



**ligue neuchâteloise
contre le cancer**

Ateliers, cours et groupes de soutien 2026



La Ligue, près de chez vous

Notre mission

ACCOMPAGNER,
CONSEILLER,
SOUTENIR

La Ligue neuchâteloise contre le cancer, accompagne, conseille et soutient les Neuchâtelois-e-s touché-e-s par le cancer ainsi que leurs proches.

La maladie isole et impacte fortement la vie de tous les jours. Nous vous proposons des ateliers, cours et groupes de soutien afin de vous permettre de prendre du recul, faire des rencontres, partager des expériences ou encore (re)mettre le corps et l'esprit en mouvement.

Nos prestations sont délivrées par des professionnels de leur domaine.

Nos offres sont destinées aux personnes touchées par le cancer, certaines sont également ouvertes aux proches aidants. Pour s'inscrire, il vous est demandé de devenir membre de notre association. La cotisation annuelle est de CHF 25.-.

Les groupes de soutien sont ouverts aux membres et non-membres.



PRÈS DE CHEZ VOUS

Ateliers, cours et groupes de soutien

Ateliers et cours

Atelier d'art-thérapie	4
Atelier cosmétiques naturels	5
Atelier maquillage	6
Atelier théâtre	7
Balade en forêt	8
Chant chorale	9
Nordic walking	10
Méditation	11
Visite au musée	12
Yoga	13

Groupes de soutien

Parlons cancer !	14
Parlons cancer de la prostate !	
Parlons cancer du sein !	

Programme de réhabilitation oncologique

15

Les dates et autres détails
sont disponibles sur notre site :



neuchatel.liguecancer.ch/groupes-et-ateliers

Atelier d'art-thérapie

Dans les moments difficiles, tout semble s'arrêter.

La création permet de remettre en mouvement ce qui s'est figé et de rendre visible les parties cachées au plus profond de soi.

Adapté aussi bien pendant qu'après les traitements aigus, vous vivrez une expérience unique à travers la matière et la couleur.

Un moment pour vous, pour créer et échanger avec le groupe. Il n'est nul besoin de savoir dessiner pour suivre cet atelier.

Pour qui ?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements

Quand ?

Le jeudi de 9h00 à 12h00, cycle de 8 séances hebdomadaires consécutives

Où ?

Auvernier



Atelier cosmétiques naturels

Avec les traitements contre le cancer, la peau change et nécessite qu'on lui apporte de l'attention.

De nombreuses interrogations se posent quant à la composition des produits cosmétiques et les potentiels effets de certaines substances sur la santé.

Cet atelier vous permettra de poser vos questions, de tester des cosmétiques à la composition exclusivement naturelle, réalisés dans notre région et de choisir ce qui vous convient le mieux.

Vous pourrez également trouver votre maquillage naturel et parfaire votre mise en valeur avec des accessoires tendance pour la touche finale.

Pour qui ?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements

Quand ?

Le mercredi de 9h00 à 12h00

Où ?

La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel

Atelier maquillage

Le cancer et les traitements ont un impact important sur le physique.

Prendre soin de soi et soigner son apparence sont importants pour garder le moral et continuer à prendre part à la vie sociale.

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre comment prendre soin de votre peau qui subit les effets des traitements et obtenir des trucs et astuces pour retrouver une bonne mine.

Grâce à l'association *Look Good Feel Better*, vous repartirez avec une trousse comprenant les produits présentés.

Pour qui?

Réservé aux femmes touchées par le cancer, recommandé pendant les traitements aigus

Quand?

Le lundi de 14h00 à 16h00

Où?

La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel



Atelier théâtre

Le théâtre propose un cadre d'exploration et d'expression, où la parole, le geste et les émotions trouvent une place nouvelle.

En jouant, vous pourrez stimuler votre mémoire, renforcer votre confiance et retrouver un lien vivant à soi et aux autres.

Entrer en scène, c'est s'offrir un espace pour respirer, bouger et s'amuser.

Au fil des séances, vous découvrirez différentes portes d'entrée dans le jeu: l'attention au corps et à l'espace, la création de personnages, le travail du texte, la voix, l'humour et la mise en scène.

Chaque rencontre sera un moment de partage, de curiosité et de plaisir collectif.

Pour qui?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements, et aux proches aidants.

Quand?

Le mardi ou le mercredi de 17h00 à 18h30,
cycle de 6 séances

Où?

Neuchâtel

Balade en forêt

Vous avez envie de vous « immerger » dans la nature pour en ressentir les bienfaits ?

Les balades accompagnées en forêt, en petit groupe, constituent une parenthèse bienvenue dans le tourbillon que la maladie vous impose.

Ponctués d'activités ludiques, de coordination, d'équilibre et de mémoire, les parcours en forêt sont adaptés selon votre forme physique.

Une manière de se 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.

Pour qui ?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements, et aux proches aidants.

Quand ?

Le mercredi de 10h00 à 11h00,
hors saison d'hiver

Où ?

Neuchâtel



Chant choral

Chanter est un moment de joie et de dé foulement.

Vous ressentirez rapidement les bienfaits du chant, au-delà du plaisir d'interpréter les morceaux que vous aimez.

Grâce à la maîtrise du souffle, le corps se détend et l'anxiété diminue.

Chanter permet de revenir au moment présent et de recharger les batteries.

Il n'est nul besoin de savoir lire une partition pour participer.

Vous interpréterez avec le groupe aussi bien des morceaux classiques que des chansons actuelles.

Pour qui?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements, et aux proches aidants

Quand?

Le vendredi de 14h00 à 15h00

Où?

Neuchâtel

Nordic walking

Rester actif est une recommandation de santé pour tout le monde.

Cette habitude peut vous apporter beaucoup pendant comme après les traitements aigus contre le cancer.

Le Nordic walking est une marche effectuée à l'aide de bâtons qui renforce toutes les parties du corps. Cette activité peut être adaptée selon votre forme du moment et constitue un exercice cardiovasculaire bienfaisant.

Effectué en groupe, ce cours permet d'acquérir les bons gestes de base et de pouvoir ensuite pratiquer selon votre envie.

Pour qui?

Réserve aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements, et aux proches aidants

Quand et où?

Le lundi de 18h00 à 19h00 sur le Littoral neuchâtelois

A fixer à La Chaux-de Fonds



Méditation

**Méditer c'est simplement
Être et Exister au-delà de
la maladie.**

C'est revenir à sa conscience et sa présence pour vivre pleinement le moment présent.

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

L'échange avec le groupe vous permettra d'exprimer votre ressenti sur l'expérience vécue.

Pour qui ?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements, et aux proches aidants

Quand ?

Le lundi de 17h30 à 18h30

Où ?

Fleurier



Visite au musée

Vaincre le cancer n'est pas qu'une affaire médicale.

Il est important de continuer à se faire plaisir en ayant des activités ressourçantes, même pendant les traitements.

Par la visite guidée d'une exposition d'un musée, nous vous proposons de passer un moment de découverte, de partage et d'inspiration.

Pour qui?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements, et aux proches aidants

Quand?

Le mercredi de 10h00 à 11h00.

Où?

Neuchâtel



Yoga

Le yoga offre une multitude de bienfaits sur les plans physique et mental.

Grâce à ce cours thérapeutique, vous pourrez vous réapproprier en douceur votre corps, diminuer la fatigue due aux traitements, soulager certaines douleurs physiques et apaiser votre mental.

Le cours, en petit groupe, est adapté aux besoins de chacun-e avec pour objectifs de vous apporter un meilleur équilibre et d'améliorer votre qualité de vie.

Pour qui ?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements

Quand ?

Le lundi de 15h30 à 16h30

Où ?

Neuchâtel

Groupes de soutien

Vous ressentez le besoin de contacts avec des personnes qui comme vous sont touchées par le cancer ?

Vous voulez pouvoir échanger sur vos expériences réciproques ?

Nous proposons des espaces d'accueil conviviaux, pour des discussions bienveillantes, confidentielles et sans tabou.

Trois groupes à rejoindre :

Parlons cancer !

Parlons cancer de la prostate !

Parlons cancer du sein !

Pour qui ?

Réserve aux personnes touchées par le cancer, pendant ou après les traitements.

Pour le groupe cancer de la prostate, les conjoint-e-s sont les bienvenu-e-s

Où ?

Divers lieux dans le canton



Programme de réhabilitation oncologique

Après la phase de traitements aigus, vous souhaitez reprendre le cours de votre vie.

Le programme de réhabilitation oncologique a pour objectif de renforcer votre confiance en vous, de remettre votre corps en mouvement et d'améliorer votre qualité de vie.

Pour qui ?

Réservé aux personnes touchées par le cancer, après les traitements aigus.

Quand ?

Le lundi matin et le jeudi matin, durant 9 semaines consécutives

Où ?

La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel

Infos supplémentaires:



neuchatel.liguecancer.ch/rehabilitation-1



ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
CH-2000 Neuchâtel
+41 (0)32 886 85 90
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch



Suivez la Ligue
et relayez nos actions !



**Votre soutien est précieux !
Faites un don !**

IBAN : CH23 0900 0000 2000 6717 9

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Photographies :
Gaëtan Bally, Florent Cosandey,
neuchateleville.ch, stock.adobe.com