Nos groupes d'entraide

Personnes atteintes	Jour	Heure	Dates des rencontres
St-Georges	Lundi	13h30	22 janvier, 19 février, 18 mars, 15 avril, 13 mai et 17 juin
St-Joseph/ Beauceville	Mercredi	9h00	17 janvier, 14 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai et 12 juin
St-Prosper	Mercredi	9h00	24 janvier, 21 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 19 juin
St-Éphrem/ St-Victor	Mercredi	9 h00	31 janvier, 28 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai et 26 juin
Lac-Etchemin	Mercredi	9 h00	10 janvier, 7 février, 14 mars, 3 avril, 1er mai et 5 juin

Autres groupes	Jour	Heure	Dates des rencontres
Entre Hommes	Jeudi	13h30	11 janvier, 8 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai et 6 juin
Proches aidants	Jeudi	13h30	18 janvier, 15 février, 21 mars, 18 avril, 16 mai et 13 juin
Personnes endeuillées	Jeudi	13h30	25 janvier, 22 février, 28 mars, 25 avril, 23 mai et 20 juin

477, 90e Rue, bureau 250 (Place 90)
Saint-Georges (Québec) G5Y 3L1
418 227-1607 / 418 625-2607
www.esperanceetcancer.org
Suivez-nous sur

Groupe ESPÉRANCE ET CANCER
BEAUCE - ETCHEMINS
« Bien plus qu'un groupe »

PROGRAMMATION

HIVER ET PRINTEMPS 2024

Groupe ESPÉRANCE ET CANCER
BEAUCE - ETCHEMINS
« Bien plus qu'un groupe »

Inscriptions requises

418 227-1607 / 418 625-2607

Les places sont limitées.

Portables disponibles pour ateliers Zoom (sur réservation)

Nos ateliers

	Jour et heure	Début
• **YOGA DOUX** **Par Jo-Annie Paré** Mouvements adaptés favorisant la relaxation et la reconnexion avec son corps (au sol ou sur chaise).	**Mercredi 10h00** **6 rencontres** **aussi en** zoom	**24 janvier**
• **RESTEZ ACTIF** NOUVEAU **Par Jo-Annie Paré** Exposés interactifs avec des propositions chaque semaine afin d'établir un plan de reprise ou de maintien de l'activité physique.	**Lundi 10h30** **6 rencontres**	**5 février**
• **NUTRITION** **Par Caroline Faucher** Apprendre les rudiments d'une bonne alimentation et découvrir ce qu'est une assiette équilibrée. Mieux manger pour mieux vivre !	**Mardi 9h30** **4 rencontres**	**6 février**
• **IL NE FAUDRAIT PAS SE FATIGUER À DORMIR** NOUVEAU **Par Catherine Paré, infirmière étudiante en baccalauréat en sciences infirmières** Améliorer le sommeil par l'adoption de routines saines pour les personnes atteintes de cancer. Comprendre l'insomnie et le sommeil. Stratégies pour favoriser l'endormissement.	**Jeudi 9h30** **1 rencontre**	**29 février**
• **UNE ANNÉE POUR MIEUX VIVRE** **Par Suzie Bisson** Selon le programme de Nicole Bordeleau ***Thèmes :*** *1. Transformez votre vie* *2. La patience* *3. Le pardon* *4. La gratitude* *5. Le lâcher-prise* *6. Le stress*	**Mardi 9h30** **6 rencontres**	**12 mars**
• **BALADI THÉRAPEUTHIQUE** **Par Caroline Roy** Atelier de danse orientale dont les mouvements offrent au corps la souplesse, la légèreté et la grâce. Le baladi thérapeutique permet une pleine connexion avec son corps pour éveiller son énergie. Il stimule le bonheur d'être libre et légère.	**Mercredi 9h30** **6 rencontres** **aussi en** zoom	**13 mars**

	Jour et heure	Début
• **ATELIER DE BEAUTÉ** **Par Lynda Labrecque, enseignante en esthétique** Conseils et techniques sur les soins faciaux. Les produits pour le soin facial sont fournis, toutefois, vous devrez apporter quelques items personnels de la maison. Il y aura une période de question à la fin de l'atelier.	**Mardi 13h30** **1 rencontre**	**19 mars**
• **ART-DÉTENTE** Nouveau contenu **Par Suzie Bisson** Activités ludiques, faciles à réaliser par tous. Des ateliers de détente dans le but de prendre du temps pour soi !	**Mardi 9h30** **4 rencontres**	**30 avril**

EN COLLABORATION AVEC LA LUCARNE

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches Québec

• **PRÉSENCE ATTENTIVE** **Par Magalie Gagné - psychologue** Possibilité de faire l'expérience de la pleine conscience par le biais de plusieurs exercices guidés.	**Lundi 26 février** **13h30**
• **LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DU CANCER** **Par Magalie Gagné - psychologue** Nous verrons les différentes réactions et émotions qu'il est possible de vivre au cours de la maladie et des moyens pour mieux les gérer.	**Lundi 29 avril** **13h30**
• **ALIMENTATION ET CANCER** **Par Sophie Poulin - nutritionniste/diététiste** Venez apprendre sur l'alimentation pendant et après les traitements.	**Lundi 27 mai** **13h30**