

Pour qui : Pour les personnes atteintes de cancer traitées en Montérégie et leurs proches.

Coût : Gratuit

Pour vous inscrire : choisir votre atelier dans les listes ci-dessous et cliquer sur la date désirée. Ensuite remplir le formulaire d'inscription en ligne. Vous recevrez un courriel pour confirmer votre inscription.

En cas de difficulté ou si vous ne pouvez réaliser l'inscription en ligne, veuillez appeler au 450 466-5626 (boîte vocale).

ATELIERS	DATES	LIEU	DESCRIPTIF	ANIMATEUR
<i>Gestion du stress et de l'anxiété vers une meilleure adaptation</i>	Jeudi 6 février, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1857/info/ Jeudi 2 avril, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1858/info/ Jeudi 21 mai, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1859/info/	Hôpital Charles-Le Moyne, Salle HS-0053	<i>Peut-on reprendre le contrôle sur sa vie lorsque l'anxiété nous envahit? Avec humour et simplicité, nous explorerons des moyens pour lâcher prise et retrouver un état d'esprit plus calme.</i>	Mme Sylvie Bercier, psychologue
<i>Face à la maladie, qu'est-ce que la spiritualité peut vous apporter?</i>	Mercredi 13 mai, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1860/info/	Hôpital Charles-Le Moyne, Salle HS-0053	<i>La maladie peut-elle être une occasion de croissance intérieure et d'expérience spirituelle? Qu'est-ce que la spiritualité? Quels sont les principaux besoins spirituels lors de maladie? Comment avoir accès au spirituel? Quels sont les effets de la spiritualité sur la santé et la qualité de vie? Nous aborderons toutes ces questions qui vous offriront aussi de vivre un moment de paix intérieure.</i>	Mme Nicole Carrier, M.A., intervenante en soins spirituels

<p>Parler du cancer à mes enfants/adolescents</p>	<p>Mercredi 19 février, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1861/info/ Mercredi 22 avril, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1862/info/</p>	<p>Hôpital Charles-Le Moyne, Salle HS-0053</p>	<p><i>Cet atelier se veut un soutien à votre compétence parentale. Il vise à vous aider à aborder avec plus de confiance, la situation avec vos enfants/adolescents.</i></p>	<p>Mme Julie Vadeboncoeur, Ph. D. psychologue</p>
<p>Image de soi, intimité et sexualité</p>	<p>DATES À DÉTERMINER</p>	<p>Hôpital Charles-Le Moyne, Salle HS-0053</p>	<p><i>Lors de cet atelier, il sera question de réflexion sur différents sujets : image et estime de soi, sensualité, érotisme, affectivité, autres dimensions impliquées, survol des réactions possibles. Comment s'adapter à tous ces changements que la maladie apporte? Recherche d'harmonie entre le corps et l'esprit.</i></p>	<p>Mme Annabelle Marsan, sexologue</p>
<p>Être actif et composer avec la perte d'énergie</p>	<p>Jeudi 30 janvier, 13 h 30 à 15 h https://www.fourwav.es/view/1868/info/ Jeudi 12 mars, 13 h 30 à 15 h https://www.fourwav.es/view/1869/info/ Jeudi 23 avril, 13 h 30 à 15 h https://www.fourwav.es/view/1870/info/ Jeudi 4 juin, 13 h 30 à 15 h https://www.fourwav.es/view/1871/info/</p>	<p>Hôpital Charles-Le Moyne, Salle HS-0053</p>	<p><i>Comprendre la fatigue, la baisse d'énergie, les différents symptômes ressentis face aux traitements et les moyens pour composer avec ceux-ci. Connaître les bienfaits liés à l'activité physique et comment l'intégrer sans risque dans votre quotidien pendant et après les traitements.</i></p>	<p>Mme Marie-Hélène Hardy, physiothérapeute</p>
<p>Ma vie après les traitements <i>Pour les personnes ayant terminé leurs traitements.</i></p>	<p>Mercredi 29 janvier, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1863/info/ Mercredi 11 mars, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1864/info/ Mercredi 6 mai, 14 h à 15 h 30 https://www.fourwav.es/view/1865/info/</p>	<p>Hôpital Charles-Le Moyne, Salle HS-0053</p>	<p><i>Cet atelier est la porte d'entrée vers une nouvelle étape de vie. Comment reprendre le cours normal de sa vie une fois les traitements terminés? Nous porterons un regard sur les derniers mois vécus et ceux à venir. Nous explorerons ensemble des pistes de solutions pour mieux gérer la peur, l'anxiété, la fatigue, la crainte de la récurrence, les attentes des proches et le retour au travail.</i></p>	<p>Mme Marie-Noëlle Vézina, conseillère en soins infirmiers en oncologie</p>
<p>La prévention des séquelles postchirurgie du sein</p>	<p><i>Environ 1 mois après votre intervention chirurgicale, la physiothérapeute</i></p>	<p>Hôpital Charles-Le Moyne, 3120, Salle à déterminer</p>	<p><i>Renseignements destinés aux femmes ayant eu une chirurgie du sein avec</i></p>	<p>Mme Annie Girouard, physiothérapeute</p>

	<i>communiquera avec vous pour déterminer une date rencontre</i>		<i>intervention chirurgicale à l'aisselle afin de favoriser les autosoins.</i>	
--	--	--	--	--

SESSIONS

Ressources thérapeutiques supplémentaires, c'est une occasion privilégiée de réfléchir sur ce que vous vivez, de partager vos expériences avec d'autres personnes durant **plusieurs rencontres** pour mieux vivre l'adaptation à la maladie.

Pour qui : Pour les personnes atteintes de cancer traitées au CICM et leurs proches.

Coût : Gratuit

Pour vous inscrire : Cliquer sur la session désirée, chaque session comprends plusieurs dates de rencontres.

Ensuite remplir le formulaire d'inscription en ligne. Vous recevrez un courriel pour confirmer votre inscription.

En cas de difficulté ou si vous ne pouvez réaliser l'inscription en ligne, veuillez appeler au 450-466-5626.

SESSIONS	DATES	LIEU	DESRIPTIF	ANIMATEUR
<p><i>Vivre ses relations interpersonnelles à travers la maladie</i></p> <p><u>S'adresse aux personnes qui sont traitées par un oncologue au CICM et leurs proches adultes</u></p>	<p>Session hiver 2020</p> <p>6 rencontres les : 18 février, 10 h à 12 h 25 février, 10 h à 12 h 3 mars, 10 h à 12 h 10 mars, 10 h à 12 h 17 mars, 10 h à 12 h 24 mars, 10 h à 12 h https://www.fourwav.es/view/1866/info/</p>	<p>Hôpital Charles-Le Moyne, 3120, boul. Taschereau Greenfield Park J4V 2H1 Salle HS-0053</p>	<p><i>Ces rencontres permettront d'approfondir la connaissance de soi et de ses relations. Elles permettront aussi d'envisager de nouvelles façons de vivre ensemble à partir d'exercices guidés et d'échanges entre les participants.</i></p>	<p>Mme Sylvie Bercier, psychologue</p> <p>Mme Marie-Josée Courval, travailleuse sociale</p>
<p><i>Après le cancer, la vie continue</i></p> <p><u>S'adresse uniquement aux patients</u></p>	<p>Session hiver 2020</p> <p>7 rencontres les : 31 mars, 14 h à 16 h 24 mars, 14 h à 16 h 7 avril, 14 h à 16 h 14 avril, 14 h à 16 h 21 avril, 14 h à 16 h 28 avril, 14 h à 16 h 5 mai 12 mai (19-26 mai, au besoin) https://www.fourwav.es/view/2028/info/</p>	<p>Hôpital Charles-Le Moyne, 3120, boul. Taschereau Greenfield Park J4V 2H1 Salle</p>	<p><i>Amorcer la transition de façon harmonieuse pour la reprise des activités après la fin des traitements avec sept rencontres ayant un thème différent à chaque semaine.</i></p>	<p>Mme Sylvie Coallier, psychologue</p>

ATELIERS PARTENAIRES

ATELIERS	DATES	LIEU	DESSCRIPTIF	ANIMATEUR
<p><i>Belle et bien dans sa peau</i></p>	<p>Pour vous inscrire et voir les dates des ateliers, veuillez visiter <i>le site Web BBDSP.CA</i> ou appelez au : 1-800-914-5665 13 h à 15 h Si vous dans l'impossibilité de vous présenter, veuillez appeler au 1 800 914-5665 <u>Pour personnes atteintes seulement</u> <u>**Dû à un espace restreint les participantes ne peuvent pas être accompagnées**</u></p>	<p>Hôpital Charles-Le Moyne, 3120, boul. Taschereau Greenfield Park J4V 2H1 Salle HN-106</p>	<p><i>Pour garder le moral, Belle et bien dans sa peau offre aux femmes en traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie des séances conçues pour répondre à leurs besoins. Des cosméticiennes donneront des conseils sur les soins de la peau, remise en beauté par le maquillage, les prothèses capillaires et les parures de tête adaptées à la perte temporaire des cheveux.</i></p>	<p>Mme Line Charbonneau, chef d'équipe</p>
<p><i>Yoga</i></p> <p>Cet atelier est rendu possible grâce à la contribution financière de la Fondation du cancer du sein du Québec</p> 	<p><i>De septembre à décembre</i> Offert aux femmes atteintes d'un cancer du sein qui sont en traitement ou qui ont terminé depuis moins d'un an. Pour information : veuillez communiquer avec la clinique Atma pour les dates et heures des cours.</p>	<p>Clinique Atma 46, Le Moyne Ouest, Longueuil (Québec) J4H 1V3 Tél. : 450 332-6060</p>	<p><i>Offrir détente et relaxation pour diminuer le stress à court et long terme, à l'aide d'étirement simple et confortable pour tout le corps ainsi que différentes techniques de respiration pour aider l'apport énergétique et le sommeil.</i></p>	<p>À déterminer</p>
<p><i>Yoga gratuit</i></p> <p>Cet atelier est rendu possible grâce à la contribution financière de la Fondation du cancer du sein du Québec</p> 	<p>Pour les personnes atteintes de cancer</p>	<p>Lieu : bikramyoga, Boucherville</p> <p>Pour information : veuillez communiquer avec bikramyoga pour les dates et heures des cours. Tél. : 450 449-1222 ou www.bikramyogabouchervielle.com</p>		<p>À déterminer</p>
<p><i>Capsules d'informations multiples</i></p>		<p>Chemin d'accès : verslemieuxetre.tv <i>Onglet des services réconfortants activités offertes conférences virtuelles</i></p>	<p>Activités en webdiffusion : <i>offert par l'Association du cancer de l'est du Québec (ex. : yoga, détente, art-thérapie, anxiété, etc.)</i></p>	