



HIVER-PRINTEMPS 2019

Ateliers de soutien et d'information au CICM



Révisé le 8 mai 2019

Différents moyens pour mieux prendre soin de soi et partager avec d'autres personnes atteintes de cancer.

Pour qui : Personnes atteintes de cancer traitées en Montérégie, et leurs proches
Lieu : Hôpital Charles-Le Moyne, Centre intégré de cancérologie de la Montérégie,
 3120 Boulevard Taschereau, Greenfield Park, QC J4V 2H1 **local HS-0053 (sauf indications)**
Coût : Gratuit *** Vous pouvez choisir la date et les thèmes qui vous conviennent ***
Inscription : Par téléphone : 450 466-5000 poste 5626

Dates disponibles – Salle	Thèmes
14 h à 15 h 30 Lundi 4 février HS-0053 Mardi 2 avril AS-024	L'espoir à travers le temps : Comment envisager l'espoir dans un contexte de maladie et favoriser un meilleur équilibre au quotidien. Cet atelier vous invite à découvrir différents moyens pour mieux vivre vos espoirs et éloigner la peur. Animatrice : Anne Plante, M. Sc.
14h à 15h30 Lundi 18 février HS-0053 Mardi 16 avril 10h30 à midi FO-0020	Gestion du stress et de l'anxiété vers une meilleure adaptation : Peut-on reprendre le contrôle sur sa vie lorsque l'anxiété nous envahit? Avec humour et simplicité, dans cet atelier, nous explorerons des moyens pour lâcher prise, mieux relaxer et retrouver un état d'esprit plus calme. Plusieurs outils vous seront présentés. Animatrice : Anne Plante, M. sc. Inf.
14 h à 15 h 30 Mercredi 8 mai HS-0053	Face à la maladie, qu'est-ce que la spiritualité peut vous apporter? La maladie peut-elle être une occasion de croissance intérieure et d'expérience spirituelle? Qu'est-ce que la spiritualité? Quels sont les principaux besoins spirituels lors de maladie? Comment avoir accès au spirituel? Quels sont les effets de la spiritualité sur la santé et la qualité de vie? Toutes ces questions seront abordées lors de cet atelier qui vous offrira aussi de vivre un moment de paix intérieure. Animatrice : Nicole Carrier, M.A., Intervenante en soins spirituels
14 h à 15 h 30 Mercredi 23 janvier HS-0053 Mercredi 10 avril annulé	Parler du cancer à mes enfants/adolescents : Cet atelier se veut un soutien à votre compétence parentale. Il vise à vous aider à aborder avec plus de confiance, la situation avec vos enfants/adolescents. Animatrice : Julie Vadeboncoeur, Ph. D. Psychologue
14 h à 15 h 30 Mercredi 20 février HS-0053 Mercredi 17 avril annulé	Image de soi, intimité et sexualité : Lors de cet atelier, il sera question de réflexion sur différents sujets : image et estime de soi, sensualité, érotisme, affectivité, autres dimensions impliquées, survol des réactions possibles, etc. Comment s'adapter à tous ces changements que la maladie apporte? Recherche d'harmonie entre le corps et l'esprit. Animatrice : Annabelle Marsan, Sexologue clinicienne et psychothérapeute en oncologie
13 h 30 à 15 h Jeudi 24 janvier FO-0020 Jeudi 14 mars FO-0020 Jeudi 2 mai FO-0020	Être actif et composer avec la perte d'énergie : Comprendre la fatigue, la baisse d'énergie, les différents symptômes ressentis face aux traitements et les moyens pour composer avec ceux-ci. Connaître les bienfaits liés à l'activité physique et comment l'intégrer sans risque dans votre quotidien pendant et après les traitements. Animatrice : Marie-Hélène Hardy, physiothérapeute et Karen Ng Wan, ergothérapeute
14 h à 15 h 30 Mardi 5 mars HS-0053 Mardi 16 avril annulé	Peut-on mieux traverser l'expérience du cancer? : À l'aide d'un document élaboré avec des patients qui ont vécu le processus de la maladie, nous partagerons des idées pour mieux vivre et exprimer ce qui nous touche profondément. Animatrice : Anne Plante, M. Sc. Inf.
14 h à 15 h 30 Lundi 21 janvier HS-0053 Mardi 26 février HS-0053 Lundi 25 mars annulé Lundi 29 avril HS-0053 Mercredi 29 mai HS-0053	Ma vie après les traitements : Cet atelier est la porte d'entrée vers une nouvelle étape de vie. Comment reprendre le cours normal de sa vie une fois les traitements terminés? Nous porterons un regard sur les derniers mois vécus et ceux à venir. Nous explorerons ensemble des pistes de solutions pour mieux gérer la peur, l'anxiété, la fatigue, la crainte de la récurrence, les attentes des proches et le retour au travail. Pour les personnes ayant terminé leurs traitements. Animatrice : Anne Plante, M. Sc. Inf. 29 mai : Marie-Noëlle Vézina, cons. soins inf. onco
14 h à 15 h 30 Mercredi 6 mars annulé	Vivre au moment présent avec un cancer avancé : Cet atelier a pour but de donner la parole aux personnes touchées par un cancer évolutif pour qu'elles puissent partager leurs besoins et leurs préoccupations. Discussion et échange sur les questions telles que : Comment apprécier le présent? Comment donner un sens à ce temps si précieux? Comment en parler à mes proches? Animatrice : Anne Plante, M. sc. Inf.
14 h à 15 h 30 Mardi 12 février annulé Mercredi 24 avril HS-0053	Mon retour au travail et mes droits : Comprendre comment préparer le terrain pour un retour au travail. Savoir les communications à faire et comment les faire avant votre retour au travail ainsi que pendant la période de retour progressif. Survol des outils, droits et responsabilités afin de faciliter le retour après le cancer. Animatrice : Mei-Lin Yee, avocate.





HIVER-PRINTEMPS 2019

Ateliers de soutien et d'information au CICM



Différents moyens pour mieux prendre soin de soi et partager avec d'autres personnes atteintes de cancer.

Dates disponibles	Thèmes
Lieu : HN-106 13 h à 15 h Les ateliers sont le mardi, inscrivez-vous sur le site Web ❖ Pour personnes atteintes seulement	Belle et bien dans sa peau : Pour garder le moral, <i>Belle et bien dans sa peau</i> offre aux femmes en traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie des séances conçues pour répondre à leurs besoins. Des cosméticiennes donneront des conseils sur les soins de la peau, remise en beauté par le maquillage, les prothèses capillaires et les parures de tête adaptées à la perte temporaire des cheveux. Responsable : Line Charbonneau, chef d'équipe Vous pouvez visiter le site Web pour les dates précises : BBDSP.CA <i>Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, appelez au 1-800-914-5665</i>
La physiothérapeute communiquera avec vous environ 1 mois après votre intervention chirurgicale pour déterminer une date.	La prévention des séquelles postchirurgie du sein : Renseignements destinés aux femmes ayant eu une chirurgie du sein avec intervention chirurgicale à l'aisselle afin de favoriser les autosoins. Animatrice : Annie Girouard, physiothérapeute
Janvier à mai Offert aux femmes atteintes d'un cancer du sein qui sont en traitement ou qui ont terminé depuis moins d'un an. Date et heure à vérifier à la clinique Atma	Yoga : Objectifs des ateliers de Yoga : Offrir détente et relaxation pour diminuer le stress à court et long terme, à l'aide d'étirement simple et confortable pour tout le corps ainsi que différentes techniques de respiration pour aider l'apport énergétique et le sommeil. *Cet atelier est rendu possible grâce à la contribution financière de la Fondation du cancer du sein du Québec  Animatrice : À déterminer Lieu : Clinique Atma, 46, Le Moyne Ouest, Longueuil (Québec) J4H 1V3 Téléphone : 450 332-6060
Capsules d'informations multiples	Activités en Web diffusions : verslemieuxetre.tv offert par l'Association du cancer de l'est du Québec (ex. yoga, détente, art-thérapie, anxiété, etc.). Chemin d'accès : Onglet des services réconfortants → activités offertes → conférences virtuelles.

Sessions d'approches complémentaires au CICM HIVER-PRINTEMPS 2019

Ces approches complémentaires sont des ressources thérapeutiques supplémentaires destinées à promouvoir la qualité de vie des personnes. C'est aussi une occasion privilégiée de réfléchir sur ce que vous vivez, de partager vos expériences avec d'autres personnes durant **plusieurs rencontres** pour mieux vivre l'adaptation à la maladie.

Lieu :	Hôpital Charles-Le Moyne, 3120 Boulevard Taschereau, Greenfield Park, QC J4V 2H1	voir les indications plus bas pour les salles.
Coût :	Gratuit	* Vous pouvez choisir la date et les thèmes qui vous conviennent. *
Inscription :	Par téléphone : 450 466-5000 poste 5626	

Dates	Session
6 rencontres Salle HS-0053 10 h 00 à 12 h Mardis 12-19-26 mars Mardis 2-16-23 avril Annulé (10 inscriptions ou plus)	Vivre ses relations interpersonnelles à travers la maladie : Ces six rencontres permettront d'approfondir la connaissance de soi et de ses relations. Ces sessions permettront d'envisager de nouvelles façons de vivre ensemble à partir d'exercices guidés et d'échanges entre les participants. Animatrices : Sylvie Bercier, psychologue, et Marie-Josée Courval, travailleuse sociale. <i>Une secrétaire vous téléphonera pour vous informer de la date du début et du lieu.</i> ❖ S'adresse aux personnes qui sont traitées par un oncologue au CICM et leurs proches adultes
7 rencontres Salle HS-0053 14 h à 15 h 30 Mardis 2-9-16-23-30 avril Mardis 7-14 mai Mardis 21-28 mai (selon le besoin) (12 inscriptions ou plus)	Après le cancer, la vie continue : Amorcer la transition de façon harmonieuse pour la reprise des activités après la fin des traitements avec sept rencontres ayant un thème différent à chaque semaine. Animatrices : Sylvie Coallier et Béatrice Auger, psychologues. ❖ S'adresse uniquement aux patients

Pour de plus amples informations, demandez à une infirmière ou à un professionnel de l'équipe du CICM.

N. B. Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter, veuillez aviser au : 450-466-5626