

# Horaire des activités

Automne 2024

## Lundi

**Gymnastique sensorielle et méditation pleine présence** (virtuel)

13 h 30 à 15 h

Du 16 sept. au 25 nov.

**Yoga oncologie** (virtuel)

18 h à 19 h

Du 16 sept. au 25 nov.

## Mardi

**Kinésiologie** (présentiel\*)

11 h à 12 h

Du 17 sept. au 26 nov.

**Sophrologie** (présentiel\*)

13 h 30 à 15 h

Du 17 sept. au 26 nov.

## Mercredi

**Kinésiologie** (virtuel)

17 h à 18 h

Du 18 sept. au 27 nov.

**Sophrologie** (virtuel)

18 h 30 à 20 h

Du 18 sept. au 27 nov.

## Jeudi

**Taï Chi** (présentiel\*)

13 h 30 à 15 h

Du 19 sept. au 28 nov.

## Vendredi

**Yoga oncologie** (virtuel)

10 h à 11 h

Du 20 sept. au 29 nov.

**Pour inscription, information ou  
pour prendre rendez-vous :**

**info@oqpac.com**

**418 529-1425**

www.oqpac.com

**Notez qu'il y aura une semaine de relâche entre le 13 et le 19 octobre 2024. Aucune activité ne sera offerte durant cette période.**

**Une contribution volontaire sera demandée aux participants au cours de la saison automnale.**

\* Le présentiel est conditionnel à un nombre minimal d'inscriptions.

### Activités périodiques

#### Atelier Dans mes mots à moi

(présentiel\*)

Le mercredi, toutes les deux semaines

De 13 h 30 à 15 h

18 sept. | 2 oct. | 30 oct. | 13 nov. | 27 nov.

#### Groupes Boîte à papote (présentiel\*)

Le mercredi, toutes les deux semaines

De 10 h à 12 h

Gr. 1 : 11 sept. | 25 sept. | 9 oct. | 23 oct. | 6 nov. | 20 nov. | 4 déc.

Gr. 2 : 18 sept. | 2 oct. | 16 oct. | 30 oct. | 13 nov. | 27 nov.

#### Groupe Parentalité - Cancer

(présentiel\*)

Le vendredi, toutes les 3 semaines

De 9 h à 11 h 00

13 sept. | 4 oct. | 25 oct. | 15 nov. | 6 déc.

#### Atelier de création (présentiel\*)

Septembre 2024

Dates et heures à venir

Pour information et inscription :  
intervenant3@oqpac.com ou 418 529-1425

### Sur rendez-vous

#### Consultation individuelle

Rencontres de 60 minutes

#### Fasciathérapie \*\*

Tous les mardis

9 h / 10 h 15 / 11 h 30

Pour inscription, information ou  
pour prendre rendez-vous :  
**info@oqpac.com**  
**418 529-1425**  
**www.oqpac.com**

Une contribution volontaire sera demandée aux participants au cours de la saison automnale.

\* Le présentiel est conditionnel à un nombre minimal d'inscriptions.

\*\* Tarifs réduits pour les membres de l'OQPAC.

### Programmes

#### Programme Bienveillance

(pour les proches de personnes atteintes de cancer)

#### Conférences (virtuel)

- 5 techniques de relaxation simples et efficaces pour contrer le stress en 10 minutes!  
15 oct. de 13 h 30 à 15 h 00

- S'adapter de façon créatrice aux changements  
4 déc. de 13 h 30 à 15 h 00

\*\*\*

#### Ateliers (virtuel)

- Comprendre ma trajectoire comme aidant(e) partie 1  
20 sept. de 10 h 00 à 11 h 30

- Comprendre ma trajectoire comme aidant(e) partie 2  
15 nov. de 10 h 00 à 11 h 30

\*\*\*

#### Accompagner sans s'épuiser (virtuel)

Série de 5 ateliers traitant de différentes préoccupations que peuvent rencontrer les proches de personnes atteintes de cancer.

Les mardis de 14 h à 16 h

(L'heure peut être ajustée selon les disponibilités des participant(e)s)

24 sept. | 1 oct. | 8 oct. | 16 oct. | 22 oct.

\*\*\*

#### Groupe de soutien pour les proches de personnes atteintes de cancer (hybride\*)

6 rencontres (1 rencontre toutes les 2 semaines)  
Les lundis de 10 h 00 à 11 h 45

4 nov. | 18 nov. | 9 déc. | 6 janv. | 20 janv. | 3 fév.

#### Programme Cancer Transitions

(pour les personnes en post-traitements)

6 séances (1 séance par semaine)

Les jeudis de 9 h à 11 h 30

**Cohorte 1** : 19 septembre au 31 octobre (hybride)

**Cohorte 2** : 7 novembre au 19 décembre (virtuel)

Pour information et inscription :  
intervenant@oqpac.com ou 418 529-1425