



les ateliers du mois de janvier

PROGRAMME



GENOLIER  
*Centre de Soins de Support*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

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

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

## LUNDI 8 JANVIER

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 9 JANVIER

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 10 JANVIER

09h30 – 11h30

**Art-thérapie**

**A la découverte de mon corps (théâtre et danse)**

Richard Zahno, Art-thérapeute certifié

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**

## JEUDI 11 JANVIER

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 12 JANVIER

## LUNDI 15 JANVIER

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 16 JANVIER

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 17 JANVIER

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 18 JANVIER

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

## VENDREDI 19 JANVIER

11h00 – 12h00

**Coaching retour à l'emploi**

**Préparation au retour à l'emploi**

Christel Lafosse, Coach certifiée

Prix: CHF 25.-/personne

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

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

## LUNDI 22 JANVIER

14h00 – 16h00

Espace de rencontre et de partage  
avec les Mairaines Cancer du sein

Prix : offert

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 23 JANVIER

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 24 JANVIER

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 25 JANVIER

10h00-12h00

Atelier de soins des cils et sourcils

Chute et repousse: comment les maquiller?

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

**NOUVEAU** 17h00 – 18h00

Cours découverte de Qi Gong

Méditation en mouvement lent  
associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

Prix: offert

## LUNDI 29 JANVIER

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 30 JANVIER

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 31 JANVIER

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

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

## JEUDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER

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

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: offert

## VENDREDI 26 JANVIER

## VENDREDI 2 FÉVRIER

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:

