

Rendez-vous au / im Quadrant

Septembre à décembre 2018
Activités gratuites,
sans inscription.

Espace information-prévention du Quadrant

September bis Dezember 2018
Kostenlose Veranstaltungen,
ohne Anmeldung.

Informations- und Präventionszentrum im Quadrant

13.09
18h30 - 19h30

Le dépistage du cancer du sein dès 50 ans, pourquoi ?

Information – échange.

Nadine Cutierres-Demierre, médecin spécialiste en oncologie,
responsable du Centre de dépistage du cancer du sein.

20.09
17h00 - 18h00

Avez-vous bien dormi ?

Information – échange.

France Cadieux, chargée de prévention.

**Tous les
mardis**
du 25.09 au 20.11
sauf le 23.10
18h30 - 20h30

Apprendre à vivre avec le cancer[©] *[sur inscription]*

Programme européen d'éducation et de soutien pour toute personne concernée
par un cancer, en tant que malade ou proche.

Animé par Frédéric Fournier et Natacha Szüts, infirmier-ère spécialisé-e
en oncologie et soins palliatifs, avec la participation d'autres professionnel-le-s
(médecin oncologue, diététicienne, physiothérapeute, assistante sociale, etc.).

Renseignements et inscriptions : 079 271 12 19 ou www.avac.ch

27.09
17h00 - 18h00

Arrêter de fumer, vous y pensez ?

Café – échange.

Anne-Lise Aubry, chargée de prévention.

**Octobre
Oktober**

Documentation sur le cancer du sein en libre-accès à l'Espace information-prévention

Dokumentation über Brustkrebs im Informations-
und Präventionszentrum, frei zugänglich

23.10
16h00 - 17h00

Manger, entre faim et envie

Information – échange.

Céline Broillet Chiloèches, diététicienne diplômée.

06.11
16h00 - 17h00

Alcool : Quoi, combien et comment pour allier plaisir et santé ?

Information – échange.

Céline Broillet Chiloèches, diététicienne diplômée.

15.11
17h00 - 18h30

Stress et burn-out : comment agir ?

Echange et exercices pratiques.

Anne-Lise Aubry et France Cadieux, chargées de prévention.

27.11
16h00 - 17h00

Acheter malin pour bien manger

Information – échange.

Céline Broillet Chiloèches, diététicienne diplômée.

**Novembre
November**

Documentation sur la BPCO en libre-accès à l'Espace Information Prévention

Dokumentation zum Thema COPD im Informations-
und Präventionszentrum, frei zugänglich

29.11
14h00 - 16h00

SoulCollage[©] Seelenbilder

Atelier pratique – Workshop.

Activité créative et relaxante de collage intuitif.

Gestaltung von intuitiven Collagen als entspannender und kreativer Prozess.

Anja H. Förster, training & coaching. Anja-foerster.com

04.12
14h00 - 15h00

Atelier respiration et relaxation

Atem- und Entspannungsworkshop

Exercices corporels avec prise de conscience de son corps grâce à la respiration.

Übungen zur Körperwahrnehmung durch bewusste Atmung.

Iris Häussler, infirmière et thérapeute respiratoire / Pflegefachfrau und Atemtherapeutin.