



ligue vaudoise contre le cancer



---

**COURS  
ET GROUPES**

---

**D'AOÛT À  
DÉCEMBRE 2014**

---

---

## **BIENVENUE** À VOUS ET VOS PROCHES

La Ligue vaudoise contre le cancer propose, dans tout le canton, des **activités réservées aux personnes touchées par un cancer et à leurs proches**.

Dans une ambiance conviviale, ces cours et groupes, encadrés par des professionnels, représentent autant d'occasions de se ressourcer : un moment voué à la créativité, à l'échange, ou tout simplement à se faire du bien. Découvrez le programme complet de ces activités, d'août à décembre 2014.

Ligue vaudoise contre le cancer (LVC)

Place Pépinet 1 - 1003 Lausanne

Tél. 021 623 11 11

info@lvc.ch - [www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

CCP 10-22260-0



La Ligue vaudoise contre le cancer  
est présente sur Facebook

## BIEN-ÊTRE LAUSANNE

Pratiquer une activité physique modérée, malgré la maladie? C'est possible, grâce à cette méthode inspirée du yoga et du Pilates. Proposant des mouvements adaptés à la forme de chacun, le cours a pour objectif de se faire du bien. Des exercices de relaxation et de respiration ponctuent l'heure en douceur...



### QUAND ?

Les **jeudis** 28 août / 4, 11, 25 septembre / 9, 30 octobre / 6, 13, 20, 27 novembre / 4, 11 décembre 2014

**Horaire** de 14h30 à 15h30

### OÙ ?

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

### ANIMATION

**Monique Gabella**, professeure en « gym douce »

### TARIF

100.- les 12 séances

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

marie-laure.moine@lvc.ch - tél. 021 623 11 15

*Possibilité de rejoindre un cours ayant déjà débuté.*



## GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS LAUSANNE

Le cancer et ses traitements entraînent de nombreux changements, qui provoquent incertitudes et tensions. A l'aide d'outils concrets – techniques de libération émotionnelle (EFT), visualisation, relaxation...–, apprenez à mieux gérer votre stress et retrouvez l'harmonie au quotidien.



### QUAND ?

Les lundis 1<sup>er</sup>, 15, 29 septembre / 13, 27 octobre /  
3, 17 novembre / 1<sup>er</sup>, 15 décembre 2014

**Horaire** de 13h30 à 15h30

### OÙ ?

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

### ANIMATION

**Yasmina Schmidt**, intervenante sociale  
et Gestalt-thérapeute

**Aija Mougeolle**, professeure de yoga

### TARIF

90.- les 9 séances

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

[yasmina.schmidt@lvc.ch](mailto:yasmina.schmidt@lvc.ch) - tél. 021 623 11 18

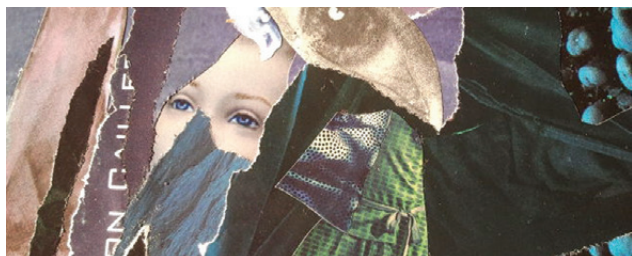
*Possibilité de rejoindre un cours ayant déjà débuté.*

## GROUPE CRÉATIF LAUSANNE

Une invitation à vivre une expérience créative particulière pour se faire du bien!

Dans un environnement chaleureux, offrez-vous un moment à l'écoute de vos émotions, à travers l'exploration de cinq techniques artistiques : collage, peinture, argile, encre et craie.

Nul besoin d'expérience, ni de connaissances artistiques : seuls le plaisir et la spontanéité comptent.



© Annedominique Chevalley

### QUAND ?

Les **mercredis** 3, 10, 17, 24 septembre / 1<sup>er</sup>, 8, 29 octobre /  
5, 12, 19 novembre 2014

**Horaire** de 9h30 à 11h30

### OÙ ?

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

### ANIMATION

**Annedominique Chevalley**, animatrice en atelier  
d'expression et créativité

### TARIF

100.- pour les 10 séances

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

mariette.chappuis@chuv.ch - tél. 079 104 67 65

*Possibilité de rejoindre un cours ayant déjà débuté.*



---

## PRENDRE SOIN DE SON COUPLE

### YVERDON-LES-BAINS

Cet espace de parole vous permet d'alléger les tensions conjugales et familiales, en vue de réduire le sentiment d'éloignement ressenti par les conjoints face aux enjeux quotidiens de la maladie. Au sein d'un petit groupe ouvert aux partenaires (seuls ou accompagnés), vous pouvez partager vos difficultés et ressources avec l'éclairage d'une conseillère conjugale et d'une assistante sociale de la LVC.



#### QUAND ?

Les **mercredis** 17 septembre / 15 octobre /  
12 novembre / 10 décembre 2014

**Horaire** de 18h à 20h

#### OÙ ?

EHNV - Hôpital d'Yverdon (3<sup>e</sup> étage, salle 2)  
Entremonts 11 - Yverdon-les-Bains

#### ANIMATION

**Laure Zanchi Duvoisin**, conseillère conjugale

#### TARIF

40.- les 4 séances

#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

[pauline.dubois@hospvd.ch](mailto:pauline.dubois@hospvd.ch) - tél. 021 314 04 53

*Possibilité de rejoindre un cours ayant déjà débuté.*

## CUISINE ET NUTRITION

### NYON / CLARENS

Découvrez des recettes simples, que vous pourrez ensuite reproduire à la maison si le cœur vous en dit. Dans cet espace gustatif voué à l'échange, vous recevez également des informations sur l'alimentation, en lien avec la maladie. A l'issue du cours, savourez les plats réalisés, en toute convivialité!



#### NYON

##### QUAND ?

Les **jeudis** 30 octobre /  
13, 27 novembre /  
11 décembre 2014  
**Horaire** de 10h à 14h

##### OÙ ?

École-club Migros  
Ch. de Crève-Cœur 1 - Nyon

##### ANIMATION

**Sabine Marchand**,  
nutritionniste

##### TARIF

40.- pour les 4 séances

##### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

susana.zeballos@ghol.ch  
tél. 022 994 62 86

*Avec le soutien de l'École-club  
Migros de Nyon*

*Possibilité de rejoindre un cours ayant déjà débuté.*

#### CLARENS

##### QUAND ?

Les **mercredis** 5, 12  
novembre / 3 décembre 2014  
**Horaire** de 9h15 à 14h

##### OÙ ?

École professionnelle  
de Montreux  
Av. J.-J.-Rousseau 3 - Clarens

##### ANIMATION

**Bruno Fellay**, cuisinier  
à la Fondation Rive-Neuve

##### TARIF

30.- pour les 3 séances

##### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

jeanmichel.picard@  
hopitalrivierachablais.ch  
tél. 021 977 58 83





VOUS ENCOURAGE

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