



les ateliers de l'été  
PROGRAMME



GENOLIER  
*Centre de Soins de Support*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Les ateliers du mois de juillet – Ouverts à toute personne atteinte d'un cancer et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 3 JUILLET	MARDI 4 JUILLET	MERCREDI 5 JUILLET	JEUDI 6 JUILLET	VENDREDI 7 JUILLET
<p>13h30 – 14h30 Café rencontre avec les Marraines du cancer du sein Moment de partage et d'écoute entre femmes traversant un cancer du sein Prix: gratuit</p>		<p>15h15 – 16h15 Dépassez-vous! Activité physique adaptée* au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie * Pour les confirmés</p>	<p>12h30 – 13h30 Cours de Hatha-Yoga Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité! Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p>	
LUNDI 10 JUILLET	MARDI 11 JUILLET	MERCREDI 12 JUILLET	JEUDI 13 JUILLET	VENDREDI 14 JUILLET
<p>15h15 – 16h15 Aérez-vous! Activité physique adaptée* au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Emilie Raynal, Ergothérapeute Une Infirmière Référente en Oncologie Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie *Pour les débutants</p>	<p>13h30 – 15h30 Sortie navigation sur le Léman en voilier (départ Nyon) Simone Zünd, Monitrice certifiée sports nautiques Prix: CHF 50.-/personne</p>	<p>15h15 – 16h15 Dépassez-vous! Activité physique adaptée* au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie * Pour les confirmés</p>	<p>12h30 – 13h30 Cours de Hatha-Yoga Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité! Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p>	

# Les ateliers du mois de juillet – Ouverts à toute personne atteinte d'un cancer et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 17 JUILLET	MARDI 18 JUILLET	MERCREDI 19 JUILLET	JEUDI 20 JUILLET	VENDREDI 21 JUILLET
<p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Emilie Raynal, Ergothérapeute Une Infirmière Référente en Oncologie Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie <b>*Pour les débutants</b></p>		<p>10h00 – 11h45 <b>Stand-up Paddle</b> <b>Initiation sur le lac Léman (Nyon)</b> Simone Zünd, Monitrice certifiée sports nautiques Prix: CHF 50.- /personne</p> <p>15h15 – 16h15 <b>Dépassez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie <b>*Pour les confirmés</b></p>	<p>12h30 – 13h30 <b>Cours de Hatha-Yoga</b> <b>Donner du mouvement à son corps:</b> <b>sentir et ressentir, un flow pour plus</b> <b>de sérénité!</b> Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.- /personne</p>	
LUNDI 24 JUILLET	MARDI 25 JUILLET	MERCREDI 26 JUILLET	JEUDI 27 JUILLET	VENDREDI 28 JUILLET
<p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Emilie Raynal, Ergothérapeute Une Infirmière Référente en Oncologie Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie <b>*Pour les débutants</b></p>	<p>09h00 – 11h30 <b>Atelier découverte Aviron*</b> <b>Programme Ramer en Rose</b> <b>Au bord du Léman et de la</b> <b>baie de Vidy</b> Rowing Club de Lausanne Prix: CHF 30.- /personne <b>*Places limitées, suivi d'un apéritif</b></p>	<p>15h15 – 16h15 <b>Dépassez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie <b>*Pour les confirmés</b></p>	<p>12h30 – 13h30 <b>Cours de Hatha-Yoga</b> <b>Donner du mouvement à son corps:</b> <b>sentir et ressentir, un flow pour plus</b> <b>de sérénité!</b> Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.- /personne</p> <p>17h30-18h30 <b>Point rencontre Proches-Aidants</b> <b>Moment de partage et d'écoute</b> <b>entre proches-aidants</b> Infirmières Référentes Spécialistes Cliniques en Oncologie et Soins palliatifs Prix: gratuit</p>	

# Les ateliers du mois d'août – Ouverts à toute personne atteinte d'un cancer et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 31 JUILLET

MARDI 1<sup>ER</sup> AOÛT

MERCREDI 2 AOÛT

JEUDI 3 AOÛT

VENDREDI 4 AOÛT

Férié

15h15 – 16h15  
Dépassez-vous!  
Activité physique adaptée\*  
au Bois de Chêne  
(ou en intérieur selon la météo)

Christine Mabon,  
Ergothérapeute  
Aurore Robez-Masson,  
Physiothérapeute  
Prix: sur prescription médicale  
d'ergothérapie et de physiothérapie

\*Pour les confirmés

12h30 – 13h30  
Cours de Hatha-Yoga  
Donner du mouvement à son corps:  
sentir et ressentir, un flow pour plus  
de sérénité!

Vildana Vollenweider,  
Professeure de Yoga certifiée  
Prix: CHF 25.- /personne

LUNDI 7 AOÛT

MARDI 8 AOÛT

MERCREDI 9 AOÛT

JEUDI 10 AOÛT

VENDREDI 11 AOÛT

15h15 – 16h15  
Aérez-vous!  
Activité physique adaptée\*  
au Bois de Chêne  
(ou en intérieur selon la météo)

Emilie Raynal, Ergothérapeute  
Une Infirmière Référente en Oncologie  
Prix: sur prescription médicale  
d'ergothérapie

\*Pour les débutants

10h00 – 11h45  
Stand-up Paddle  
Initiation sur le lac Léman (Nyon)

Simone Zünd,  
Monitrice certifiée sports nautiques  
Prix: CHF 50.- /personne

15h15 – 16h15  
Dépassez-vous!  
Activité physique adaptée\*  
au Bois de Chêne  
(ou en intérieur selon la météo)

Christine Mabon, Ergothérapeute  
Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute  
Prix: sur prescription médicale  
d'ergothérapie et de physiothérapie

\*Pour les confirmés

# Les ateliers du mois d'août – Ouverts à toute personne atteinte d'un cancer et ses proches

Inscriptions: le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

## LUNDI 14 AOÛT

15h15 – 16h15

**Aérez-vous!**

**Activité physique adaptée\***

**au Bois de Chêne**

**(ou en intérieur selon la météo)**

Emilie Raynal,

Ergothérapeute

Une Infirmière Référente en Oncologie

Prix: sur prescription médicale

d'ergothérapie

**\*Pour les débutants**

## MARDI 15 AOÛT

16h00 – 17h00

**Escrime**

**Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer**

David Bozier,

Maitre d'Armes formé en sport santé

et cancer

Prix: CHF 30.-/personne

## MERCREDI 16 AOÛT

15h15 – 16h15

**Dépassez-vous!**

**Activité physique adaptée\***

**au Bois de Chêne**

**(ou en intérieur selon la météo)**

Christine Mabon,

Ergothérapeute

Aurore Robez-Masson,

Physiothérapeute

Prix: sur prescription médicale

d'ergothérapie et de physiothérapie

**\*Pour les confirmés**

## JEUDI 17 AOÛT

12h30 – 13h30

**Cours de Hatha-Yoga**

**Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!**

Vildana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

Prix: CHF 25.-/personne

## VENDREDI 18 AOÛT

13h30 – 15h30

**Sortie navigation sur le Léman en voilier (départ Founex)**

Simone Zünd,

Monitrice certifiée sports nautiques

Prix: CHF 50.-/personne

## LUNDI 21 AOÛT

15h15 – 16h15

**Aérez-vous!**

**Activité physique adaptée\***

**au Bois de Chêne**

**(ou en intérieur selon la météo)**

Emilie Raynal, Ergothérapeute

Une Infirmière Référente en Oncologie

Prix: sur prescription médicale

d'ergothérapie

**\*Pour les débutants**

## MARDI 22 AOÛT

16h00 – 17h00

**Escrime**

**Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer**

David Bozier,

Maitre d'Armes formé en sport santé

et cancer

Prix: CHF 30.-/personne

## MERCREDI 23 AOÛT

15h15 – 16h15

**Dépassez-vous!**

**Activité physique adaptée\***

**au Bois de Chêne**

**(ou en intérieur selon la météo)**

Christine Mabon, Ergothérapeute

Aurore Robez-Masson,

Physiothérapeute

Prix: sur prescription médicale

d'ergothérapie et de physiothérapie

**\*Pour les confirmés**

## JEUDI 24 AOÛT

12h30 – 13h30

**Cours de Hatha-Yoga**

**Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!**

Vildana Vollenweider,

Professeure de Yoga certifiée

Prix: CHF 25.-/personne

## VENDREDI 25 AOÛT

# Les ateliers du mois d'août – Ouverts à toute personne atteinte d'un cancer et ses proches

Inscriptions: [le-centre@swissmedical.net](mailto:le-centre@swissmedical.net) ou +41 79 509 76 50

LUNDI 28 AOÛT	MARDI 29 AOÛT	MERCREDI 30 AOÛT	JEUDI 31 AOÛT	VENDREDI 1 <sup>ER</sup> SEPTEMBRE
<p>15h15 – 16h15 <b>Aérez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Emilie Raynal, Ergothérapeute Une Infirmière Référente en Oncologie Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie <b>*Pour les débutants</b></p>	<p>16h00 – 17h00 <b>Escrime</b> <b>Elégance et combativité pour</b> <b>mieux faire face au cancer</b> David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer Prix: CHF 30.-/personne</p>	<p>15h15 – 16h15 <b>Dépassez-vous!</b> <b>Activité physique adaptée*</b> <b>au Bois de Chêne</b> <b>(ou en intérieur selon la météo)</b> Christine Mabon, Ergothérapeute Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute Prix: sur prescription médicale d'ergothérapie et de physiothérapie <b>*Pour les confirmés</b></p>	<p>12h30 – 13h30 <b>Cours de Hatha-Yoga</b> <b>Donner du mouvement à son corps:</b> <b>sentir et ressentir, un flow pour plus</b> <b>de sérénité!</b> Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p> <p>17h00 – 18h00 <b>Sonothérapie ou méditation sonore</b> <b>Soin énergétique à l'aide d'un bol</b> <b>chantant (effets secondaires des</b> <b>traitements, sommeil, douleur, etc.)</b> Eve Ossent, Sonothérapeute certifiée Prix: CHF 25.-/personne</p>	

Centre de Soins de Support · Clinique de Genolier · Route du Muids 3 · CH-1272 Genolier · Tél. +41 79 509 76 50 · le-centre@swissmedical.net · wwwgenolier.net

Avec le soutien de:

