

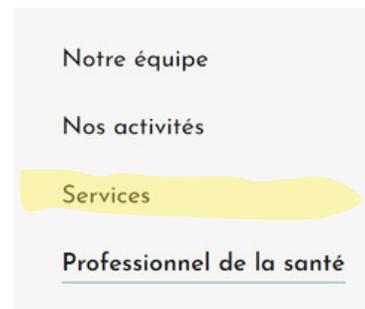


OSPAOQ

Organisme de soutien aux proches aidants en oncologie du Québec... c'est quoi?

Procédure pour s'inscrire à un groupe de soutien virtuel

- Vous devez vous rendre sur notre site internet: www.ospaoq.org
- Par la suite, cliquez sur le menu en haut à gauche identifié de ☰
- Choisir l'onglet services



Par la suite, descendez sous l'énumération des services et vous verrez ces choix à l'écran.

Simplement cliquer sur le groupe choisi et nous nous ferons un plaisir de communiquer avec votre proche aidant.

GROUPE DE SOUTIEN AU DEUIL
OSPAOQ

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
<https://ospaoq.org/services-offerts>

- Raconter l'histoire du deuil;
- Identifier les étapes du deuil et les résistances au deuil;
- Exprimer ses émotions et sentiments;
- Identifier les tâches liées au deuil;
- Explorer le deuil à travers le rôle du proche aidant;
- Prendre soin de soi et le regard sur l'avenir;

PAR ZOOM

GROUPE DE SOUTIEN
OSPAOQ

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
<https://ospaoq.org/services-offerts>

- apprendre à se connaître;
- auto-compassion;
- conciliation travail-famille-proche aidance;
- communication;
- le contrôle/impuissance;
- regard sur l'avenir

PAR ZOOM

On aide les gens qui aident!

Pour nous joindre

438-379-4131

www.ospaoq.org