



ligue vaudoise contre le cancer

# LES MIDIS DE LA LVC

## 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2018



La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) vous donne rendez-vous les jeudis midis à Lausanne et environs. Au programme de ces rencontres collectives : partage et information avec des spécialistes des assurances sociales, de l'activité physique, de l'alimentation, etc.

Les Midis de la LVC sont encadrés par nos collaborateurs et nos bénévoles en assurent l'accueil.

Entrée libre et sans inscription. Programme sous réserve de modifications.

8 février 2018

### **LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES**

Comment, associées à la médecine traditionnelle, elles permettent d'améliorer la qualité de vie.

*Dr Pierre-Yves Rodondi, médecin associé, responsable, Centre de médecine intégrative et complémentaire, CHUV - PMU*

15 février 2018

### **SUICIDE ASSISTÉ**

Informations sur le cadre législatif et l'accompagnement qui entourent cette pratique dans le canton de Vaud.

*Dr Jérôme Sobel, président, EXIT Suisse romande  
Caroline Gisin, responsable, Service conseil et soutien, Ligue vaudoise contre le cancer*

1<sup>er</sup> mars 2018

### **LES BIENFAITS DU YOGA**

Des exercices pour apaiser corps et mental.

*Lisa Ammann Birthistle, yoga-thérapeute diplômée  
Tenue confortable conseillée*

8 mars 2018

### **INITIATION À L'AROMATHÉRAPIE**

Un atelier pour découvrir quelques huiles essentielles et effectuer sa propre préparation.

*Frédérique Recordon, aromathérapeute*

15 mars 2018

### **INCAPACITÉ DE TRAVAIL: QUE FAIRE ?**

Présentation des différentes assurances sociales et de leur articulation.

*Franziska Lüthy, avocate, Procap Suisse*

22 mars 2018

### **LA SANTÉ CAPILLAIRE**

Les soins à apporter à ses cheveux pour contrer les effets secondaires des traitements.

*Terry Vicky, trichologue*

29 mars 2018

### **AUTO-DRAINAGE LYMPHATIQUE**

Découverte de la méthode Vodder.

*Katia Notz, thérapeute en drainage lymphatique*

19 avril 2018

### **METTRE DES MOTS SUR SA MALADIE**

Utiliser l'écriture pour se raconter et partager.

*Emmanuelle Ryser, animatrice d'ateliers d'écriture*

26 avril 2018

### **MANGER, UN PLAISIR CONSERVÉ**

Cuisiner des plats simples et bons pour la santé.

*Christine Jatton, animatrice, Ateliers de Cuisine  
Poivre Rose*

3 mai 2018

### DÉCOUVERTE DU PARC DE MON-REPOS

Balade dans cet écrin de verdure aux côtés d'un guide du Mouvement des aînés Vaud.

*Monique Gabella, professeure de gymnastique*

17 mai 2018

### UN NOUVEAU SOUFFLE

Bien respirer pour mieux se connaître.

*David Hofmann, physiothérapeute*

24 mai 2018

### LA PSYCHO-ONCOLOGIE [Vevey]

De l'importance d'un soutien psychologique pour faire face aux émotions engendrées par la maladie.

*Dr Alfredo Velardi, médecin adjoint,  
Service interdisciplinaire de cancérologie,  
Hôpital Riviera-Chablais*

31 mai 2018

### CANCER ET SEXUALITÉ

Encore trop de silences ?

*Bénédicte Panes-Ruedin, infirmière cheffe,  
Service interdisciplinaire de cancérologie,  
Hôpital Riviera-Chablais*

7 juin 2018

### EFFICACITÉ DES TRAITEMENTS

Coup de projecteur sur les preuves scientifiques à l'origine des traitements contre le cancer.

*Dr Bernard Burnand, professeur ordinaire, Institut  
universitaire de médecine sociale et préventive,  
CHUV – Université de Lausanne*

14 juin 2018

### BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

Un atelier pour travailler sur son image et retrouver confiance en soi.

*Jocelyne Dinten, manager régional pour la Suisse  
romande, Fondation look good feel better  
Prendre ses produits de maquillage*

21 juin 2018

### PRÉVENTION SOLAIRE

Apprendre, en balade, les bons gestes et réflexes à adopter pour se protéger des UV.

*Isabelle Philipona, responsable, Service prévention,  
Ligue vaudoise contre le cancer  
Monique Gabella, professeure de gymnastique*

28 juin 2018

### HERBES SAUVAGES DANS NOS ASSIETTES

Une rencontre qui allie gourmandise, curiosité et santé.

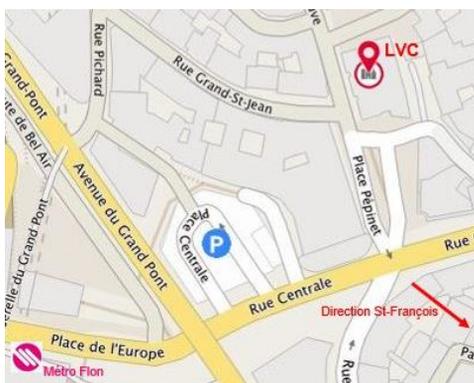
*Sylvie Ramel, spécialiste en cuisine végétale*

## QUAND ?

Les jeudis de 12h00 à 13h30 (hors vacances scolaires)

## OÙ ?

Ligue vaudoise contre le cancer (LVC)  
Place Pépinet 1 (7<sup>e</sup> étage) - 1003 Lausanne



Midis à l'extérieur: départ à 12h10 depuis les locaux de la Ligue.  
En cas de météo incertaine, contacter la LVC le matin même.

Midi à Vevey – 24 mai 2018 : Hôpital de la Providence  
Avenue de la Prairie 3  
Bâtiment A, 1<sup>er</sup> étage, salle 1

## INFORMATIONS PRATIQUES

Entrée libre, sans inscription  
Accueil par les bénévoles de la LVC  
Collation offerte

## RENSEIGNEMENTS

info@lvc.ch – tél. 021 623 11 11

Pour plus d'informations :

[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

Ligue vaudoise contre le cancer (LVC)  
Place Pépinet 1 - 1003 Lausanne  
Tél. 021 623 11 11 - info@lvc.ch

