HOPE & COPE NOVEMBER 2026 CALENDAR - IN-PERSON ACTIVITIES

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5
8.30-12.30 **Creative Comfort Kits** 10.30-12.00 **Healthy Cooking** 11.15-12.00 **Soft Yoga** 14.30-16.00 **Choir Voices of Hope** 19.00-20.30 **SURVIVORSHIP EVENT**	13.00-14.00 **Relaxation FR** 14.00-15.00 **Relaxation EN** 16.00-17.30 **Men's Club** Support Group	10.00-11.15 **Tai Chi** 12.00-14.00 **Individual Reiki**	13.00-14.30 **Juntos en el Camino** * Grupe de Apoyo
Monday 9	**Tuesday 10**	**Wednesday 11**	**Thursday 12**
8.30-12.30 **Creative Comfort Kits** 10.30-12.00 **Healthy Cooking** 11.15-12.00 **Soft Yoga** 14.30-16.00 **Choir Voices of Hope**	13.00-14.00 **Relaxation FR**	10.00-11.15 **Tai Chi** 11.30-12.30 **Acupuncture** 12.00-14.00 **Individual Reiki**	12.00-13.00 **Jewelry workshop** 12.00-13.30 **Plus forts ensemble** Support group FR
Monday 16	**Tuesday 17**	**Wednesday 18**	**Thursday 19**
8.30-12.30 **Creative Comfort Kits** 10.30-12.00 **Healthy Cooking** 11.15-12.00 **Soft Yoga** 14.30-16.00 **Choir Voices of Hope**	13.00-14.00 **Relaxation FR** 13.00-15.00 **Look Good Feel Better** 13.00-14.30 **Workshop Caring for those who care** 15.00-16.30 **Atelier Prendre soin de ceux qui prennent soin**	10.00-11.15 **Tai Chi** 12.00-14.00 **Individual Reiki**	13.00-14.30 **Juntos en el Camino** * Grupe de Apoyo
Monday 23	**Tuesday 24**	**Wednesday 25**	**Thursday 26**
8.30-12.30 **Creative Comfort Kits** 10.30-12.00 **Healthy Cooking** 11.15-12.00 **Soft Yoga** 14.30-16.00 **Choir Voices of Hope**	13.00-14.00 **Relaxation FR**	10.00-11.15 **Tai Chi** 11.30-12.30 **Acupuncture** 12.00-14.00 **Individual Reiki**	12.00-13.30 **Plus forts ensemble** Support group FR
Monday 30			
8.30-12.30 **Creative Comfort Kits** 10.30-12.00 **Healthy Cooking** 11.15-12.00 **Soft Yoga** 14.30-16.00 **Choir Voices of Hope**	hopecope_mtl Hope_Cope hopecopemontreal * hybrid = online and in person		

HOPE & COPE NOVEMBER 2026 CALENDAR - ONLINE ACTIVITIES

Monday 2	Tuesday 3	Wednesday 4	Thursday 5	Friday 6
10.00-11.00 **Beyond Forms** 19.00-20.30 **SURVIVORSHIP EVENT**	No online activity	12.00-13.00 **Beyond Cancer** Post Treatment Support Group	13.00-14.30 **Juntos en el Camino** * Grupe de Apoyo 13.00-14.15 **Group Reiki**	10.30-11.15 **Feel Good Yoga**
Monday 9	**Tuesday 10**	**Wednesday 11**	**Thursday 12**	**Friday 13**
10.00-11.00 **Beyond Forms**	No online activity	No online activity	13.00-14.15 **Group Reiki** 17.30-19.00 **Mourning Cafe** Support Group	10.30-11.15 **Feel Good Yoga**
Monday 16	**Tuesday 17**	**Wednesday 18**	**Thursday 19**	**Friday 20**
10.00-11.00 **Beyond Forms**	13.00-14.00 **Chair Workout**	12.00-13.00 **Beyond Cancer** Post Treatment Support Group	13.00-14.30 **Juntos en el Camino** * Grupe de Apoyo 13.00-14.15 **Group Reiki**	10.30-11.15 **Feel Good Yoga**
Monday 23	**Tuesday 24**	**Wednesday 25**	**Thursday 26**	**Friday 27**
10.00-11.00 **Beyond Forms**	13.00-14.00 **Chair Workout** 18.30-20.00 **Living with Loss Suppet** Group 1/8	19.00-20.20 **Breast Friends** Support Group	13.00-14.15 **Group Reiki** 17.30-19.00 **Mourning Cafe** Support Group	10.30-11.15 **Feel Good Yoga**
Monday 30				
10.00-11.00 **Beyond Forms**				

Hope_Cope hopecopemontreal hopecope_mtl

* hybrid = online and in person

Hope & Cope Cancer Wellness Centre
4635 Cote-Sainte-Catherine Rd - Montreal QC H3W 1M1
Tel reception desk: 514-340-3616. Fax 514-340-0989
info.wellnesscentre@bellnet.ca

Hope & Cope Jewish General Hospital - E730.1
3755 Cote-Sainte-Catherine Rd - Montreal QC H3W 1E2
Tel 514-340-8255 Fax 514-340-8605
hopeandcope.ca

L'ESPOIR, C'EST LA VIE CALENDRIER DE NOVEMBRE 2026 - ACTIVITÉS EN PERSONNE

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5
8.30-12.30 **Kits créatifs de réconfort** 10.30-12.00 **Cuisinons sainement** 11.15-12.00 **Yoga en douceur** 14.30-16.00 **Chorale Les voix de l'espoir** 19.00-20.30 **JOURNÉE DE LA SURVIE**	13.00-14.00 **Relaxation FR** 14.00-15.00 **Relaxation EN** 16.00-17.30 **Club des hommes** Groupe de Soutien	10.00-11.15 **Tai chi** 12.00-14.00 **Reiki individuel**	13.00-14.30 **Juntos en el Camino** Grupe de Apoyo
Lundi 9	**Mardi 10**	**Mercredi 11**	**Jeudi 12**
8.30-12.30 **Kits créatifs de réconfort** 10.30-12.00 **Cuisinons sainement** 11.15-12.00 **Yoga en douceur** 14.30-16.00 **Chorale Les voix de l'espoir**	13.00-14.00 **Relaxation FR**	10.00-11.15 **Tai chi** 11.30-12.30 **Acupuncture** 12.00-14.00 **Reiki individuel**	12.00-13.30 **Atelier bijoux** 12.00-13.30 **Plus forts ensemble** Groupe de soutien
Lundi 16	**Mardi 17**	**Mercredi 18**	**Jeudi 19**
8.30-12.30 **Kits créatifs de réconfort** 10.30-12.00 **Cuisinons sainement** 11.15-12.00 **Yoga en douceur** 14.30-16.00 **Chorale Les voix de l'espoir**	13.00-14.00 **Relaxation FR** 13.00-15.00 **Belle et bien dans sa peau** 13.00-14.30 **Workshop Caring for those who care** 15.00-16.30 **Atelier Prendre soin de ceux qui prennent soin**	10.00-11.15 **Tai chi** 12.00-14.00 **Reiki individuel**	13.00-14.30 **Juntos en el Camino** Grupe de Apoyo
Lundi 23	**Mardi 24**	**Mercredi 25**	**Jeudi 26**
8.30-12.30 **Kits créatifs de réconfort** 10.30-12.00 **Cuisinons sainement** 11.15-12.00 **Yoga en douceur** 14.30-16.00 **Chorale Les voix de l'espoir**	13.00-14.00 **Relaxation FR**	10.00-11.15 **Tai chi** 11.30-12.30 **Acupuncture** 12.00-14.00 **Reiki individuel**	12.00-13.30 **Plus forts ensemble** Groupe de soutien
Lundi 26	hopecope_mtl	hopecopemontreal	Hope_Cope
8.30-12.30 **Kits créatifs de réconfort** 10.30-12.00 **Cuisinons sainement** 11.15-12.00 **Yoga en douceur** 14.30-16.00 **Chorale Les voix de l'espoir**	* hybride = en ligne et en personne		

L'ESPOIR, C'EST LA VIE CALENDRIER DE NOVEMBRE 2026 - ACTIVITÉS EN LIGNE

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6
10.00-11.00 **Au-delà des formes** 19.00-20.30 **JOURNÉE DE LA SURVIE**	Pas d'activité en ligne	12.00-13.00 **Beyond Cancer** Groupe de soutien après traitements EN	13.00-14.30 **Juntos en el Camino*** Grupe de Apoyo 13.00-14.14 **Reiki en Groupe**	10.30-11.15 **Yoga bien-être**
Lundi 9	**Mardi 10**	**Mercredi 11**	**Jeudi 12**	**Vendredi 13**
10.00-11.00 **Au-delà des formes**	Pas d'activité en ligne	Pas d'activité en ligne	13.00-14.14 **Reiki en Groupe** 17.30-19.00 **Cafe du deuil** Groupe de soutien	10.30-11.15 **Yoga bien-être**
Lundi 16	**Mardi 17**	**Mercredi 18**	**Jeudi 19**	**Vendredi 20**
10.00-11.00 **Au-delà des formes**	13.00-14.00 **Chair Workout**	12.00-13.00 **Beyond Cancer** Groupe de soutien après traitements EN	13.00-14.30 **Juntos en el Camino*** Grupe de Apoyo 13.00-14.14 **Reiki en Groupe**	10.30-11.15 **Yoga bien-être**
Lundi 23	**Mardi 24**	**Mercredi 25**	**Jeudi 26**	**Vendredi 27**
10.00-11.00 **Au-delà des formes**	13.00-14.00 **Chair Workout** 18.30-20.00 **Living with Loss** Groupe de soutien 1/8	19.00-20.20 **Breast Friends** Groupe de soutien	13.00-14.14 **Reiki en Groupe** 17.30-19.00 **Cafe du deuil** Groupe de soutien	10.30-11.15 **Yoga bien-être**
Lundi 30				
10.00-11.00 **Au-delà des formes**	hopecopemontreal	hopecope_mtl	Hope_Cope	

* hybride = en ligne et en personne

Centre de bien-être pour le cancer de L'espoir, c'est la v
Tél réception : 514-340-3616
info.wellnesscentre@bellnet.ca

L'espoir, c'est la vie Hôpital général juif - E730.1
Montréal QC H3W 1E2
Tél 514-340-8255
hopeandcope.ca