ligue vaudoise contre le cancer

NOS ACTIVITÉS COLLECTIVES DANS LE CANTON DE VAUD

PROGRAMME JANVIER - JUILLET 2020

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-conférences, cafés-rencontres, cafés-dansants, cours et groupes** – 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

Photos > couverture : iStock © SDI Productions ; intérieures : yoga, iStock © alvarez – danse, iStock © suteishi
Graphisme > Atelier TESSAGERSTER
Impression > PCL Presses Centrales

CAFÉS-CONFÉRENCES

CAFÉS-RENCONTRES

CAFÉS-DANSANTS

JEUDI 16.01.2020, 12h30-14h00 | CAFÉ-CONFÉRENCE
L'HYPNOSE, UN OUTIL POUR MIEUX VIVRE AVEC LE CANCER
***Sylvain Hirth** – hypnothérapeute indépendant*
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 06.02.2020, 12h30-14h00 | CAFÉ-CONFÉRENCE
MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES : BIENFAITS ET LIMITES
***Professeure Chantal Berna Renella** – responsable, Centre de médecine intégrative et complémentaire du CHUV*
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

VENDREDI 06.03.2020, 13h00-14h00 | CAFÉ-DANSANT
SENSIBILISATION À LA DANSE, UNE ALLIÉE SANTÉ
***David Rodriguez** – danseur professionnel, enseignant en expression corporelle*
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne (tenue confortable recommandée)

JEUDI 26.03.2020, 18h00-19h30 | CAFÉ-CONFÉRENCE
VIVRE AVEC UNE STOMIE APRÈS UN CANCER DU CÔLON
***Stéphanie de Montmollin** – présidente, Groupe régional ilco VAUD*
***Laurent Chabal** – infirmier stomathérapeute spécialisé, Ensemble hospitalier de la Côte, vice-président de l'Association mondiale des stomathérapeutes*
Lieu : Ensemble hospitalier de la Côte, Hôpital de Morges, École de soins et santé communautaire, espace administratif, salle n° 2, Chemin de la Dent d'Oche 8, 1110 Morges (entrée par l'Hôpital de Morges)

JEUDI 30.04.2020, 12h00-13h30 | CAFÉ-RENCONTRE
ÉCHANGE ET PARTAGE AUTOUR D'UNE COLLATION
***Isabelle Philipona** – infirmière clinicienne spécialisée en oncologie, Ligue vaudoise contre le cancer*
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

VENDREDI 08.05.2020, 13h00-14h00 | CAFÉ-DANSANT
SENSIBILISATION À LA DANSE, UNE ALLIÉE SANTÉ
***David Rodriguez** – danseur professionnel, enseignant en expression corporelle*
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne (tenue confortable recommandée)

JEUDI 14.05.2020, 18h00-19h30 | CAFÉ-CONFÉRENCE
CHOIX PERSONNELS POUR LA FIN DE VIE : DIRECTIVES ANTICIPÉES, PLANIFICATION SUCCESSORALE ET MANDAT POUR CAUSE D'INAPTITUDE

Yves Hochuli *– juriste, directeur adjoint, Ligue vaudoise contre le cancer*
Nathalie Baudin *– infirmière spécialisée en oncologie et soins palliatifs, Ligue vaudoise contre le cancer*
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 04.06.2020, 12h30–14h00 | CAFÉ-CONFÉRENCE
MANGER SAINEMENT SANS SE RUINER

Barbara Pfenniger *– responsable alimentation, Fédération romande des consommateurs*
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

JEUDI 09.07.2020, 12h00-13h30 | CAFÉ-RENCONTRE
ÉCHANGE ET PARTAGE AUTOUR D'UNE COLLATION

Isabelle Philipona *– infirmière clinicienne spécialisée en oncologie, Ligue vaudoise contre le cancer*
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne

Entrée libre, sans inscription, collation offerte

60e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA LVC : CONFÉRENCE-SPECTACLE

heig-vd
HAUTE ÉCOLE
D'INGÉNIERIE ET DE GESTION
DU CANTON DE VAUD
www.heig-vd.ch

JEUDI 18.06.2020 | 60e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA LIGUE VAUDOISE CONTRE LE CANCER, CONFÉRENCE-SPECTACLE
Lieu : Haute école d'ingénierie et de gestion du canton de Vaud (HEIG-VD), Aula du site de Cheseaux, Route de Cheseaux 1, 1401 Yverdon-les-Bains

La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) souffle ses 60 bougies cette année. Un anniversaire à l'occasion duquel nous vous proposons une conférence-spectacle le jeudi soir 18 juin 2020. La rencontre est organisée en collaboration avec la Haute école d'ingénierie et de gestion du canton de Vaud (HEIG-VD).
Pour cet événement intitulé « Le mouvement, un allié contre la maladie », la LVC a pu compter sur la participation de l'École-Atelier Rudra Béjart Lausanne et de l'ancien judoka Sergei Aschwanden, directeur de station à Villars-sur-Ollon et membre du Grand conseil vaudois.

Programme détaillé sur notre site internet www.lvc.ch

COURS & GROUPES

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 6, 13 et 27 février / 5, 19 et 26 mars / 2, 9 et 30 avril / 7, 14 et 28 mai / 4 et 11 juin 2020
Horaires : 14h15-15h15 et 15h30-16h30
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
Prix : 100.– CHF les 14 séances
Maximum 12 participants
Inscription et renseignements : Nathalie Restani – 021 623 11 11 / info@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 mars / 7 et 28 avril / 12 et 26 mai / 9 juin 2020
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 11 / info@lvc.ch

PROSTATE-CAFÉ – LAUSANNE

Intervenants de PROSCA, association de soutien aux personnes touchées par le cancer de la prostate

Espace d'accueil solidaire et convivial où les personnes touchées par le cancer de la prostate et leurs proches peuvent partager leur vécu sur la maladie. La rencontre est animée par des anciens patients formés à l'écoute.

Date : le mercredi 18 mars 2020
Horaire : 18h00-20h00
Lieu : Ligue vaudoise contre le cancer, Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
Entrée gratuite
Inscription et renseignements : Nathalie Restani – 021 623 11 11 / info@lvc.ch

RENCONTRES ONCO-SEXO – LAUSANNE

D^re^ Sandra Fornage *– gynécologue et sexologue*
Angélick Schweizer *– psychologue et sexologue*

Ces rencontres ont pour buts de libérer la parole autour des conséquences de la maladie sur la vie intime, de favoriser le partage d'expériences et d'informations pratiques ainsi que d'offrir des outils psychocorporels utiles au quotidien. Un groupe ouvert aux femmes, aux hommes et à leurs partenaires.

Dates, horaire et lieu disponibles sur notre site internet www.lvc.ch dès février 2020
Prix : 10.– CHF la séance
Inscription et renseignements : Melinda Conte – 021 623 11 18 / melinda.conte@lvc.ch

AVIRON – LAUSANNE

***Virginie Martin** – monitrice d'aviron*

Exercer une activité physique adaptée pendant et après la maladie est bénéfique pour la santé. Destinés en priorité aux femmes en traitement pour un cancer du sein ou diagnostiquées il y a moins de douze mois, 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 récidive. 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 – LAUSANNE

***Valérie Thiébaud** – infirmière et professeure de yoga*

Le yoga comme approche pour retrouver ou maintenir un certain bien-être suite aux traitements oncologiques. Différents outils sont proposés dans ce cours : relaxation, mouvements adaptés, respiration, automassage ou aromathérapie.

Dates : les lundis 9 et 23 mars / 6 et 27 avril / 11 et 25 mai 2020
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 11 / info@lvc.ch

AUTO-HYPNOSE – YVERDON-LES-BAINS

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

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

Dates : les mardis 24 mars / 21 avril / 19 mai / 16 juin 2020
Horaire : 14h00-16h00
Lieu : Établissements hospitaliers du nord vaudois eHnv, Hôpital d'Yverdon-les-Bains, bâtiment principal, salle n° 1, 3e étage, Rue d'Entremonts 11, 1400 Yverdon-les-Bains
Prix : 10.– CHF la séance
Maximum 8 participants
Inscription et renseignements : Nadia Binotto Wälchli – 024 424 40 35 / nadia.binottowalchli@ehnv.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 proposée dans ce cours apporte également un bien-être physique.

Dates : les jeudis 6, 13 et 27 février / 5, 12 et 26 mars / 2, 9 et 30 avril / 7, 14 et 28 mai / 4 et 11 juin 2020
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 11 / info@lvc.ch

VOUS ACCOMPAGNE

www.lvc.ch