



les ateliers du mois de novembre

PROGRAMME



GENOLIER
Centre de Soins de Support

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

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

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

LUNDI 30 OCTOBRE

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 31 OCTOBRE

16h00 – 17h00
Escrime
Élégance et combativité pour
mieux faire face au cancer
David Bozier, Maître d'Armes formé
en sport santé et cancer
Prix : CHF 30.-/personne

MERCREDI 1^{ER} NOVEMBRE

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 2 NOVEMBRE

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 3 NOVEMBRE

11h00 – 12h30
Reprendre le pouvoir sur
vos pensées et vos émotions
Se reconnecter à soi :
se choisir pour s'aimer
(Séance 1)
Isabelle Vallon, Coach en estime de soi
Prix : CHF 25.-/personne

13h00 – 15h00
Look Good Feel Better
Atelier de maquillage :
dessinez un sourire sur
votre visage!
Isabelle Vallon, Coach en estime de soi
Prix : offert Fondation LGFB

LUNDI 6 NOVEMBRE

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 7 NOVEMBRE

Ateliers découverte
Pour vous messieurs!

10h00 – 11h00 :
Physiothérapie/Ergothérapie
11h00 – 12h00 : Escrime
12h00 – 13h00 : Lunch offert
13h00 – 14h00 : Café prostate
Animé par Mme Caroline Codeluppi,
Infirmière clinicienne spécialisée
au Centre de la prostate du CHUV
14h00 – 16h30 :
Tournoie pétanque et
jeux de cartes
Dès 17h00 : Apéro moustache

Inscriptions :
consultinfonco@genolier.net
+41 79 238 81 55 ou +41 79 482 93 98



MERCREDI 8 NOVEMBRE

09h30 – 11h30
Art-thérapie
Mon corps en mouvement :
à travers mon corps d'homme
(théâtre, clown, mime)
Richard Zahno, Art-Thérapeute certifié
Prix : CHF 25.-/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

JEUDI 9 NOVEMBRE

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 10 NOVEMBRE

11h00 – 12h30
Reprendre le pouvoir sur
vos pensées et vos émotions
Image de soi : extérieur et
intérieure font qu'un – se mettre
en valeur
(Séance 2)
Isabelle Vallon, Coach en estime de soi
Prix : CHF 25.-/personne

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

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

LUNDI 13 NOVEMBRE

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 14 NOVEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

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

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix: CHF 30.-/personne

MERCREDI 15 NOVEMBRE

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 16 NOVEMBRE

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 17 NOVEMBRE

11h00 – 12h30

**Reprendre le pouvoir sur
vos pensées et vos émotions
Votre boussole intérieure:
la gestion de vos émotions
(Séance 3)**

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

Prix: CHF 25.-/personne

LUNDI 20 NOVEMBRE

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 21 NOVEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

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

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix: CHF 30.-/personne

MERCREDI 22 NOVEMBRE

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 23 NOVEMBRE

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 24 NOVEMBRE

11h00 – 12h30

**Reprendre le pouvoir sur
vos pensées et vos émotions
Reprendre votre pouvoir:
la gestion des pensées
(Séance 4)**

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

Prix: CHF 25.-/personne

17h30 – 18h30

**Point rencontre Proches Aidants
Moment de partage et d'écoute
entre proches-aidants**

Infirmières Référentes, Spécialistes Cliniques
en Oncologie et Soins Palliatifs

Prix: gratuit

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

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

LUNDI 27 NOVEMBRE

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 28 NOVEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

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

David Bozier, Maître d'Armes formé

en sport santé et cancer

Prix : CHF 30.-/personne

MERCREDI 29 NOVEMBRE

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 30 NOVEMBRE

10h00 – 12h00

**Atelier de soins des ongles, mains
et pieds (incluant un massage
thérapeutique)**

Virginie Marmoux, Socio-esthéticienne diplômée

Prix : offert par le Laboratoire La Roche-Posay

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

15h30 – 16h30

**Neuropathies périphériques causées par
les chimiothérapies : que faire ?**

Christine Mabon, Ergothérapeute

Prix : offert

17h00 – 18h00

**Sonothérapie ou méditation sonore
Soin énergétique à l'aide d'un bol
chantant (effets secondaires des
traitements, sommeil, douleur, etc.)**

Eve Ossent, Sonothérapeute certifiée

Prix : CHF 25.-/personne

VENDREDI 1^{ER} DÉCEMBRE

11h00 – 12h30

**Reprendre le pouvoir sur
vos pensées et vos émotions
Les freins de l'évolution :
vos croyances limitantes
(Séance 5)**

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

Prix : CHF 25.-/personne

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:

