

Communiqué de presse

18.01.18

Incitons à bouger davantage et à reprendre confiance en soi !

A l'occasion de la Journée mondiale du cancer qui aura lieu le 4 février 2018, la Ligue contre le cancer incite les gens à bouger davantage.

Les personnes atteintes d'un cancer peuvent bénéficier des bienfaits d'une activité physique adaptée pendant la thérapie et durant la phase de réadaptation. À l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer, la Ligue neuchâteloise contre le cancer en partenariat avec la Salle d'escrime de La Chaux-de-Fonds proposera à l'attention des personnes touchées par un cancer, des ateliers d'escrime encadrés par le Maître d'armes et Pauline Brunner et à Neuchâtel, des ateliers de Nordic Walking.

Bouger fait du bien !

Il n'est toutefois pas nécessaire de courir un marathon. Faire régulièrement de l'exercice aide les personnes atteintes à mieux supporter les effets secondaires des thérapies et les séquelles de la maladie. De plus, bouger confère une nouvelle vitalité, en particulier après le diagnostic d'un cancer. L'activité physique donne de l'énergie, favorise la concentration et diminue la fatigue; un ensemble de facteurs qui aident à reprendre pied et regagner confiance en son propre corps.

Ateliers- découvertes de l'escrime

Salle d'escrime des Arêtes, La Chaux-de-Fonds

- 1^{er} février de 15h15 à 16h30, en compagnie de Pauline Brunner, Championne d'Europe junior 2015, 67^e mondiale, marraine de cette campagne.
- 7 février de 14h à 15h15, en compagnie de la relève, Pauline Heubi, 1^{ère} du classement U14.

Dès 2018 : une nouveauté en Suisse, mise en place conjointement entre la Ligue neuchâteloise contre le cancer et la SECH, d'un cours spécialement adapté aux personnes touchées par un cancer du sein.

Ateliers-découvertes du Nordic Walking :

- 6 et 13 février, de 14h à 15h15. Rendez-vous au Faubourg du Lac 17, Neuchâtel

Inscriptions aux ateliers : 032 886 85 90

Plus d'information :

www.liguecancer.ch/journeemondialecancer
www.liguecancer-ne.ch

Personnes de contact :

Christiane Kaufmann, directrice de la ligue neuchâteloise contre le cancer - 032 886 85 90

Maître Paul Fausser, Salle d'escrime de la Chaux-de-Fonds - 032 968 04 85 - info@salledarmes.ch