

Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer
CALENDRIER DES ACTIVITÉS AOÛT—SEPTEMBRE 2018



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Description	Date	Heure
Les Bois perdus Atelier créatif à partir d'éléments de la nature. Avec Dr Henri-Louis Bouchard.	LE LUNDI 27 août	13 h 30
Massothérapie / Fasciathérapie / Thérapie crânienne Séances de 60 minutes. Utilisation de différentes techniques adaptées au besoin de la personne. Tarifs privilégiés pour nos membres actifs sans assurances.	LES MARDIS À partir du 28 août	9 h, 10 h 15 ou 11 h 30 Sur réservation
Atelier dans mes mots à moi Dans mes mots à moi est un atelier d'expression par l'écriture. Pas besoin d'avoir fait des études: ce n'est ni un concours d'orthographe ni un concours de style, c'est plutôt un exercice de vie.	LES MARDIS Aux 2 semaines À partir du 14 août	13 h 30
Atelier journal créatif Exercices spontanés combinant découpage, dessin et écriture. Dans une atmosphère détendue et de plaisir, venez échanger et exercer votre créativité.	LES MARDIS Aux 2 semaines À partir du 7 août	13 h 30
La boîte à papote On apporte son lunch et on discute de différentes thématiques selon les besoins des participants.	LES MERCREDIS	11 h 15
Sophrologie La sophrologie est une méthode d'entraînement qui vise l'harmonie du corps et de l'esprit afin d'être au meilleur de soi-même et de se maintenir dans cet état.	LES JEUDIS À partir du 13 septembre	13 h
Ateliers pour proches aidants d'aînés atteints de cancer Soutien et information; partage de vécu et activités participatives.	LES JEUDIS	13 h
Programme Cancer-Transitions Série de 7 rencontres proactives conçues pour les personnes ayant vécu une expérience de cancer et animées par des spécialistes en oncologie, en santé mentale et physique.	Inscription en cours	À déter- miner

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Massage thaïlandais des pieds Le massage thaïlandais des pieds offre une routine en massage alliant des techniques douces, enveloppantes, fermes et profondes, des pieds jusqu'aux genoux	LES MERCREDIS du 25 juillet au 29 août	14 h 30, 16 h, 17 h 30 , 19 h Sur réservation
Fin de semaine au chalet Cité-Joie au Lac Beauport Séjour au chalet dans le but de s'évader de la routine, pour profiter d'un répit relaxant et énergisant au contact de la nature et du groupe. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec nous par téléphone ou par courriel.	Du VENDREDI 14 au DIMANCHE 16 septembre	Arrivée : 17 h Départ : 12 h