



Association québécoise du lymphœdème
Lymphedema Association of Québec

Programmation des rencontres virtuelles

BIEN VIVRE AVEC LE LYMPHŒDÈME

2022

Date	Heure	Sujet
31 janvier	19 h	L'ABC DU LYMPHŒDÈME ET TRUCS & ASTUCES avec Louise Constant, thérapeute certifiée en lymphœdème. Découvrez ou révisez vos connaissances de base, la gestion au quotidien, les soins de peau. Une manne d'information!
17 février	19 h	L'AUTOMASSAGE BASÉ SUR LA THÉRAPIE AQUALYMPHATIQUE avec Suzanne Leclerc, thérapeute certifiée en lymphœdème. Venez découvrir une technique pour vos automassages.
Mars	19 h	VÊTEMENTS COMPRESSIFS avec Maude Jubinville et Chantal Turgeon, thérapeutes certifiées en lymphœdème. Détails à venir.
14 avril	12 h	S'ACTIVER LENTEMENT, C'EST GAGNANT! Avec Marie-Claude Paradis, thérapeute certifiée en lymphœdème. Adaptez vos exercices à votre lymphœdème et intégrez des exercices spécifiques dans votre quotidien, progressivement.
27 mai	19 h	LES BASES DE LA MARCHÉ NORDIQUE avec Chantal Turgeon, thérapeute certifiée en lymphœdème. Apprivoisez les bases d'une activité qui stimule à fond votre système lymphatique.
9 juin	19 h 30	COMPRENDRE L'AUTOMESURE AVEC NOS OUTILS. Venez apprendre ou approfondir vos connaissances en automesure avec Marie-Eve Letellier, Ph.D., thérapeute certifiée en lymphœdème. Une rencontre des plus informatives où Marie-Eve, accompagnée de Chantal Turgeon vous feront découvrir l'outil d'automesure qu'elles ont développé. C'est un rendez-vous!
18 septembre	9 h 30	LA MARCHÉ NORDIQUE AU PARC!! Débutons en douceur avec une activité à l'extérieur. Venez rencontrer Chantal Turgeon, thérapeute certifiée en lymphœdème! Chantal fera une démonstration pratique, des principes de base de la Marche nordique. Endroit : Au parc Les Salines à Saint-Hyacinthe.
27 octobre	19 h	LE PROGRAMME DE VÊTEMENTS COMPRESSIFS DE LA RAMQ ET VOS ASSURANCES. Détails à venir.
Novembre		RENDEZ-VOUS DU LYMPHŒDÈME. SURVEILLEZ NOTRE PROGRAMME ET L'INSCRIPTION EN 2022
15 décembre	19 h	TRUCS ET ASTUCES DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE avec Louise Constant, thérapeute certifiée en lymphœdème.

**Vous n'êtes pas sur notre liste d'envoi pour recevoir nos invitations? Vous n'avez qu'à nous écrire au aql@infolympo.ca
De plus, surveillez nos pages Facebook et Instagram, nous y publions les rencontres une semaine à l'avance. Le lien pour s'inscrire y apparaît également.**

Inscription OBLIGATOIRE au aql@infolympo.ca

Rencontres par Zoom. Inscription obligatoire. Gratuit pour tous!

On vous attend en grand nombre.

