

## Autres ressources

### Organisme de soutien pour proches aidants en oncologie du Québec

Accompagnement : défense des droits, démarches bureaucratiques, soutien psychologique, activités, conférences, ateliers et podcast

- ospaoq.org 438 379-4131

### Fondation québécoise du cancer

Hébergement, services et soutien

- fqc.qc.ca 1 800 363-0063

### Regroupement des organisations communautaires en oncologie

Information et ressources

- rocoqc.ca 514 506-3503

### Société canadienne du cancer

Information et soutien

- cancer.ca 1 888 939-3333

### Belle et bien dans sa peau

Ateliers virtuels de conseils sur l'hygiène, les soins de la peau et les alternatives capillaires.

- lgfb.ca 1 800 914-5665

### COLORECTAL

#### Cancer colorectal Canada

Groupe de soutien

- colorectalcancerCanada.com 514 875-7745 ou 1 877 502-6566

### LEUCÉMIE ET LYMPHOME

#### Société de leucémie et lymphome Canada

Groupe de soutien

- slCanada.org 1 833 222-4884

### MYÉLOME

#### Soutien Myélocancer Canada

contact@myelome.ca

- myelomacCanada.ca 514 421-2242

### OVAIRE

#### Cancer de l'ovaire Canada

- ovaireCanada.org 877 413-7970 #331

### PEAU

#### Fondation Sauve ta peau

Soutien et ressources pour les personnes atteintes d'un cancer de la peau.

- sauvetapeau.ca 1 800 460-5832

### POUMON

#### Association pulmonaire du Québec

- poumonQuebec.ca 514 287-7400 ou 1 888 768-6669

### PROSTATE

Procure - Procure sensibilise, soutient et informe les personnes concernées par cette maladie.

- procure.ca 1 855 899-2873

### REIN

#### Cancer du rein Canada

- cancerdurein.ca 514 907-2188 ou 1 866 598-7166

### SEIN

#### Fondation du cancer du sein du Québec

Soutien aux femmes

- rubanrose.org 514 871-1717 ou 1 877 990-7171

### TESTICULE

#### Cancer testiculaire Canada

- cancertesticulaire.org 1 855 899-2873

### TUMEURS CÉRÉBRALES

#### Fondation canadienne des tumeurs cérébrales

Groupes de soutien

- braintumour.ca 1 800 265-5106

### VESSIE

#### Cancer de la vessie Canada

- bladdercancerCanada.org 1 866 674-8889

230517\_services\_feuille



Soutien aux personnes touchées par le cancer

### Fondation Virage, CHUM

1 000, rue St-Denis, Local C14-7065  
Montréal Qc H2X 0C1  
514 890-8000, #28139  
viragecancer.org



Soutien aux personnes touchées par le cancer

*La Fondation Virage a été fondée en 1987.*

*Notre mission est d'offrir un soutien aux patients atteints de cancer dès leur diagnostic et tout au long de leur parcours de soins par le biais de services, d'activités et de ressources.*

*Notre centre de bien-être est un lieu de rencontre et de partage pour les patients atteints de cancer et leurs proches.*

Fondation Virage, CHUM  
1 000, rue St-Denis  
Local C14-7065  
Montréal Qc H2X 0C1  
514 890-8000, #28139  
viragecancer.org

**VOUS**  
écoute  
accueille  
accompagne  
informe

organise pour  
**VOUS**  
différentes  
activités

## Besoin d'information ?

Visitez [viragecancer.org](http://viragecancer.org) et notre page Facebook pour connaître nos services et ressources ainsi que ceux de nos partenaires.



Inscrivez-vous en ligne

\* Réservé aux patients en traitement au Centre de cancérologie du CHUM.

## Centre de bien-être

### Onco-esthétique \*

L'onco-esthétique permet de mieux contrôler les effets des traitements sur la peau, les cheveux, les poils et les ongles. Venez profiter des conseils de prévention personnalisés.

#### Découvrez l'onco-esthétique

**GRATUIT** : Conseils personnalisés, avec ou sans RV, si disponibilité

Lieu : Centre de bien-être, C14-7065

#### 20\$ - Offrez-vous un soin

Facial, maquillage ou soins esthétiques mains ou pieds

Mercredi Lieu : CS4-5007

#### Apprenez en groupe

**GRATUIT** : Expérimentez comment prendre soin de votre peau, de vos mains, vous faire un auto-massage et vous maquiller.

Mercredi : 1 mercredi par mois  
De 14h à 15h30 • Lieu : C14-7012

RV : 514 890-8000, # 28139 ou en ligne

### Vêtements post-opératoires

- Gains ou soutiens-gorge (prescription requise)
- Prothèses mammaires temporaires post-mastectomie

Lieu : Centre de bien-être, C14-7065

RV : 514 890-8000, # 28139

### Coupe de cheveux (5\$)

Avant ou pendant les traitements

- Sur rendez-vous seulement

Lieu : Centre de bien-être, C14-7065

RV : 514 890-8000, # 28139 ou en ligne

### Alternatives capillaires

- Location de prothèses capillaires pour 2 ans (dépôt de 60\$)
- Choix de bonnets et foulards

Lieu : Centre de bien-être, C14-7065

RV : 514 890-8000, # 28139

### Centre de documentation

Variété de brochures sur divers types de cancers, leurs traitements, l'alimentation, la psychologie et le deuil.

Lieu : Centre de bien-être, C14-7065

Sans rendez-vous

## Activités



### Massothérapie

25\$ / massage (maximum 6 massages)  
Massothérapeutes certifiés en oncologie.

Séance de 45 minutes  
Lieu : Local CS4-5007

INSCRIPTION : en ligne



### Activités physiques (kinésiologie) VIRTUEL

Programme de remise en forme conçu pour les patients en oncologie.

Requête médicale requise

Fax : (514) 412-7447



### Yoga

Méthodes d'étirements et de relaxation  
8 semaines  
1 cours/personne/semaine

VIRTUEL

PRÉSENTIEL

Mardi ou jeudi, AM ou PM

INSCRIPTION : en ligne



### Atelier d'écriture VIRTUEL

S'amuser en écrivant.  
10 semaines  
1 cours/personne/semaine

Mercredi AM ou PM

INSCRIPTION : en ligne

### Art thérapie au CHUM PRÉSENTIEL

Expérimentez le dessin, la peinture l'argile et plus encore. Aucune expérience requise. (1 fois / mois)

Mercredi AM

INSCRIPTION EN LIGNE : [www.fqc.qc.ca](http://www.fqc.qc.ca)  
Fondation québécoise du cancer

MERCREDI : 10h à 12h • Local B01-8014



### 2 ateliers de nutrition avec PRÉSENTIEL

Une nutritionniste et un chef cuisinier du CHUM.

26/10 : Cuisinez en toute simplicité

16/11 : Une bouchée en vaut deux

INSCRIPTION EN LIGNE

JEUDI : 14h à 15h30 • Local B01-8006

## Soutien

### Groupe de soutien et de partage VIRTUEL

Un diagnostic de cancer bouleverse votre vie et celle de vos proches ?

Partager votre expérience et votre vécu vous aidera à mieux comprendre certains aspects de la maladie et ainsi, vos émotions seront plus faciles à gérer.

De retour à l'automne  
Vendredi 10h à 12h

INSCRIPTION : en ligne

### Peur de la récurrence VIRTUEL

Vous êtes sur le point de terminer vos traitements contre le cancer ou vous les avez déjà terminés et êtes inquiets d'une possibilité de récurrence ?

#### GRUPE FERMÉ

4 séances de 2h  
Mardi PM

INSCRIPTION : 514 890-8000, # 28139

### Parole onco \*

Programme d'accompagnement offert aux patientes ayant reçu un diagnostic de cancer du sein. Il vous permet d'être en contact avec une patiente accompagnatrice ayant eu un parcours similaire au vôtre.

Elle vous aide à exprimer vos craintes et vos besoins et peut répondre à vos questions.

INSCRIPTION • Tél.: 514 890-8000, # 28139  
ou Courriel: [parole.onco.chum@gmail.com](mailto:parole.onco.chum@gmail.com)

### Groupe de soutien du cancer de la prostate VIRTUEL

Séances d'information virtuelles sur le cancer de la prostate.

Conférences et échanges en ateliers de discussion avec un professionnel de l'équipe d'urologie et d'oncologie.

Détails sur [soutienprostatchum.org](http://soutienprostatchum.org)

INSCRIPTION • Tél.: 514 890-8000, # 24619  
ou Courriel: [prostatchum@gmail.com](mailto:prostatchum@gmail.com)