



VOUS ACCUEILLE

www.lvc.ch

PLAISIRS SIMPLES...

- Croquer un raisin
- Profiter d'un été indien
- Repérer un passage secret
- Goûter un jus de pomme frais
- Contempler les couleurs vives des feuilles mortes
- Ramasser une châtaigne
- Déguster une tarte aux pruneaux
- Fredonner sous la pluie
- Dénicher un délicieux champignon
- S'emmitoufler dans un grand manteau
- Humer une branche de sapin
- Se réchauffer avec un bol de thé

INFOS PRATIQUES

QUAND ?

Les **jeudis** de 12h à 13h30
(voir programme détaillé)

OÙ ?

Ligue vaudoise contre le cancer
Place Pépinet 1 (7^e étage) - Lausanne

INFORMATIONS PRATIQUES

Entrée libre, sans inscription
Possibilité d'amener son en-cas
Midis actifs : départ à 12h15
depuis les locaux de la LVC

RENSEIGNEMENTS

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

Pour plus d'informations :

www.lvc.ch

Ligue vaudoise contre le cancer (LVC)
Place Pépinet 1 - 1003 Lausanne
Tél. 021 623 11 11 - info@lvc.ch

CCP 10-22260-0



Rejoignez-nous sur Facebook!



ligue vaudoise contre le cancer



**MIDIS
DE PÉPINET**

**D'AOÛT À
DÉCEMBRE 2014**

MIDIS DE PÉPINET

La LVC vous donne rendez-vous les **jeudis à midi** (entrée libre), au cœur de Lausanne! Partagez des moments de rencontre en lien avec le mouvement, l'information ou l'alimentation, en présence de nos collaborateurs et de différents spécialistes.

- A** Midis **ACTIFS**
Une série de balades thématiques pour cheminer tout en douceur. Le parcours est toujours adapté sur le moment, en fonction de la météo et de la forme des participants.
- I** Midis **INFORMATIFS**
Le cancer entraîne mille bouleversements: sur le plan professionnel, personnel, familial... Cet espace vous permet de trouver des réponses à vos questions.
- G** Midis **GUSTATIFS**
Un voyage pour votre palais, au fil des saisons! Au menu? Des conseils sur une alimentation saine et des dégustations.

-
- A** 28 août **L'ÉTÉ À VOLONTÉ**
Balade au cœur du vignoble de Lavaux, parmi les grappes regorgeant de soleil, pour profiter de la douceur estivale.
 - I** 4 septembre **INTERNET SANS SE PERDRE**
Comment trier les informations sur la toile? Que peuvent nous apporter les médias numériques? Rencontre avec Mme Christine Bienvenu, créatrice du blog «Seinplement Romand(e)s».
 - I** 11 septembre **LA CATHÉDRALE INCONNUE**
Visite insolite pour découvrir la face cachée et les mystères de la cathédrale de Lausanne.
 - G** 18 septembre **À VOTRE SANTÉ!**
Dégustation de jus de pomme et raisin frais: un apéritif sain et rafraîchissant pour bien accueillir l'automne.
 - A** 25 septembre **LA MARCHE SUR MESURE**
Combien marchez-vous? A l'aide d'un podomètre, transformez vos enjambées en kilomètres. 10'000 pas par jour, c'est possible!
 - I** 2 octobre **VITALITÉ, MOBILITÉ, ACTIVITÉ**
La Ligue vaudoise contre le rhumatisme nous rend visite. L'occasion de faire connaissance et le tour des activités qu'elle propose pour garder la forme et alléger le quotidien.
 - I** 9 octobre **TRAVERSER L'ÉPREUVE**
Quel regard porter sur sa vie lorsque la maladie nous touche? Témoignage d'une survivante.
 - G** 30 octobre **VÉGÉTAUX AUTOMNAUX**
Familiarisez-vous avec les légumes et fruits de saison riches en antioxydants, tout en les dégustant.
 - A** 6 novembre **EN MARGE DU CLOCHER**
Une exploration pédestre des coins méconnus autour de la cathédrale lausannoise...
 - I** 13 novembre **PEUR DE SOUFFRIR?**
Le point sur les moyens d'agir face à douleur, en compagnie d'une spécialiste des soins palliatifs.
 - I** 20 novembre **L'ÉCLAT DE SOI**
Comment valoriser son apparence malgré la maladie? Partage d'expériences avec une conseillère en image ayant elle-même été touchée par un cancer du sein.
 - G** 27 novembre **LE POIDS DES MAUX**
Une diététicienne répond à vos questions sur la prise de poids, fréquente suite à des traitements d'hormonothérapie.
 - A** 4 décembre **FROID DE CANARD**
Les chimiothérapies ont tendance à accentuer le sentiment de frilosité. Quelques astuces et conseils pratiques pour maintenir sa chaleur corporelle malgré les températures hivernales.
 - I** 11 décembre **DOIGTS DE FÉE**
Démonstrations d'automassage par l'association Mes mains t'accompagnent, spécialisée dans les thérapies du toucher pour les personnes malades ou âgées.
 - G** 18 décembre **CROIRE À LA MÈRE NOËL!**
Venez nous rejoindre pour partager un moment convivial autour d'un thé de Noël.