

FAIRE FACE À LA MALADIE (1 séance)	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
Améliorez votre résilience avec la musique, le mouvement et l'art	P/A	23 oct	Lun 9h30 – 11h30	Bil
Belle et bien dans sa peau <i>S.V.P., inscrivez-vous en ligne à <a href="http://LGFB.ca/fr">LGFB.ca/fr</a> ou communiquez avec nous au 514-934-1934 poste 31666 au besoin</i>	P	11, 25 sept 2, 16 oct 6, 20 nov 4, 11 déc	Lun 13h – 15h	Bil
Session d'éducation suite aux traitements <i>Veillez appeler 514-934-1934 poste 65543 pour vous inscrire</i>	P/A	14, 21 sept 5, 26 oct 2, 9 nov 7, 14 déc	Jeu 13h – 15h	Ang ou Fr

YOGA ET RELAXATION (1 séance, à moins d'être indiqué autrement)	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
Yoga en douceur (hebdomadaire)	P/A	5 sept – 12 déc (sauf le 10 & 17 oct)	Mar 10h – 11h	Bil
Exercices de yoga pour aider après une chirurgie mammaire	P	19 sept 23 nov	Mar 14h - 16h Jeu 14h – 16h	Bil
Relaxez et vivez le moment présent	P/A	26 oct	Jeu 14h – 16h	Bil
Techniques de relaxation pour les fêtes	P/A	7 déc	Jeu 14h – 16h	Bil

PLEINE CONSCIENCE (1 séance, à moins d'être indiqué autrement)	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
Introduction à la réduction du stress basée sur la pleine conscience	P/A	4 oct	Mer 13h30 – 15h30	Ang
La pleine conscience pour gérer le stress (8 séances) <i>Doit avoir participé à la séance d'introduction. Inscrivez-vous avant le 18 oct.</i>	P/A	18 oct – 13 déc (sauf le 22 nov)	Mer 13h30 – 15h30	Ang

GROUPES DE SOUTIEN	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
Se connecter à travers l'expression artistique pour les femmes vivant avec le cancer (hebdomadaire)	P	6 sept – 13 déc	Mer 13h – 15h	Bil
Deuil – Pour ceux qui ont perdu un être cher (8 séances)	A	À déterminer	À déterminer	Bil

SESSIONS ART-THÉRAPIE (Hebdomadaire. Sans inscription requise. Simplement vous présenter)	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
Atelier d'art libre Centre du cancer des Cèdres, atrium	P/A	6 sept – 13 déc	Mer 10h - 12h	Bil
Atelier d'art libre La Ruche d'Art, 4525, rue St. Jacques	P/A	4 sept – 11 déc	Lun 13h – 16h	Bil

P : Pour patients A : Pour proches aidants P/A : Pour patients et proches aidants

LIEU (à moins d'être spécifié autrement) : Centre du cancer des Cèdres, site Glen, CUSM

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

## C'est gratuit!

Tous nos services sont rendus possibles grâce aux donations. CanSupport des Cèdres fait de son mieux pour offrir le meilleur soutien possible aux patients, toutefois, les ressources sont limitées et les demandes sont priorisées selon les besoins. Merci de votre compréhension.

## Information et inscription

cedarscansupport@muhc.mcgill.ca  
514 934-1934, poste 31666  
Centre de ressources (D RC.1329)

COPING WITH ILLNESS WORKSHOPS (1 session)	P/C	DATES	DAY & TIME	LANG
Boost your resilience with music, movement and art	P/C	Oct 23	Mon 9:30 - 11:30 am	Bil
Look Good Feel Better <i>Please register online at <a href="http://LGFB.ca">LGFB.ca</a> or call 514-934-1934, x.31666 if you need help registering</i>	P	Sept 11, 25 Oct 2, 16 Nov 6, 20 Dec 4, 11	Mon 1 – 3 pm	Bil
End of treatment education session <i>Please call 514-934-1934 ext. 65543 to register</i>	P/C	Sept 14, 21 Oct 5, 26 Nov 2, 9 Dec 7, 14	Thur 1 – 3 pm	Eng or Fr

YOGA & RELAXATION WORKSHOPS (1 session, unless marked)	P/C	DATES	DAY & TIME	LANG
Gentle yoga (Weekly)	P/C	Sept 5 – Dec 12 (except Oct 10 & 17)	Tue 10 – 11 am	Bil
Yoga exercises to help after breast surgery	P	Sept 19 Nov 23	Tues 2-4 pm Thurs 2-4 pm	Bil
Relax and be in the moment	P/C	Oct 26	Thurs 2-4 pm	Bil
Relaxation techniques for the holidays	P/C	Dec 7	Thurs 2-4 pm	Bil

MINDFULNESS WORKSHOPS (1 session, unless marked)	P/C	DATES	DAY & TIME	LANG
Introduction to mindfulness for stress management	P/C	Oct 4	Wed 1:30 – 3:30 pm	En
Mindfulness for stress management <i>Must have attended the introduction class. Register before Oct 18.</i>	P/C	Oct 18 – Dec 13 (except Nov 22)	Wed 1:30 – 3:30 pm	En

SUPPORT GROUPS	P/C	DATES	DAY & TIME	LANG
Connecting through art expression for women living with cancer (Weekly)	P	Sept 6 – Dec 13	Wed 1 – 3 pm	Bil
Bereavement – For those who have lost a loved one (8 sessions)	C	To be determined	To be determined	Bil

ART THERAPY SESSIONS (Weekly. Drop-in. No registration required)	P/C	DATES	DAY & TIME	LANG
Open art making Cedars Cancer Centre, Atrium	P/C	Sept 6 – Dec 13	Wed 10 am – 12 pm	Bil
Open art making La Ruche d'Art, 4525 St. Jacques Street	P/C	Sept 4 – Dec 11	Mon 1 – 4 pm	Bil

P: For patients C: For caregivers P/C: For patients and caregivers

LOCATION (unless otherwise noted): Cedars Cancer Centre, Glen site, MUHC

IMPORTANT: All dates and times are subject to change

## It's free!

All our services are made possible through donations. Cedars CanSupport makes every effort to provide the best possible support to patients; however, our resources are limited and requests are prioritized according to need. Thank you for your understanding.

## Information & Registration

✉ cedarscansupport@muhc.mcgill.ca

☎ 514 934-1934 ext. 31666

📍 Resource Centre (D RC.1329)