



ligue vaudoise contre le cancer



**NOS ACTIVITÉS
COLLECTIVES
DANS LE CANTON
DE VAUD**

**PROGRAMME JUILLET -
DÉCEMBRE 2019**

EN BREF

La **Ligue vaudoise contre le cancer** remplit trois missions : accompagner les patients et leurs proches, prévenir la maladie et soutenir la recherche contre le cancer. Nous sommes une association à but non lucratif et nos prestations s'adressent à l'ensemble des personnes domiciliées dans le canton de Vaud.

ACTIVITÉS COLLECTIVES

Le soutien aux malades et à leurs proches figure au cœur de nos priorités. En complément au suivi personnalisé que nous leur offrons, nous leur proposons plusieurs activités collectives. Elles se déclinent sous différentes formes – **cafés-rencontres, cafés-conférences, cours et ateliers** – et sont détaillées dans ce programme. Objectifs : offrir des lieux d'échange, renseigner sur la maladie et ses effets secondaires ou encore proposer des espaces et outils de détente et bien-être.

*Ce programme est susceptible d'être modifié.
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 – www.lvc.ch

UBS IBAN CH89 0024 3243 4832 0501 Y



La Ligue vaudoise contre le cancer
est présente sur Facebook

**CAFÉS-
RENCONTRES**

&

**CAFÉS-
CONFÉRENCES**

JEUDI 25.07.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ D'ÉTÉ

ÉCHANGE ET PARTAGE AUTOUR D'UNE COLLATION

Isabelle Philipona – infirmière clinicienne spécialisée en oncologie, responsable prévention, Ligue vaudoise contre le cancer

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 12.09.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ DE LA RENTRÉE

ÉCHANGE ET PARTAGE AUTOUR D'UNE COLLATION

Isabelle Philipona – infirmière clinicienne spécialisée en oncologie, responsable prévention, Ligue vaudoise contre le cancer

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 26.09.2019, 18h00-20h00 | CAFÉ-CONFÉRENCE

QUAND LE CANCER S'INVITE À L'ÉCOLE : PISTES POUR SOUTENIR ENFANTS, PARENTS ET CORPS ENSEIGNANT

D^r Manuel Diezi – spécialiste en onco-hématologie pédiatrique et pharmacologie clinique, médecin associé, Unité d'hémo-oncologie pédiatrique, CHUV

D^{re} Claudia Poloni – neuropédiatre, médecin agréée, Consultation de neurologie pédiatrique, CHUV

Lieu : CHUV, Auditoire Auguste Tissot, Bâtiment hospitalier, niveau 08, salle n° 505 (BH/08/505), Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne

LUNDI 30.09.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ-CONFÉRENCE

SOUTENIR ET ORIENTER LES PROCHES AIDANTS

D^{re} Céline Rondi – psychiatre et psychothérapeute FMH, médecin consultante au Groupement hospitalier de l'ouest lémanique G.H.O.L

Mercedes Puteo – directrice, Espace Proches

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 10.10.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ-CONFÉRENCE

CANCER DU SEIN : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS D'UN SECOND AVIS MÉDICAL

D^r Khalil Zaman – oncologue, privat-docent, médecin adjoint, responsable médical du Centre du sein, CHUV

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 24.10.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ DES VENDANGES

ÉCHANGE ET PARTAGE AUTOUR D'UNE COLLATION

Chantal Diserens – directrice, Ligue vaudoise contre le cancer

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 7.11.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ-CONFÉRENCE
DÉPISTAGE ET TRAITEMENTS DU CANCER DE LA PROSTATE

D^{re} Laurence Bastien Pournaras – urologue, médecin agréée
aux Établissements hospitaliers du nord vaudois eHnv
(Hôpital de Saint-Loup)

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 21.11.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ D'AUTOMNE
ÉCHANGE ET PARTAGE AUTOUR D'UNE COLLATION

Chantal Diserens – directrice, Ligue vaudoise contre le cancer

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 28.11.2019, 18h00-20h00 | CAFÉ-CONFÉRENCE
LES AVANCÉES DE L'IMMUNOTHÉRAPIE

D^r François Lüthi – oncologue et médecin interniste, Établissements
hospitaliers du nord vaudois eHnv (Hôpital de Saint-Loup)

Lieu : Établissements hospitaliers du nord vaudois eHnv, Hôpital de
Saint-Loup, Pavillon Urech, salle GOS, Saint-Loup 13, 1318 Pompaples

JEUDI 5.12.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ-CONFÉRENCE
LES COULISSES D'UNE CONSULTATION D'ONCOGÉNÉTIQUE

Marie Met-Domestici – conseillère en génétique, Consultation
d'oncogénétique, CHUV

Emeline Davoine – conseillère en génétique, Consultation
d'oncogénétique, CHUV

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 19.12.2019, 12h00-13h30 | CAFÉ DE NOËL
ÉCHANGE ET PARTAGE AUTOUR D'UNE COLLATION

Isabelle Philipona – infirmière clinicienne spécialisée en oncologie,
responsable prévention, Ligue vaudoise contre le cancer

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

Entrée libre, sans inscription, collation offerte

ATELIERS

ATELIERS

Valérie Thiébaud – infirmière au Service d'hémo-oncologie du CHUV et professeure de yoga

Deux ateliers de yoga, intitulés « Graines de yoga », vous sont proposés sur deux matinées. Objectifs : soulager les douleurs et lutter contre l'anxiété et le stress. Le premier cours est centré sur la coordination des mouvements et de la respiration. Le second met l'accent sur la découverte de la relaxation guidée et l'apprentissage de l'automassage.

Dates : 1^{ère} session les 15 et 16 août / 2^e session les 29 et 30 août 2019

Horaire : 9h00-12h00

Lieu : selon la météo, dans des parcs lausannois ou à la Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

Merci de consulter la veille le site internet de la LVC (www.lvc.ch).

Prix : 20.– CHF la matinée

Inscription et renseignements : Nathalie Restani –
021 623 11 29 /nathalie.restani@lvc.ch



COURS

MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE – LAUSANNE

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 5, 12 et 19 septembre / 3, 10 et 31 octobre / 7, 14, 21 et 28 novembre / 5 et 12 décembre 2019

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

Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

Prix : 100.– CHF les 12 séances

Maximum 12 participants

Inscription et renseignements : Nathalie Restani – 021 623 11 29 /nathalie.restani@lvc.ch

SPORT AU MASCULIN – LAUSANNE

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 10 et 24 septembre / 8 et 22 octobre / 5 et 19 novembre / 3 et 17 décembre 2019

Horaire : 14h00-14h30

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

Prix : 10.– CHF la séance

Maximum 6 participants

Inscription et renseignements : Nathalie Restani – 021 623 11 29 /nathalie.restani@lvc.ch

YOGA – LAUSANNE

Valérie Thiébaud – infirmière et professeure de yoga

À la découverte du yoga pour atténuer douleurs, anxiété et effets secondaires des traitements. Des gestes de détente simples, à pratiquer ensuite de manière indépendante, sont notamment proposés dans ce cours.

Dates: les lundis 9, 23 et 30 septembre / 7 et 28 octobre / 4, 11, 18 et 25 novembre / 2 décembre 2019

Horaire: 18h15-19h15

Lieu: Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

Prix: 10.– CHF la séance

Maximum 10 participants

Inscription et renseignements: Nathalie Restani – 021 623 11 29 /nathalie.restani@lvc.ch

AVIRON – LAUSANNE

Virginie Martin – monitrice d'aviron

Exercer une activité physique adaptée pendant et après les traitements contre le cancer est bénéfique pour la santé. Destinés aux femmes atteintes d'un cancer du sein, les cours d'aviron du Rowing Club Lausanne sont efficaces dans la lutte contre les effets secondaires des thérapies et la prévention du risque de récurrence. Largement éprouvée aux États-Unis depuis une dizaine d'années, cette réadaptation sportive originale se développe aujourd'hui dans plusieurs pays européens.

Dates: tous les mardis et vendredis

Horaire: 9h30-11h30

Lieu: Rowing Club Lausanne, Chemin du Boisy (200 mètres à l'ouest du port de Vidy et du restaurant Le Carrousel de Vidy)

Prix: 100.– CHF pour la partie initiation + 100.– CHF pour la partie perfectionnement

Nombre de participantes selon les disponibilités du moment

Inscription et renseignements: Virginie Martin – rclausanne@gmail.com

YOGA – YVERDON-LES-BAINS

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 mardis 3, 10, 17 et 24 septembre / 1, 8 et 29 octobre / 5, 12, 19 et 26 novembre / 3, 10 et 17 décembre 2019

Horaire : 14h30-15h45

Lieu : Centre de yoga La Roselière, Rue de la Roselière 3, 1400 Yverdon-les-Bains

Prix : 10.– CHF la séance

Maximum 10 participants

Inscription et renseignements : Nathalie Restani –
021 623 11 29 /nathalie.restani@lvc.ch

AUTO-HYPNOSE – YVERDON-LES-BAINS

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 24 septembre / 8 octobre / 12 novembre / 3 décembre 2019

Horaire : 14h00-16h00

Lieu : Établissements hospitaliers du nord vaudois eHnv, Hôpital d'Yverdon-les-Bains, bâtiment principal, salles n°1 et 2, 3^e étage, Rue d'Entremonts 11, 1400 Yverdon-les-Bains

Prix : 10.– CHF la séance

Maximum 8 participants

Inscription et renseignements : Nathalie Restani –
021 623 11 29 /nathalie.restani@lvc.ch

MARCHE – NYON

Edith Mingard – assistante sociale, Ligue vaudoise contre le cancer

La marche, activité physique douce, fait partie des mesures qui peuvent être entreprises pour mieux apprivoiser les effets secondaires des traitements, comme la fatigue par exemple. L'exercice physique a un impact positif sur le système immunitaire et la stabilisation de la masse corporelle. L'occasion également, lors de ces balades, de partager son expérience sur le vécu de la maladie.

Dates : les jeudis 17, 24 et 31 octobre / 7 et 14 novembre 2019

Horaire : 14h15-16h15

Lieu : départ et arrivée à la gare de Nyon. Rendez-vous au départ du Chemin de fer Nyon – St-Cergue – La Cure (NStCM)

Prix : 10.– CHF la séance

Maximum 12 participants

Inscription et renseignements : Nathalie Restani –
021 623 11 29 /nathalie.restani@lvc.ch

YOGA – VEVEY

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 5, 12, 19 et 26 septembre / 3 et 10 octobre / 7, 14, 21 et 28 novembre / 5, 12 et 19 décembre 2019

Horaire : 13h45-15h00

Lieu : Centre Terre d'éveil, Avenue de Corsier 6, 1800 Vevey

Prix : 10.– CHF la séance

Maximum 10 participants

Inscription et renseignements : Nathalie Restani –
021 623 11 29 /nathalie.restani@lvc.ch



VOUS ACCOMPAGNE

www.lvc.ch