

## GUIDE du PROGRAMME, MAI 2021

Pour les activités en ligne, veuillez consulter notre site Web :

<https://lespoircestlavie.ca/programmes-et-activites/>



ou nous laisser un message au **514 340-3616** et nous vous rappellerons dans les plus brefs délais.

**Lundi 24 mai, L'espoir, c'est la vie sera fermé pour la Journée nationale des patriotes**

**À la page 2, consultez la programmation régulière et la liste des webinaires gratuits**

Webinaires	Date et l'heure
<a href="#">Know your Rights: Returning to Work</a>	Thursday, <b>May 6</b> , 11:30 am to 1:00 pm.
<a href="#">The Art of Coping</a>	Thursday, <b>May 20</b> , 11:30 am to 1:00 pm.
<a href="#">La nutrition, la santé des os, et le cancer du sein</a>	Mercredi, <b>26 mai</b> , de 18 h 30 à 20 h

Groupes de soutien - mai 2021	Date et heure
Vous devez vous inscrire avec <b>Carly Berlin</b> , <a href="mailto:carly.berlin.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca">carly.berlin.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca</a> ; <b>514-340-3616</b> , poste <b>208</b> .	
<a href="#">Faire face au cancer</a>	Lundis, <b>3, 17 et 31 mai</b> de 13 h à 14 h 30
<a href="#">Club des hommes</a>	Le mardi <b>4 mai</b> 11 h 30 à 13 h
<a href="#">Coping with Cancer</a>	Fridays, <b>May 7 &amp; 21</b> 1:00 p.m.-2:30 p.m.
<a href="#">Après les traitements</a> : groupe bilingue	Le mardi, <b>11 mai</b> de 18 h à 19 h 30
<a href="#">Diagnostic récent du cancer du sein</a> Groupe fermé - participation obligatoire aux 6 rencontres	Le mercredi, <b>12 mai</b> de 18 h 30 à 20 h
<a href="#">ClubDéfiCancer (18-39) : club des gars</a> (Rick: <a href="mailto:rickster104@hotmail.com">rickster104@hotmail.com</a> )	Mercredi, <b>12 mai</b> 19 h
<a href="#">ClubDéfiCancer: vendredi, on jase! (18-39 ans)</a>	Le vendredi, <b>14 mai</b> 20 h

Groupes de soutien pour les endeuillés - mai 2021	Date et heure
Vous devez vous inscrire avec <b>Hinda Goodman</b> ; <a href="mailto:hgoodman@jgh.mcgill.ca">hgoodman@jgh.mcgill.ca</a> ; <b>514-340-8222</b> , poste <b>25531</b> .	
<a href="#">Café des endeuillés</a>	Les jeudis, <b>6 et 20 mai</b> 17 h à 18 h 30
<a href="#">Living with Loss</a> Closed group - participants must attend all 8 sessions	Wednesday, <b>May 26</b> 3:30 p.m.- 5:00 p.m.

## ACTIVITÉS NE PAS MANQUER, en juin

Webinaires gratuits	Date et l'heure
<a href="#">Fête annuelle de la survie</a>	Le lundi, <b>7 juin</b> à 19 h
Invitée spéciale : <b>Susan Doherty</b> <u>Sujet</u> : <b>Back from the Brink: How I Survived a Deadly Illness</b> . Ce webinaire, présenté <u>en anglais</u> , est offert à tous ceux qui sont touchés par le cancer, leurs proches et le grand public. <i>Hâtez-vous de vous inscrire avant le 15 mai et triplez vos chances de gagner l'un des plus de 30 prix de présence, dont un grand prix d'une valeur de 300 \$</i>	
<a href="#">Cancer &amp; Sexuality: Let's Talk About It!</a>	Thursday, <b>June 10</b> , 11:30 a.m. - 12:30 p.m.

# Activités en ligne - mai 2021



Pour les activités en ligne, veuillez consulter, <https://lespoircestlavie.ca/programmes-et-activites>

## PROGRAMMATION RÉGULIÈRE

Lundis	Mardis	Mercredis	Jeudis	Vendredis
3, 10, 17 et 31	4, 11, 18 et 25	5, 12, 19 et 26	6, 13, 20 et 27	7, 14, 21 et 28
10.00-11.15 <b>Qi gong - niveau 1 *</b> 15.00-17.00 <b>Chorale</b>	10.00-10.45 <b>Yoga</b> 13.00-14.00 <b>Entraînement sur chaise posture et équilibre</b> 14.00-14.45 <b>Relaxation, en anglais</b>	10.00-11.15 <b>Tai chi</b> 12.00-13.00 <b>Studio création libre</b> 14.00-14.45 <b>Cuisinons sainement</b>	10.30-11.15 <b>Qi gong, niveau 2**</b> 13.15-14.30 <b>Reiki en groupe</b>	10.00-11.00 <b>Tonus zen</b>

**Lundi 24 mai, L'espoir, c'est la vie sera fermé pour la Journée nationale des patriotes**

**NOTES:** Voir GUIDE du PROGRAMME pour la liste des groupes de soutien.

**C = groupe fermé, participation obligatoire à toutes les rencontres c**

**\* niveau 1 : débutant.**

**\*\* niveau 2 : intermédiaire.**

**Ne manquez pas nos webinaires gratuits.** Inscrivez-vous en ligne à <https://lespoircestlavie.ca/programmes-et-activites>

Webinaires	Date et l'heure	Descriptions
<b>Know your Rights: Returning to Work</b> La conférence se déroulera en anglais, mais la conférencière pourra répondre aux questions en français.	Thursday, <b>May 6</b> , 11:30 am to 1:00 pm.	Want to know your rights vis-à-vis employment, human resources and government benefits? This session is open to all cancer patients and their caregivers.
<b>The Art of Coping</b> This workshop will provide you with practical strategies for coping with cancer, but also with the stress related to COVID-19	Thursday, <b>May 20</b> , 11:30 am to 1:00 pm.	Topics covered include reframing negative thoughts and how best to communicate your personal needs.
<b>La nutrition, la santé des os, et le cancer du sein</b> Pour celles en traitement actif contre le cancer du sein.	Mercredi, <b>26 mai</b> , de 18 h 30 à 20 h	Certains traitements du cancer du sein peuvent entraîner la fragilité des os. Une bonne nutrition sous la forme d'une alimentation riche en calcium peut garder vos os en bonne santé.