



ligue vaudoise contre le cancer

*Programme de nos activités  
collectives dans le canton de Vaud*



---

**RENCONTRES  
&  
COURS ET GROUPES**

---

**JANVIER À  
JUIN 2019**

## LA LIGUE VAUDOISE CONTRE LE CANCER EN BREF

Accompagnement des patients atteints dans leur santé ainsi que de leurs proches, prévention de la maladie et soutien à la recherche contre le cancer : ce sont les trois principales missions de la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC). Nous sommes une association à but non lucratif et nos prestations s'adressent à l'ensemble des personnes domiciliées dans le canton de Vaud.

## RENCONTRES & COURS ET GROUPES

Le soutien aux malades et à leur entourage figure au cœur de nos priorités. Nous leur offrons un suivi personnalisé, mais aussi différentes activités collectives détaillées dans ce programme. Ces animations se déclinent sous deux formes : des rencontres informatives et des cours pratiques.

**LES RENCONTRES MISES SUR PIED PAR LA LVC** renseignent les patients et leurs proches sur le cancer, les traitements de la maladie et les effets secondaires des thérapies. Ces rendez-vous mettent également en lumière les offres de réadaptation oncologique qui permettent d'assurer la meilleure qualité de vie possible aux patients sur les plans physique, psychologique et social.

La plupart des rencontres de la LVC du premier semestre 2019 ont lieu au siège de l'association (Place Pépinet 1, 1003 Lausanne, 7<sup>e</sup> étage). Elles se déroulent environ une fois par mois le **jeudi de 12h00 à 13h30**.

*Attention à la date du **14 février 2019** : la rencontre se tiendra exceptionnellement au CHUV (Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne, bâtiment hospitalier principal, salle DG BH08.629) de 17h00 à 18h00.*

Entrée libre, sans inscription ; collation offerte.

**LES COURS ET GROUPES PROPOSÉS PAR LA LVC** sont également conçus pour permettre aux participants d'explorer des pistes afin de gérer au mieux la maladie, ses traitements et ses conséquences. Et partant, améliorer leur qualité de vie. La pratique d'une activité physique adaptée et la gestion du stress en font notamment partie.

---

# RENCONTRES

**JEUDI 24.01.2019, 12h00-13h30 – LVC, PÉPINET 1, LAUSANNE**  
**LES BIENFAITS DU YOGA ET DE LA MÉDITATION**

**Lisa Ammann Birthistle** – yoga-thérapeute

**JEUDI 14.02.2019, 17h00-18h00 – CHUV, BUGNON 46, LAUSANNE**  
**CANCER ET SEXUALITÉ**

**D<sup>re</sup> Sandra Fornage** – spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique, médecin agréée, consultation de médecine sexuelle, département femme-mère-enfant, CHUV

**JEUDI 21.02.2019, 12h00-13h30 – LVC, PÉPINET 1, LAUSANNE**  
**LE TRAITEMENT DU CANCER PAR IMMUNOTHÉRAPIE**

**D<sup>re</sup> Bianca Gautron Moura** – spécialiste FMH en oncologie médicale, cheffe de clinique, service d'oncologie, département d'oncologie, CHUV

**JEUDI 21.03.2019, 12h00-13h30 – LVC, PÉPINET 1, LAUSANNE**  
**ACCÈS AUX MÉDICAMENTS CONTRE LE CANCER**

**D<sup>r</sup> Dimitri Kohler** – docteur en sciences économiques, collaborateur scientifique coûts et remboursements, Ligue suisse contre le cancer

**JEUDI 11.04.2019, 12h00-13h30 – LVC, PÉPINET 1, LAUSANNE**  
**COMMENT SURMONTER LA FATIGUE ?**

**P<sup>re</sup> Manuela Eicher** – professeure associée, Institut universitaire de formation et de recherche en soins (IUFRS), CHUV

**JEUDI 23.05.2019, 12h00-13h30 – LVC, PÉPINET 1, LAUSANNE**  
**ALIMENTATION PENDANT ET APRÈS LE CANCER**

**D<sup>re</sup> Mapi Fleury** – spécialiste FMH en pharmacie hospitalière, pharmacienne clinicienne, département d'oncologie, CHUV

**JEUDI 20.06.2019, 12h00-13h30 – LVC, PÉPINET 1, LAUSANNE**  
**QU'EST-CE QUE LE DOSSIER ÉLECTRONIQUE DU PATIENT ?**

**Isabelle Hofmänner** – Information et responsabilisation, eHealth Suisse, Centre de compétences et de coordination de la Confédération et des cantons



---

# COURS ET GROUPES

## MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE

**Monique Gabella** – professeure de gymnastique douce

Pratiquer une activité physique adaptée pendant et après les traitements contre le cancer apporte de nombreux bénéfices. Le mouvement contribue à diminuer la sensation de fatigue et stimule les défenses de l'organisme. Les exercices proposés dans ce cours sont inspirés du yoga et de la méthode Pilates.

Le cours se tient aux mêmes dates et au même endroit à deux horaires différents – de 14h15 à 15h15 et de 15h30 à 16h30.

Dates : les jeudis 7, 14, 21 et 28 mars / 4 et 11 avril /

2, 9, 16 et 23 mai / 6 et 13 juin 2019

Horaire : 14h15-15h15 et 15h30-16h30

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne, 7<sup>e</sup> étage

Prix : 100.– CHF les 12 séances

Maximum 12 participants

Inscription et renseignements : Nathalie Restani –

021 623 11 19 /nathalie.restani@lvc.ch

## SPORT AU MASCULIN

**Ken Porchet** – personal trainer

Ce cours de fitness s'adresse spécifiquement aux hommes touchés par la maladie. Les exercices sont adaptés à la forme physique des participants. Objectif : permettre à l'organisme de se recharger en énergie.

Dates : les mardis 5 et 19 mars / 2 et 30 avril / 14 et 28 mai / 11 juin 2019

Horaire : 14h00-14h45

Lieu : Let's Go Fitness, Place Saint-François 1, 1003 Lausanne

Prix : 10.– CHF la séance

Maximum 6 participants

Inscription et renseignements : secrétariat LVC – 021 623 11 11 / info@lvc.ch

## AUTO-HYPNOSE

**Patricia Bourdon** – infirmière et hypno-thérapeute

La maladie crée des incertitudes, des tensions et des angoisses. L'auto-hypnose fait partie des outils qui aident à se détendre plus facilement. Au programme : des exercices simples à reproduire chez soi.

Dates : les mardis 5 mars / 9 avril / 7 mai / 11 juin 2019

Horaire : 14h00-16h00

Lieu : Établissements hospitaliers du Nord vaudois, Hôpital d'Yverdon-les-Bains, Rue d'Entremonts 11, 1400 Yverdon-les-Bains, bâtiment principal, salles n°1 et 2, 3<sup>e</sup> étage

Prix : 10.– CHF la séance

Maximum 8 participants

Inscription et renseignements : Nadia Binotto Wälchli –  
024 424 40 35 / [nadia.binottowalchli@ehnv.ch](mailto:nadia.binottowalchli@ehnv.ch)

## YOGA

**Lisa Ammann Birthistle** – yoga-thérapeute

Le yoga peut contribuer à renforcer la confiance en soi face à l'épreuve de la maladie. Cette technique ancestrale apporte également un bien-être physique.

Dates : les jeudis 17 et 31 janvier / 14 et 28 février / 14 et 28 mars / 11 et 25 avril / 9 et 23 mai / 6 et 20 juin 2019

Horaire : 13h45-15h00

Lieu : Kiyō-Tao, Chemin des Fortifications 6, 1844 Villeneuve

Prix : 10.– CHF la séance

Maximum 10 participants

Inscription et renseignements : secrétariat LVC – 021 623 11 11 /  
[info@lvc.ch](mailto:info@lvc.ch)

*Programme sous réserve de modifications.  
Les informations sur notre site internet font foi.*

**LVC – Ligue vaudoise contre le cancer**  
Place Pépinet 1 – 1003 Lausanne  
Tél. 021 623 11 11 – [info@lvc.ch](mailto:info@lvc.ch) – [www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)  
**UBS CH89 0024 3243 4832 0501 Y**



La Ligue vaudoise contre le cancer  
est présente sur Facebook



VOUS ACCOMPAGNE

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