

Activités périodiques

Dans mes mots à moi (Présentiel*)

Le mercredi, toutes les deux semaines
De 13 h 30 à 15 h 00
24 jan. | 7 fév. | 21 fév. | 13 mars | 27 mars

Vivre avec un cancer métastatique

Groupe de rencontres (Hybride*)
Le mercredi, toutes les deux semaines
De 13 h 30 à 15 h 00
17 janv. | 31 janv. | 14 fév. | 28 fév. | 13 mars | 27 mars

Boîte à papote (Présentiel*)

Le mercredi, toutes les deux semaines
De 10 h 00 à 12 h 30
17 janv. | 31 janv. | 14 fév. | 28 fév. | 20 mars

Groupe Parentalité - Cancer

(Présentiel*)
Rencontres mensuelles
De 9 h 00 à 11 h 00
Dates à venir

Groupe Un espace pour moi (Hybride*)

Le lundi, toutes les deux semaines
De 10 h 00 à 12 h 00
22 janv. | 5 fév. | 19 fév. | 18 mars | 1 avril | 15 avril

Sur rendez-vous

Consultation individuelle

Rencontres de 60 minutes

Fasciathérapie **

Tous les mardis
9 h 00 / 10 h 15 / 11 h 30

Physiothérapie oncologique **

Évaluation : 90 à 120 minutes
Traitement : 60 minutes

Programmes

Programme Bienveillance

(pour les proches aidants et aidantes)

Conférences (Virtual)

- **Prendre soin de soi**
16 janvier de 10 h à 11 h 30
- **L'art de s'affirmer**
1 février de 10 h à 12 h 00
- **Développez votre résilience!**
8 février de 10 h à 11 h 30
- **La reconnaissance de soi**
21 février de 10 h à 12 h 00

Accompagner sans s'épuiser (Hybride*)

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

- Séance 1 - Le rôle
- Séance 2 - La motivation
- Séance 3 - Les défis
- Séance 4 - La communication
- Séance 5 - Le retour à soi

Les dates et les heures des rencontres seront déterminées avec les participant(es).

Nouveauté

Groupe de soutien (Hybride*)

- **Proche aidance : Entre bienveillance et vulnérabilité**
Le jeudi, une fois par mois
De 13 h 30 à 15 h 00

Programme Cancer Transitions (Hybride*)

(pour les personnes en post-traitement)

6 séances, 1 fois par semaine
Les jeudis de 9 h 00 à 11 h 30

Début dès la mi-janvier

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

Activités surprises

♥ **St-Valentin**
mercredi 14 février

🌸 **L'arrivée du printemps**
mercredi 20 mars

Détails à venir

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

* Le présentiel est conditionnel à un nombre minimal d'inscriptions.
** Tarifs réduits pour les membres de l'OQPAC.

Notez qu'il y aura une semaine de relâche entre le 4 et le 10 mars 2024. Aucune activité ne sera offerte durant cette période.