

PROGRAMMES VIRTUELS (1 session, sauf sur avis contraire)	P/C	DATES	JOUR & HEURE	LANGUE
<b>Yoga en douceur (hebdomadaire)</b> <i>*Sur inscription seulement</i>	P/A	7 sep –14 déc 2022	Mercredi 10h – 10h45	BIL
<b>Méditez, relaxez et respirez (hebdomadaire)</b> <i>*Sur inscription seulement</i>	P/A	8 sep –15 déc 2022	Jeudi 10h – 10h30	BIL
<b>Atelier d'écriture en groupe</b> <i>*Sur inscription seulement</i>	P	4 octobre 2022 8 novembre 2022	Mardi 11h – 12h30 Mardi 15h – 16h30	BIL
<b>Musée des beaux-arts de Montréal</b> <b>Atelier virtuel interactif en groupe</b> <b>et création artistique</b> <i>*Sur inscription seulement</i>	P/A	29 septembre 2022 27 octobre 2022 23 novembre 2022	Jeudi 14h – 15h30 Jeudi 14h – 15h30 Mercredi 14h – 15h30	BIL
<b>Belle et bien sans sa peau</b> <i>*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</i>	P	Veillez consulter le site Internet	Veillez consulter le site Internet	FR ANG
<b>Service de soutien individuel par téléphone</b>	P/A			
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. <b>*Sur demande</b>				FR ANG

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

**Lieu:** (à moins d'être spécifié autrement): **Virtuel 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 aux dons reçus par la Fondation du Cancer des Cèdres.

CanSupport des Cèdres met tout en œuvre pour offrir le meilleur soutien possible aux patients et à leurs familles.

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](http://cansupport.ca)

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

**Atelier d'écriture en groupe**

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.**

**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.

**Musée des beaux-arts de Montréal - Atelier virtuel interactif en groupe et création artistique**

Un atelier d'art interactif, où vous aurez l'occasion de participer à un atelier de création artistique animé par un médiateur muséal. Limité à une participation. **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.

**SERVICES COMPLÉMENTAIRES (disponibles sur demande) – Pour les patients attents du cancer (hospitalisés)**

**CanSupport des Cèdres Thérapies Complémentaires**

Ces thérapies comportent divers avantages; elles aident à composer avec le cancer et avec les traitements, à réduire le stress, la peur et l'anxiété, et contribuent à améliorer l'état de santé global ainsi que le bien-être.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				<b>Thérapie de relaxation (Ruth Wani)</b>

**Méditation et relaxation**

La méditation et la relaxation mettent l'accent sur des exercices de respiration simples et sur des techniques de pleine conscience qui peuvent contribuer à réduire le stress, la pression artérielle, l'anxiété et la douleur, et à combattre l'insomnie.

**Information et inscription:**

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

 : 514 934-1934 ext. 35297/ Demandez à votre infirmière ou à votre professionnel de la santé.

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