

Nos groupes d'entraide

Personnes atteintes	Jour	Heure	Fréquence	Nb renc.	Début
St-Georges	Lundi	13h30	1 / mois	3	16 janvier
St-Joseph/Beauceville	Mercredi	9h00	1 / mois	3	11 janvier
St-Éphrem/St-Victor	Mercredi	9h00	1 / mois	3	25 janvier
Lac-Étchemin	Mercredi	9h00	1 / mois	3	1er février
St-Prosper	Mercredi	9h00	1 / mois	3	18 janvier



Autres groupes	Jour	Heure	Fréquence	Nb renc.	Début
Proches aidants	Mercredi	9h30	1 / mois	3	25 janvier
Personnes endeuillées	Mardi	13h30	1 / mois	3	31 janvier
Entre Hommes	Jeudi	13h30	1 / mois	3	12 janvier



477, 90e Rue, bureau 250 (Place 90)
 Saint-Georges (Québec) G5Y 3L1
 418 227-1607 / 418 625-2607

www.esperanceetcancer.org

Suivez-nous sur 




« Bien plus qu'un groupe »

PROGRAMMATION **HIVER 2023**

Inscriptions requises
418 227-1607 / 418 625-2607
Les places sont limitées
Portables disponibles pour les ateliers
(sur réservation)

Nos ateliers (Offerts aux personnes atteinte de cancer, à leurs proches aidants et aux personnes endeuillées par cancer)

	Jour et heure	Début
<p>• PAUSE-CAFÉ</p> <p>Par Suzie Bisson</p> <p>Rendez-vous mensuel pour échanger entre nous et simplement nous rencontrer.</p>	<p>Lundi 13h30</p> <p>3 rencontres</p>	<p>9 janvier</p> 
<p>• INITIATION À LA MÉDITATION</p> <p>Par Diane Demers</p> <p>S'initier à la méditation pour vivre un mieux-être dans sa vie de tous les jours (au sol ou sur chaise).</p>	<p>Lundi 9h30</p> <p>6 rencontres</p> 	<p>23 janvier</p> 
<p>• ART DÉTENTE (nouveaux ateliers)</p> <p>Par Suzie Bisson</p> <p>Activités ludiques, faciles à réaliser par tous. Des ateliers de détente dans le but de prendre du temps pour soi !</p>	<p>Jeudi 9h30</p> <p>4 rencontres</p>	<p>26 janvier</p> 
<p>• NUTRITION</p> <p>Par Caroline Faucher</p> <p>Apprendre les rudiments d'une bonne alimentation et découvrir ce qu'est une assiette équilibrée. Mieux manger pour mieux vivre !</p>	<p>Mardi 9h30</p> <p>4 rencontres</p> <p>aussi en </p>	<p>7 février</p> 
<p>• FORMATION AU JUMELAGE</p> <p>Par Suzie Bisson</p> <p>Formation offerte aux personnes ayant traversé un épisode de cancer et qui désirent aider une personne en début de traitements.</p>	<p>Mardi 13h30</p> <p>2 rencontres</p>	<p>7 février</p> 
<p>• LE RÔLE D'ACCOMPAGNEMENT SOUS TOUTES SES COULEURS</p> <p>Par Joanie Poulin</p> <p>Finissante au Baccalauréat en Soins Infirmiers</p> <p>Formation sur les principes de base du rôle d'accompagnement pour les bénévoles et les proches aidants qui soutiennent une personne atteinte de cancer.</p>	<p>Jeudi 10h00</p> <p>1 rencontre</p>	<p>23 février</p> 

	Jour et heure	Début
<p>• UNE ANNÉE POUR MIEUX VIVRE</p> <p>Par Suzie Bisson</p> <p>selon le programme de Nicole Bordeleau</p> <p>Thèmes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Transformez votre vie 2. La patience 3. Le pardon 4. La gratitude 5. Le lâcher-prise 6. Le stress 	<p>Mardi 9h30</p> <p>6 rencontres</p>	<p>14 mars</p> 
<p>• VISUALISATION</p> <p>Par Diane Demers</p> <p>Suite à une méditation guidée, réalisation d'un tableau afin de se connecter à ses désirs profonds.</p>	<p>Jeudi 9h30</p> <p>2 rencontres</p> 	<p>16 mars</p> 
<p>• MÉDITATION EN ÉVEIL DE LA CONSCIENCE</p> <p>Par Caroline Roy</p> <p>La méditation consciente permet d'atteindre la paix et le calme à l'intérieur de soi (au sol ou sur chaise).</p>	<p>Vendredi 9h30</p> <p>6 rencontres</p> <p>aussi en </p>	<p>17 mars</p> 
<p>EN COLLABORATION AVEC L'ORGANISME :</p> 		
<p>• CONFÉRENCE-ATELIER : SPÉCIAL RÉOLUTION DU NOUVEL AN</p> <p>Par Marilie Croteau</p> <p>Agrandir sa zone de confort et gagner en confiance. Apprendre les stades de changement d'habitudes de vie pour vous permettre de progresser dans la direction souhaitée.</p>	<p>Mardi 10h</p> 	<p>17 janvier</p> 
<p>• EXERCICES PHYSIQUES ADAPTÉS</p> <p>Par Marilie Croteau</p> <p>Exercices adaptés pour les personnes atteintes de cancer, offerts par une kinésologue certifiée en oncologie.</p>	<p>Lundi 11h</p> <p>Mardi 13h</p> <p>Vendredi 11h</p> 	<p>16 janvier</p> <p>10 janvier</p> <p>13 janvier</p> 
<p>• YOGA TOUT NIVEAU</p> <p>Par Marlène Dumas</p> <p>Mouvements adaptés favorisant la relaxation et la reconnexion avec son corps (au sol ou sur chaise).</p>	<p>Mercredi 9h30</p> 	<p>25 janvier</p> 