

Horaire des activités

Printemps 2024

Lundi

Gymnastique sensorielle et méditation pleine présence (virtuel)

13 h 30 à 15 h

Du 8 avril au 17 juin

Yoga oncologie (virtuel)

18 h à 19 h

Du 8 avril au 17 juin

Mardi

Kinésiologie (présentiel*)

11 h à 12 h

Du 9 avril au 18 juin

Sophrologie (présentiel*)

13 h 30 à 15 h

Du 9 avril au 18 juin

Mercredi

Kinésiologie (virtuel)

17 h à 18 h

Du 10 avril au 19 juin

Sophrologie (virtuel)

18 h 30 à 20 h

Du 10 avril au 19 juin

Jeudi

Taï Chi (présentiel*)

13 h 30 à 15 h

Du 11 avril au 20 juin

Vendredi

Yoga oncologie (virtuel)

10 h à 11 h

Du 12 avril au 21 juin

**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 20 et le 26 mai 2024. Aucune activité ne sera offerte durant cette période.

Activités périodiques

Groupe Dans mes mots à moi

(présentiel*)

Le mercredi, toutes les deux semaines

De 13 h 30 à 15 h

17 avril | 1 mai | 15 mai | 29 mai | 12 juin

Vivre avec un cancer métastatique

Groupe de rencontres (hybride*)

Le mercredi, toutes les deux semaines

De 13 h 30 à 15 h

10 avril | 24 avril | 8 mai | 5 juin | 19 juin

Groupe Boîte à papote (présentiel*)

Le mercredi, toutes les deux semaines

De 10 h à 12 h 30

10 avril | 24 avril | 8 mai | 5 juin | 19 juin

Groupe Parentalité - Cancer

(présentiel*)

Le vendredi, toutes les 3 semaines

De 9 h à 11 h 00

5 avril | 26 avril | 17 mai | 7 juin | 28 juin

Groupe Un espace pour moi (hybride*)

Le lundi, toutes les deux semaines

De 10 h à 12 h

15 avril | 29 avril | 13 mai | 27 mai | 10 juin

Sur rendez-vous

Consultation individuelle

Rencontres de 60 minutes

Fasciathérapie **

Tous les mardis

9 h / 10 h 15 / 11 h 30

Programmes

Programme Bienveillance

(pour les proches aidants et aidantes)

Ateliers (virtuel)

- **Un simple petit bonheur peut vous amener loin**

14 mars de 13 h 30 à 14 h 30

- **La proche aide : une affaire de coeur**

28 mars de 15 h 30 à 17 h

- **L'importance de la vie spirituelle**

11 avril de 13 h à 14 h

Accompagner sans s'épuiser (virtuel)

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 mardis de 10 h à 12 h, une semaine sur deux

Groupe de soutien (hybride*)

- **Proche aide : Entre bienveillance et vulnérabilité**

Le jeudi, toutes les deux semaines

De 13 h à 14 h 30

Programme Cancer Transitions (hybride*)

(pour les personnes en post-traitements)

6 séances, 1 fois par semaine

Les jeudis de 9 h à 11 h 30

Dès le 14 mars

Pour information et inscription :

services@oqpac.com ou 418 529-1425

Activités surprises dans le cadre du 40e anniversaire de l'OQPAC

📸 **On se fait une beauté pour le 40e!**

26 avril et 16 mai

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 20 et le 26 mai 2024. Aucune activité ne sera offerte durant cette période.