



ligue neuchâteloise
contre le cancer

Ateliers et Groupes de soutien

2025



La Ligue, c'est

LA VIE

NOTRE MISSION

La Ligue neuchâteloise contre le cancer (LNCC) soutient et accompagne les Neuchâtelois.e.s touché.e.s par le cancer ainsi que leurs proches.

Elle propose notamment des ateliers et organise des groupes de soutien permettant de prendre du recul, partager des expériences ou encore (re)mettre en mouvement le corps et l'esprit. Ils peuvent être suivis pendant ou après les traitements.

Un programme de réhabilitation oncologique est également offert aux personnes ayant terminé la phase de traitements aigus, pour une meilleure réintégration dans la vie quotidienne.

Pour participer à une ou plusieurs des offres, il suffit de devenir membre* de la LNCC, la cotisation annuelle se monte à CHF 25.-.

ATELIERS ET GROUPES DE SOUTIEN

Ateliers

- Art-thérapie
- Chant
- Maquillage
- Nordic walking
- Yoga
- Méditation
- En forêt !

Groupes de soutien

- Café-rencontre
- Cancer de la prostate : parlons-en !

Programme de réhabilitation oncologique



Plus d'infos sur notre site

*Excepté pour les groupes de soutien et l'atelier maquillage.

ART-THÉRAPIE

En travaillant avec divers procédés artistiques (dessin, collage, peinture, sculpture), vous pouvez :

- Echanger verbalement avec l'art-thérapeute confirmée et les autres participant.e.s sur l'acte créatif lui-même et sur les sentiments, émotions, souvenirs, de même que sur les conflits qu'il suscite
- Identifier vos ressources pour faire face
- Trouver un soutien et des solutions avec le groupe

Qui ?

Personnes atteintes d'un cancer

Quand ?

Cycle de 8 séances suivies, les mardis de 9 h à 12 h30
Dates : consulter le site www.liguecancer-ne.ch

Où ?

Auvernier

CAFÉ-RENCONTRE

Vous avez envie de contacts pour échanger sur ce que vous avez vécu ou ce que vous vivez actuellement en lien avec le cancer ? Vous êtes alors bienvenu.e.s à ce moment d'échanges.

Qui ?

Personnes atteintes d'un cancer

Quand ?

Ce groupe peut être intégré en tous temps.
Un lundi par mois de 14 h à 16 h

Où ?

Divers lieux dans le canton

CHANT

Le chant est une ressource en cas de maladie.

Chanter, c'est un moment de plaisir et de défoulement que vous partagerez en petit groupe, accompagné par une professionnelle expérimentée. Aucun préalable musical n'est requis.

Qui ?

Personnes atteintes d'un cancer et proches aidant.e.s

Quand ?

Cet atelier peut être intégré en tout temps. Les vendredis de 14 h 00 à 15 h 00, excepté durant les vacances scolaires

Où ?

Neuchâtel

MAQUILLAGE

Le cancer et son traitement engendrent des changements physiques. Prendre soin de soi en soignant son apparence constitue une démarche positive pour vous-même et pour vos proches. Une conseillère professionnelle vous montrera comment prendre soin de votre peau et vous donnera trucs et astuces pour conserver et/ou retrouver une bonne mine. Rien de tel pour regagner le moral !

Qui ?

Personnes atteintes d'un cancer

Quand ?

4 ateliers par an, les lundis de 14 h à 16 h.

Dates : consulter le site www.liguecancer-ne.ch

Où ?

Neuchâtel ou La Chaux-de-Fonds

CANCER DE LA PROSTATE: PARLONS-EN !

Moment d'échanges sur ce que vous avez vécu ou ce que vous vivez actuellement. Vous y trouverez :

- Un espace d'accueil solidaire, convivial et sans tabous
- Un lieu de discussion sur les expériences et le vécu des personnes touchées par le cancer de la prostate et leurs proches
- Des conférences thématiques
- Une animation proposée par un médecin oncologue.

Qui ?

Personnes atteintes d'un cancer de la prostate, proches ou partenaire bienvenu.e.s

Quand ?

4 rencontres par an,
les mardis de 18 h 15 à 20 h

Dates : consulter le site www.liguecancer-ne.ch

Pas d'inscription préalable.

Où ?

Neuchâtel

NORDIC WALKING

Bouger, ça fait du bien !

L'activité physique adaptée a un effet positif sur le bien-être et la qualité de la vie. Accompagné.e.s par une monitrice certifiée, les participant.e.s ont l'occasion de :

- Commencer ou reprendre une activité physique douce
- Rencontrer d'autres personnes
- Echanger et partager.

Qui ?

Personnes atteintes d'un cancer et proches aidant.e.s

Quand ?

Cet atelier peut être intégré en tout temps.
Les jeudis de 10 h 30 à 11 h 30, à La Chaux-de-Fonds.
Les lundis de 18 h à 19 h, sur le Littoral.

Où ?

La Chaux-de-Fonds et Littoral

YOGA

Un atelier favorisant un mieux-être physique et mental, séances de yoga thérapeutique faisant appel à des techniques permettant de :

- Se réappropriier son corps
- Améliorer la qualité de vie
- Diminuer la fatigue
- Soulager les douleurs physiques
- Apaiser le mental.

Aucune expérience de yoga n'est requise.

Qui?

Personnes atteintes d'un cancer

Quand?

Cet atelier peut être intégré en tout temps.

10 séances

Les lundis de 15 h 30 à 16 h 30

Où?

Neuchâtel, Rue St-Honoré 12 (Chiro Wellness)

MÉDITATION

Méditer, c'est simplement Être et Exister au-delà de la maladie et revenir à sa conscience et sa présence pour vivre pleinement le moment présent.

Au travers de différents types de méditation (par exemple la méditation silencieuse ou sonore avec bols tibétains), vous pourrez chercher à ressentir les manifestations de votre corps, déconnecter votre mental et trouver votre propre façon de méditer.

Qui?

Personnes atteintes d'un cancer et proches aidant.e.s

Quand?

Un lundi par mois, de 17 h 30 à 18 h 30

Où?

Fleurier, Rue du Patinage 4A (ATAMA)

EN FORÊT !

Vous avez envie de vous « immerger » dans la nature pour en ressentir les bienfaits ? Les balades en forêt en petit groupe et accompagnées par une professionnelle constituent une pause bienvenue dans le tourbillon que la maladie vous impose.

Ponctués d'activités ludiques, d'exercices de coordination, d'équilibre et de cognition, les parcours en forêt sont adaptés selon votre forme. Ils vous permettent de vous reconnecter au moment présent et à ce qui vous entoure, à la recherche de la douceur et du bien-être procurés par la nature et le mouvement.

Qui ?

Personnes atteintes d'un cancer et proches aidant.e.s

Quand ?

Cet atelier peut être intégré en tout temps.
Les mercredis de 10 h à 11 h, hors saison d'hiver.

Où ?

Neuchâtel, forêt de Puits-Godet

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire à :

- Art-thérapie
- Chant
- Maquillage
- Nordic Walking
(à La Chaux-de-Fonds)
- Nordic Walking
(sur le Littoral neuchâtelois)
- Yoga
- Méditation
- Café-rencontre
- En forêt !
- Programme de
réhabilitation
oncologique



à découper



à découper

A faire parvenir à :

- Incc@ne.ch
- LNCC, Faubourg du Lac 17, 2000 Neuchâtel

vos informations



BULLETIN D'INSCRIPTION

Mes informations :

Mme M

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Rue/n° :

CP : Localité :

Tél fixe :

Tél portable :

Courriel :

Je suis déjà membre de la Ligue
neuchâteloise contre le cancer

Oui Non

A faire parvenir à :

- Incc@ne.ch
- LNCC, Faubourg du Lac 17, 2000 Neuchâtel

PROGRAMME DE RÉHABILITATION ONCOLOGIQUE

Après la phase de traitements aigus de la maladie, vous souhaitez reprendre le cours de votre vie quotidienne. Le programme de réhabilitation oncologique a pour objectif de renforcer votre confiance, de remettre votre corps en mouvement et d'améliorer la qualité de vie.

Qui ?

Personnes atteintes d'un cancer

Quand ?

Le lundi matin et jeudi matin sur 9 semaines consécutives.

Dates : consulter le site www.liguecancer-ne.ch

Où ?

La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel

à découper

MOI, JE SOUTIENS LA



**ligue neuchâteloise
contre le cancer**

Ligue neuchâteloise contre le cancer
Faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
T. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN CH 23 0900 0000 2000 6717 9

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don

