

ATELIERS – 1 séance (à moins d'être indiqué autrement)	P/A ¹	DATES ²	JOUR & HEURE ²	LANG
Vous êtes plus fort que vous ne le pensez : Donnez un sens au cancer	P	2 mars 20 avr	Jeu 13h30 – 16h30 Jeu 9h30 – 12h30	Bil
Accompagner un proche malade : Prendre soin de soi	A	4 fév 1 avr	Sam 13h – 15h Sam 13h – 15h	Bil
Faire face à l'inconnu : Vivre avec l'incertitude d'un cancer avancé	P	23 jan	Lun 13h – 15h	Bil
Chanter pour faire fuir les blues d'hiver	P/A	30 jan 13 mars	Lun 13h30 – 15h30 Lun 9h45 – 11h45	Bil
Parler avec le cœur : Partager vos propres histoires ou inventez-en une	P/A	3 fév 6 avr	Ven 11h – 13h Jeu 13h – 15h	Bil
Gâchez-vous pour la St. Valentin à travers la création artistique	P/A	11 fév	Sam 13h – 16h	Bil
Aide aux parents : Venez développer des outils et connecter avec les autres	P/A	16 fév 4 avr	Jeu 13h – 15h Mar 11h – 13h	Bil
Parlons nutrition : Sucre, viande, lait etc.	P/A	6 mars 20 mars	Lun 10h – 11h30 Lun 10h – 11h30	Ang Fr
Session d'information sur la réduction du stress basée sur la pleine conscience « MBSR »	P/A	27 fév	Lun 13h30 – 15h30	Ang
Réduction du stress basée sur la pleine conscience « MBSR » (8 séances – Session d'information requise pour participer)	P/A	13 mars – 8 mai	Lun 13h30 – 15h30	Ang
Relaxez et vivez le moment présent	P/A	23 fév	Jeu 14h30 – 16h30	Ang
Exercices de yoga pour aider après une chirurgie mammaire	P	20 avr	Jeu 16h30 – 18h30	Ang
Yoga en douceur (cours hebdomadaires)	P/A	24 jan – 25 avr	Mar 10h – 11h	Bil
Apprendre différentes façons de porter un foulard	P	30 jan 1 mars	Lun 10h30- 12h Mer 14h – 15h30	Fr
Faire la paix avec votre corps actuel	P	2 fév 21 mars	Jeu 14 – 16h Mar 18h – 20h	Bil
Belle et bien dans sa peau (Inscription en ligne à LGFB.ca/fr ou au 1-800-914-5665)	P	9, 23 jan; 6, 20 fév; 6, 20 mars; 3, 24 avr	Lun 13 – 15h	Bil
Session d'éducation suite aux traitements (Veuillez appeler 514-934-1934 poste 65543)	P/A	Une fois/ mois	Jour & heure à déterminer	À dét.
GROUPE DE SOUTIEN				
Se connecter à travers l'expression artistique pour les femmes vivant avec le cancer	P	Hebdomadaire (sauf 8 mars)	Mer 13h – 15h	Bil
Post-traitement (10 séances)	P	26 jan – 6 avr	Jeu 16h – 18h	Bil
Jeunes adultes : 18 – 39 ans (10 séances)	P	25 jan – 5 avr	Mer 19h – 21h	Bil
Deuil – Pour ceux qui ont perdu un être cher (10 séances)	A	31 jan – 4 avr	Mar 16h – 18h	Bil
GROUPE SANS INSCRIPTION REQUISE (Simplement vous présenter)				
Atelier d'art ouvert La Ruche d'Art, 4525, rue St. Jacques	P/A	Chaque semaine (sauf 6 mars, 17 avr)	Lun 13h – 16h	Bil

¹ P : Pour patients A : Pour proches aidants P/A : Pour patients et aidants ² Les dates et heures sont sujettes à des changements

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

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

Jennifer Finestone, MA, CCC, RDT
Coordonnatrice de programmes
✉ Jennifer.Finestone@muhc.mcgill.ca
☎ 514 934-1934, poste 35297

Ou visitez notre Centre de ressources (D RC.1329)

WORKSHOPS – 1 session (unless marked)	P/C ¹	DATES ²	DAY & TIME ²	LANG
You are stronger than you think: Finding meaning in the cancer experience	P	Mar 2 Apr 20	Thur 1:30 – 4:30pm Thur 9:30 – 12:30pm	Bil
Self-care for caregivers: Your needs matter too	C	Feb 4 Apr 1	Sat 1 – 3pm Sat 1 – 3pm	Bil
Facing the unknown: Living with advanced cancer	P	Jan 23	Mon 1 – 3pm	Bil
Sing the winter blues away	P/C	Jan 30 Mar 13	Mon 1:30 – 3:30pm Mon 9:45 – 11:45am	Bil
Storytelling from the heart: Share your own stories or create one	P/C	Feb 3 Apr 6	Fri 11 – 1pm Thur 1 – 3pm	Bil
Show yourself some love: Make art for Valentine's Day	P/C	Feb 11	Sat 1 – 4pm	Bil
Help for parents: Expand your toolkit and connect with others	P/C	Feb 16 Apr 4	Thur 1 – 3pm Tue 11am – 1pm	Bil
Let's talk nutrition: Sugar, meat, milk and more	P/C	Mar 6 Mar 20	Mon 10 – 11:30am Mon 10 – 11:30am	En Fr
Information session for mindfulness-based stress reduction (MBSR)	P/C	Feb 27	Mon 1:30 – 3:30pm	En
Mindfulness-based stress reduction (MBSR) (8 sessions – Information session required to participate)	P/C	Mar 13 – May 8	Mon 1:30 – 3:30pm	En
Relax and be in the moment	P/C	Feb 23	Thur 2:30 – 4:30pm	En
Yoga exercises to help after breast surgery	P	Apr 20	Thur 4:30 – 6:30pm	En
Gentle yoga (Weekly classes)	P/C	Jan 24 – Apr 25	Tue 10 – 11am	Bil
Learn different ways of tying a headscarf	P	Jan 30 Mar 1	Mon 10:30 – 12pm Wed 2 – 3:30pm	Fr
Making peace with the body you have today	P	Feb 2 Mar 21	Thur 2 – 4pm Tue 6 – 8pm	Bil
Look Good Feel Better (Register online at L_GFB.ca or call 1-800-914-5665)	P	Jan 9, 23; Feb 6, 20; Mar 6, 20; Apr 3, 24	Mon 1 – 3pm	Bil
End of treatment education session (Please call 514-934-1934 ext. 65543)	P/C	Monthly	Day & time to be determined	TBD
SUPPORT GROUPS				
Connecting through art expression for women living with cancer	P	Weekly (except Mar 8)	Wed 1 – 3pm	Bil
Post-treatment (10 sessions)	P	Jan 26 – Apr 6	Thur 4 – 6pm	Bil
Young adults: 18 – 39 (10 sessions)	P	Jan 25 – Apr 5	Wed 7 – 9pm	Bil
Bereavement – For those who have lost a loved one (10 sessions)	C	Jan 31 – Apr 4	Tue 4 – 6pm	Bil
DROP IN SESSION (No registration required)				
Open Art Studio La Ruche d'Art, 4525 St. Jacques Street	P/C	Weekly (except Mar 6 & Apr 17)	Mon 1 – 4pm	Bil

¹ P: For patients C: For caregivers P/C: For patients and caregivers ² All dates and times are subject to change

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

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

Jennifer Finestone, MA, CCC, RDT

Program Coordinator

Jennifer.Finestone@muhc.mcgill.ca

☎ 514 934-1934 ext. 35297

Or visit our Resource Centre (D RC.1329)