



ligue vaudoise contre le cancer

Activités collectives

Programme janvier-juin 2021

Activité physique adaptée

Alimentation

Médecine intégrative

Détente et bien-être



Cours

Danse

Mobiliser son élan vital en faisant appel à sa créativité.

 Mercredis
3, 10, 17, 24, 31 mars
28 avril
5, 12, 19 mai
9, 16, 23 juin

 LVC salle de conférence
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 100.- pour 12 séances
ou 10.- par séance

 12h00 – 13h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Danse pour les enfants

Développement du mouvement expressif adapté aux enfants atteints de cancer. En collaboration avec PASTEC.

 Lundis
22, 29 mars
26 avril
3, 10, 17 mai

 « Ballet dès 2 ans »
Allée des Cèdres 5
1022 Chavannes-près-
Renens

 Gratuit
sur inscription

 14h30 - 15h30

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

1^{re} séance dans le cadre du programme PASTEC : le samedi 20 mars de 10 à 11h au Service des Sports UNIL-EPFL Villa des sports, Dorigny, 1015 Lausanne

Mouvement et bien-être

Diminuer la fatigue et stimuler ses défenses immunitaires par la pratique de la gymnastique douce.

 Jeudis
4, 11, 18, 25 mars
1, 22, 29 avril
6, 20, 27 mai
3, 10, 17, 24 juin

 LVC salle de conférence
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 120.- pour 14 séances
ou 10.- par séance

 1^{er} groupe
14h15 - 15h15
2^{ème} groupe
15h30 - 16h30

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Yoga sur chaise

Séances individuelles adaptées pour se détendre et accéder à ses émotions.

 À convenir
individuellement

 Par Zoom ou à domicile des
patients de la région de la
Côte, Lausanne et environs

 Gratuit
sur inscription

 À convenir
individuellement

 079 205 67 96
yasmina.schmidt@lvc.ch

Nordic Walking

Marche avec bâtons en plein air.

 Jeudis
29 avril
6, 13, 20, 27 mai
3, 10 juin

 Rendez-vous devant l'entrée
de la Clinique Bois-Cerf
Av. Ouchy 31, 1006 Lausanne

 60.- pour 7 séances
ou 10.- par séance

 10h00 – 11h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Aviron Lausanne

Réadaptation oncologique par l'aviron pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

 Mardis et vendredis
exception vacances
de Noël

 Rowing-Club Lausanne
Case postale 7326
1002 Lausanne

 100.- initiation
100.- perfectionnement
10.- par séance

 9h30 – 11h30

 ramerenrose@rclausanne.ch

Aviron Yverdon-les-Bains

Réadaptation oncologique par l'aviron pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

 Mercredis
exception vacances
de Noël

 Union Nautique (UNY)
Quai de Nogent 6
1400 Yverdon-les-Bains

 100.- initiation
100.- perfectionnement

 9h30 – 11h30

 ramerenrose@gmail.ch

Yoga Vevey

Yoga pour favoriser son bien-être physique et mental.

 Jeudis
4, 11, 18, 25 mars
1, 22, 29 avril
6, 20, 27 mai
3, 10, 17, 24 juin

 Salle Terre d'Eveil
Avenue de Corsier 6
1800 Vevey

 120.- pour 14 séances
ou 10.- par séance

 13h45 – 15h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Yoga Lausanne

Yoga et outils de relaxation, auto massage et aromathérapie.

 Lundis
18 janvier
1, 15 février
1 mars
8, 15, 22, 29 mars
19, 26 avril
3, 10, 17, 31 mai
7 juin

 Salle Terre d'Eveil
Avenue de Corsier 6
1800 Vevey

 125.- pour 15 séances
ou 10.- par séance

 12h00 – 13h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Urban Training

Sport en plein air pour les hommes touchés par la maladie.

 Lundis
3, 10, 17, 24, 31 mai
7 juin

 Rendez-vous au
Parc de Milan
1007 Lausanne

 Gratuit
sur inscription

 14h00 – 15h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Auto-hypnose

Se détendre et mieux gérer ses incertitudes, tensions ou angoisses causées par la maladie.

 Mardis
23 mars
20 avril
11 mai
8 juin

 Hôpital d'Yverdon-les-Bains
rendez-vous devant la
réception.
Rue d'Entremonts 11
1400 Yverdon-les-Bains

 10.- par séance

 14h00 – 16h00

 024 424 40 35
nadia.binottowalchli@ehnv.ch

Relaxation et gestion du stress

Outils de relaxation pour mieux vivre pendant et après la maladie. Cours organisé par la Ligue vaudoise contre le cancer, la Ligue valaisanne contre le cancer, l'Hôpital Riviera-Chablais et la Fondation de Nant.

 Jeudis
13, 27 mai
10, 24 juin
1 juillet

 Espace Santé Rennaz
Route des Tilles 6A
1847 Rennaz

 Gratuit
sur inscription

 14h00 – 15h00

 058 773 27 24
centreducancer
@hopitalrivierachablais.ch

Mindfulness

Le souffle pour se retrouver. Introduction à la pleine conscience.

 Option a) mardis
dès février

 En présentiel, salle de
conférence LVC

 Option b) jeudis
dès février

 En ligne, par Zoom

 À déterminer

 079 310 85 30
annikvuffray@hotmail.com

Toutes ces activités sont adaptées en fonction des mesures sanitaires cantonales.

Nos cours sont cofinancés par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). En vous inscrivant, vous acceptez que la Ligue vaudoise contre le cancer enregistre vos données personnelles (nom, prénom, date de naissance et, le cas échéant, la mesure AI qui vous a été octroyée ou à votre personne de référence) dans un registre statistique et les communique à l'OFAS en cas d'audit.

Alimentation et cancer

Prendre soin de son alimentation et si nécessaire initier un processus de changement de ses habitudes alimentaires.

 Mercredis
21, 28 avril
à continuer
selon demande

 En ligne, par Zoom

 10.- par séance

 18h00 - 19h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Informatique 2021

Actualiser ses compétences informatiques : Whatsapp, Facebook, Zoom, e-mail, etc. Quand la mobilité est un problème, la technologie peut être la solution!

 Selon demande

 LVC salle de conférence
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 Gratuit
sur inscription

 Selon demande

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

EVIVO

Devenez acteur de votre santé avec une maladie chronique! Cours organisé par diabètevaud qui permet de renforcer ses capacités à gérer soi-même la maladie et vivre le quotidien de manière plus positive. Un cours est prévu en ligne, si intérêt, en demandant une pré-inscription.

 Lundis
25 janvier
1, 8, 15 février
1, 8 mars

 Clos de la Pépinière 6
1040 Echallens
Salle au 1er étage

 60.- pour les 6 séances
www.evivovaud.ch

 18h30 - 21h00

 021 65 719 20
info@diabetevaud.ch



Cafés-rencontres

Onco-Sexo

Outils psychocorporels pour mieux gérer les conséquences de la maladie sur sa vie intime.

 Jeudis
25 mars
22 avril
20 mai

 LVC salle de conférence
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 Gratuit
sur inscription

 078 774 83 71
david.rodriquez@lvc.ch

 18h30 – 20h00

Groupe Actions LVC

Nous avons besoin de vous. Venez échanger avec d'autres patients et nous soutenir dans nos activités.

 Selon demande

 LVC
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 sur inscription

 078 774 83 71
david.rodriquez@lvc.ch

 Selon demande

Parlons cancer

Nouer des contacts est important! www.parlonscancer.ch

Parlons cancer est une plateforme d'échange permettant aux personnes atteintes d'un cancer de partager librement leur expérience, se rencontrer et organiser des sorties dans le canton de Vaud.

Prenez soin de vous, ne restez pas isolés !

LVC Live : conférences, débats, discussions

Nous répondons à toutes vos questions et préoccupations en direct avec des professionnels. Que vous soyez malade ou proche aidant, ne restez pas seul et rejoignez-nous **sur Facebook tous les mardis et jeudis à 18h** pour une série de discussions sur l'accompagnement des enfants, le soutien des adultes, les réseaux d'entraide, l'alimentation, le mouvement, les outils de relaxation, la médecine intégrative, etc.

Consultez notre site Internet pour ne pas manquez les Lives qui vous intéressent ! www.lvc.ch

Je me bouge pour ma santé

Des ligues et associations de santé se bougent pour la population vaudoise! www.jemebouge.ch

« Je me bouge pour ma santé » est un site internet qui centralise l'information sur les activités physiques adaptées, disponibles dans le canton de Vaud, pour toute personne sédentaire ou atteinte d'une maladie chronique qui souhaite se mettre à bouger puisse trouver « chaussure à son pied ».

À la maison

Retrouvez plus de 20 **vidéos différentes d'activité physique adaptée** à suivre sur notre **chaîne YouTube** pour continuer à bouger de chez vous pendant la pandémie.

Utilisez la danse, le Pilates et des exercices de stretching pour travailler la tonicité du corps, mobiliser vos articulations, améliorer votre coordination et, en général, vous exprimer par le mouvement et la musique et réduire la fatigue liée au cancer.



vous accompagne

www.lvc.ch

021 623 11 11

Cours

Danse

Mobiliser son élan vital en faisant appel à sa créativité.

 Mercredis
3, 10, 17, 24, 31 mars
28 avril
5, 12, 19 mai
9, 16, 23 juin

 LVC salle de conférence
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 100.- pour 12 séances
ou 10.- par séance

 12h00 – 13h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Danse pour les enfants

Développement du mouvement expressif adapté aux enfants atteints de cancer. En collaboration avec PASTEC.

 Lundis
22, 29 mars
26 avril
3, 10, 17 mai

 « Ballet dès 2 ans »
Allée des Cèdres 5
1022 Chavannes-près-Renens

 Gratuit
sur inscription

 14h30 - 15h30

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

1^{re} séance dans le cadre du programme PASTEC : le samedi 20 mars de 10 à 11h au Service des Sports UNIL-EPFL Villa des sports, Dorigny, 1015 Lausanne

Mouvement et bien-être

Diminuer la fatigue et stimuler ses défenses immunitaires par la pratique de la gymnastique douce.

 Jeudis
4, 11, 18, 25 mars
1, 22, 29 avril
6, 20, 27 mai
3, 10, 17, 24 juin

 LVC salle de conférence
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 120.- pour 14 séances
ou 10.- par séance

 1^{er} groupe
14h15 - 15h15
2^{ème} groupe
15h30 - 16h30

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Yoga sur chaise

Séances individuelles adaptées pour se détendre et accéder à ses émotions.

 À convenir
individuellement

 Par Zoom ou à domicile des patients de la région de la Côte, Lausanne et environs

 Gratuit
sur inscription

 À convenir
individuellement

 079 205 67 96
yasmina.schmidt@lvc.ch

Nordic Walking

Marche avec bâtons en plein air.

 Jeudis
29 avril
6, 13, 20, 27 mai
3, 10 juin

 Rendez-vous devant l'entrée de la Clinique Bois-Cerf
Av. Ouchy 31, 1006 Lausanne

 60.- pour 7 séances
ou 10.- par séance

 10h00 – 11h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Aviron Lausanne

Réadaptation oncologique par l'aviron pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

 Mardis et vendredis
exception vacances
de Noël

 Rowing-Club Lausanne
Case postale 7326
1002 Lausanne

 100.- initiation
100.- perfectionnement
10.- par séance

 9h30 – 11h30

 ramerenrose@rclausanne.ch

Aviron Yverdon-les-Bains

Réadaptation oncologique par l'aviron pour les femmes atteintes d'un cancer du sein.

 Mercredis
exception vacances
de Noël

 Union Nautique (UNY)
Quai de Nogent 6
1400 Yverdon-les-Bains

 100.- initiation
100.- perfectionnement

 9h30 – 11h30

 ramerenrose@gmail.ch

Yoga Vevey

Yoga pour favoriser son bien-être physique et mental.

 Jeudis
4, 11, 18, 25 mars
1, 22, 29 avril
6, 20, 27 mai
3, 10, 17, 24 juin

 Salle Terre d'Eveil
Avenue de Corsier 6
1800 Vevey

 120.- pour 14 séances
ou 10.- par séance

 13h45 – 15h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Yoga Lausanne

Yoga et outils de relaxation, auto massage et aromathérapie.

 Lundis
18 janvier
1, 15 février
1 mars
8, 15, 22, 29 mars
19, 26 avril
3, 10, 17, 31 mai
7 juin

 Salle Terre d'Eveil
Avenue de Corsier 6
1800 Vevey

 125.- pour 15 séances
ou 10.- par séance

 12h00 – 13h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Urban Training

Sport en plein air pour les hommes touchés par la maladie.

 Lundis
3, 10, 17, 24, 31 mai
7 juin

 Rendez-vous au
Parc de Milan
1007 Lausanne

 Gratuit
sur inscription

 14h00 – 15h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Auto-hypnose

Se détendre et mieux gérer ses incertitudes, tensions ou angoisses causées par la maladie.

 Mardis
23 mars
20 avril
11 mai
8 juin

 Hôpital d'Yverdon-les-Bains
rendez-vous devant la
réception.
Rue d'Entremonts 11
1400 Yverdon-les-Bains

 10.- par séance

 14h00 – 16h00

 024 424 40 35
nadia.binottowalchli@ehnv.ch

Relaxation et gestion du stress

Outils de relaxation pour mieux vivre pendant et après la maladie. Cours organisé par la Ligue vaudoise contre le cancer, la Ligue valaisanne contre le cancer, l'Hôpital Riviera-Chablais et la Fondation de Nant.

 Jeudis
13, 27 mai
10, 24 juin
1 juillet

 Espace Santé Rennaz
Route des Tilles 6A
1847 Rennaz

 Gratuit
sur inscription

 14h00 – 15h00

 058 773 27 24
centreducancer
@hopitalrivierachablais.ch

Mindfulness

Le souffle pour se retrouver. Introduction à la pleine conscience.

 Option a) mardis
dès février

 En présentiel, salle de
conférence LVC

 Option b) jeudis
dès février

 En ligne, par Zoom

 À déterminer

 079 310 85 30
annikvuffray@hotmail.com

Toutes ces activités sont adaptées en fonction des mesures sanitaires cantonales.

Nos cours sont cofinancés par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). En vous inscrivant, vous acceptez que la Ligue vaudoise contre le cancer enregistre vos données personnelles (nom, prénom, date de naissance et, le cas échéant, la mesure AI qui vous a été octroyée ou à votre personne de référence) dans un registre statistique et les communique à l'OFAS en cas d'audit.

Alimentation et cancer

Prendre soin de son alimentation et si nécessaire initier un processus de changement de ses habitudes alimentaires.

 Mercredis
21, 28 avril
à continuer
selon demande

 En ligne, par Zoom

 10.- par séance

 18h00 - 19h00

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

Informatique 2021

Actualiser ses compétences informatiques : Whatsapp, Facebook, Zoom, e-mail, etc. Quand la mobilité est un problème, la technologie peut être la solution!

 Selon demande

 LVC salle de conférence
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 Gratuit
sur inscription

 Selon demande

 078 774 83 71
david.rodriguez@lvc.ch

EVIVO

Devenez acteur de votre santé avec une maladie chronique! Cours organisé par diabètevaud qui permet de renforcer ses capacités à gérer soi-même la maladie et vivre le quotidien de manière plus positive. Un cours est prévu en ligne, si intérêt, en demandant une pré-inscription.

 Lundis
25 janvier
1, 8, 15 février
1, 8 mars

 Clos de la Pépinière 6
1040 Echallens
Salle au 1er étage

 60.- pour les 6 séances
www.evivovaud.ch

 18h30 - 21h00

 021 65 719 20
info@diabetevaud.ch



Cafés-rencontres

Onco-Sexo

Outils psychocorporels pour mieux gérer les conséquences de la maladie sur sa vie intime.

 Jeudis
25 mars
22 avril
20 mai

 LVC salle de conférence
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 Gratuit
sur inscription

 078 774 83 71
david.rodriquez@lvc.ch

 18h30 – 20h00

Groupe Actions LVC

Nous avons besoin de vous. Venez échanger avec d'autres patients et nous soutenir dans nos activités.

 Selon demande

 LVC
Place Pépinet 1
1003 Lausanne

 sur inscription

 078 774 83 71
david.rodriquez@lvc.ch

 Selon demande

Parlons cancer

Nouer des contacts est important! www.parlonscancer.ch

Parlons cancer est une plateforme d'échange permettant aux personnes atteintes d'un cancer de partager librement leur expérience, se rencontrer et organiser des sorties dans le canton de Vaud.

Prenez soin de vous, ne restez pas isolés !

LVC Live : conférences, débats, discussions

Nous répondons à toutes vos questions et préoccupations en direct avec des professionnels. Que vous soyez malade ou proche aidant, ne restez pas seul et rejoignez-nous **sur Facebook tous les mardis et jeudis à 18h** pour une série de discussions sur l'accompagnement des enfants, le soutien des adultes, les réseaux d'entraide, l'alimentation, le mouvement, les outils de relaxation, la médecine intégrative, etc.

Consultez notre site Internet pour ne pas manquez les Lives qui vous intéressent ! www.lvc.ch

Je me bouge pour ma santé

Des ligues et associations de santé se bougent pour la population vaudoise! www.jemebouge.ch

« Je me bouge pour ma santé » est un site internet qui centralise l'information sur les activités physiques adaptées, disponibles dans le canton de Vaud, pour toute personne sédentaire ou atteinte d'une maladie chronique qui souhaite se mettre à bouger puisse trouver « chaussure à son pied ».

À la maison

Retrouvez plus de 20 **vidéos différentes d'activité physique adaptée** à suivre sur notre **chaîne YouTube** pour continuer à bouger de chez vous pendant la pandémie. Utilisez la danse, le Pilates et des exercices de stretching pour travailler la tonicité du corps, mobiliser vos articulations, améliorer votre coordination et, en général, vous exprimer par le mouvement et la musique et réduire la fatigue liée au cancer.



vous accompagne

www.lvc.ch

021 623 11 11