Tous nos programmes EN LIGNE sont accessibles via l'application logicielle Zoom par ordinateur, tablette ou téléphone intelligent. Pour télécharger Zoom, visitez <https://zoom.us/download> (disponible en anglais seulement). Lorsque vous aurez téléchargé Zoom et que vous vous serez inscrit auprès de la Coordinatrice des programmes de CanSupport des Cèdres, un lien, un code d'identification et un mot de passe vous seront acheminés par courriel.

[cansupport.ca/fr](http://cansupport.ca/fr)

## Description de la programmation virtuelle de CanSupport des Cèdres

### Méditez, relaxez et respirez (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.

Des mouvements d'étirement légers seront inclus dans chaque séance. **Sur inscription seulement.**

**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.**

### Yoga en douceur (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. **Sur inscription seulement. 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.**

### Atelier d'écriture créative

Avez-vous déjà rêvé d'écrire? Chacun a quelque chose d'important à dire. L'écriture est une façon de s'exprimer, d'explorer, de s'amuser, d'inventer une histoire ou de raconter 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. L'atelier aura lieu en anglais et en français, et vous pourrez écrire dans la langue qui vous convient. Aucune expérience d'écriture nécessaire. Tout le monde est bienvenu. **Sur Inscription seulement.**

### Service de soutien individuel par téléphone

Nous sommes là, au bout du fil, pour vous offrir un soutien par téléphone si vous le désirez. Nos bénévoles spécialement formés sauront vous accompagner pendant et après le traitement. Tous les efforts seront mis en place pour trouver le meilleur jumelage avec l'un de nos bénévoles afin de vous fournir le meilleur soutien possible. Veuillez prendre note que nous n'offrons aucun conseil médical.

**Sur demande.**

### Atelier d'art au Musée des Beaux-Arts de Montréal

Un atelier d'art virtuel interactif, où vous aurez l'occasion de participer à un atelier de création artistique animé par un médiateur muséal. **Limité à une participation, sur inscription seulement. Si l'atelier est complet et / ou que vous êtes intéressé à participer à plusieurs ateliers, vous serez ajouté sur la liste d'attente.**

### Belle et bien dans sa peau (BBDSP)

«Nous savons à quel point il est important de se sentir soi-même, surtout lorsqu'on suit un traitement anti-cancer. Dans le cadre des ateliers Belle et bien dans sa peau, les femmes atteintes de cancer peuvent apprendre à gérer l'impact du cancer et de son traitement sur leur apparence. Offrant le sentiment unique de faire partie d'une communauté, vous serez en petit groupe avec des femmes ayant reçu différents diagnostics de cancer et suivant différents traitements, qui se réunissent pour apprendre et partager. Délivrés par nos experts bénévoles».

(BBDSP site Web)

**Inscription en ligne est obligatoire <https://lgfb.ca/fr/> ou par téléphone au 1-800-914-5665.**

[cansupport.ca/fr](https://cansupport.ca/fr)