

FAIRE FACE À LA MALADIE (1 séance)	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
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></i>	P	8, 22 janv 5, 19 fév 5, 19 mars 9, 23 avril	Lun 13h – 15h	Bil

YOGA ET RELAXATION (1 séance, à moins d'être indiqué autrement)	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
Yoga en douceur (hebdomadaire)	P/A	9 janv – 24 avril	Mar 10h – 11h	Bil
Exercices de yoga pour aider après une chirurgie mammaire	P	15 fév 26 avril	Jeu 14h30 – 16h30 Jeu 14h30 – 16h30	Bil
Relaxez et vivez le moment présent	P/A	15 mars	Jeu 14h30 – 16h30	Bil

PLEINE CONSCIENCE (1 séance, à moins d'être indiqué autrement)	P/A	DATES	JOUR & HEURE	LANG
Introduction au programme de pleine conscience pour gérer le stress	P/A	20 fév	Mar 14h – 16h	Ang
Programme de pleine conscience pour gérer le stress (8 séances) <i>Doit avoir participé à la séance d'introduction. Inscrivez-vous avant le 26 février.</i>	P/A	27 fév – 17 avril	Mar 14h – 16h	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	3 janv – 25 avril	Mer 13h – 15h30	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 La Ruche d'Art, 4525, rue St. Jacques	P/A	8 janv – 23 avril	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 dons reçus par la Fondation du Cancer des Cèdres. CanSupport des Cèdres s'engage à 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
Look Good Feel Better <i>Please register online at <a href="http://LGFB.ca">LGFB.ca</a></i>	P	Jan 8, 22 Feb 5, 19 March 5, 19 April 9, 23	Mon 1 – 3 pm	Bil

YOGA & RELAXATION WORKSHOPS (1 session, unless marked)	P/C	DATES	DAY & TIME	LANG
Gentle yoga (Weekly)	P/C	Jan 9 – April 24	Tue 10 – 11 am	Bil
Yoga exercises to help after breast surgery	P	Feb 15 April 26	Thurs 2:30 – 4:30 pm Thurs 2:30 – 4:30 pm	Bil
Relax and be in the moment	P/C	March 15	Thurs 2:30 – 4:30 pm	Bil

MINDFULNESS WORKSHOPS (1 session, unless marked)	P/C	DATES	DAY & TIME	LANG
Introduction to Mindfulness-Based Stress Reduction Program	P/C	Feb 20	Tues 2 - 4 pm	En
Mindfulness-Based Stress Reduction Program <i>Must have attended the introduction class. Register before Feb 26.</i>	P/C	Feb 27 – April 17	Tues 2 - 4 pm	En

SUPPORT GROUPS	P/C	DATES	DAY & TIME	LANG
Connecting through art expression for women living with cancer (Weekly)	P	Jan 3 – April 25	Wed 1:00 – 3:30 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 La Ruche d'Art, 4525 St. Jacques Street	P/C	Jan 8 – April 23	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 received at the Cedars Cancer Foundation. Cedars CanSupport is committed to providing 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](mailto:cedarscansupport@muhc.mcgill.ca)

☎ 514 934-1934 ext. 31666

📍 Resource Centre (D RC.1329)