



les ateliers du mois de décembre

PROGRAMME



GENOLIER
Centre de Soins de Support

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

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

LUNDI 2 DÉCEMBRE

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

Activité physique adaptée pour les débutants au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Emilie Raynal, Ergothérapeute
Une Infirmière Référente en Oncologie

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 3 DÉCEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

15h15 – 16h45

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

JEUDI 5 DÉCEMBRE

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

13h30 – 16h00

Atelier de peinture abstraite

Mixed média sur papier

Rêverie de Noël, paysages enneigés, à la rencontre de votre créativité

Béatrice Dauge, Artiste contemporaine

VENDREDI 6 DÉCEMBRE

10h00 – 11h30

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

16h00 – 17h00

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

LUNDI 9 DÉCEMBRE

10h00 – 12h00

Routine bonne mine avec le maquillage correcteur

Virginie Marmoux, Socio-esthéticienne

- Atelier offert par La Roche Posay

Lunch avec les Marraines

12h00 – 13h30

Partage d'expériences et ressentis sur la période après les traitements : que vous soyez en traitement ou que vous viviez cette période de l'après, c'est l'occasion d'en parler

- Atelier offert par les Marraines et la Clinique de Genolier

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

Activité physique adaptée pour les débutants au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Emilie Raynal, Ergothérapeute
Une Infirmière Référente en Oncologie

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 10 DÉCEMBRE

Atelier créatif - Douceur de Noël

13h30 – 15h30

Confections de Noël en macramé

Suivi d'une douceur de Noël avec l'équipe du Centre de Soins de Support

Rachel Nembrini
Infirmière Référente centre d'oncologie

- Offert par la Clinique de Genolier

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

15h15 – 16h45

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

JEUDI 12 DÉCEMBRE

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

VENDREDI 13 DÉCEMBRE

10h00 – 11h30

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions
Les freins de l'évolution : la gestion de vos peurs (Séance 6)

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

16h00 – 17h00

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

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

LUNDI 16 DÉCEMBRE

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

Activité physique adaptée pour les débutants au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Emilie Raynal, Ergothérapeute
Une Infirmière Référente en Oncologie

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 17 DÉCEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

15h15 – 16h15

Dépassez-vous!

Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute

- Sur prescription médicale de physiothérapie

16h00 – 17h00

Sonothérapie ou méditation sonore

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

Eve Ossent, Sonothérapeute certifiée

JEUDI 19 DÉCEMBRE

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

Sortie spéciale du mois

13h00 – 16h00

Randonnée dans la région (environ 5 km)

Infirmières Référentes en Oncologie

VENDREDI 20 DÉCEMBRE

16h00 – 17h00

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize, Professeure de Qi Gong certifiée

LUNDI 23 DÉCEMBRE

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

Activité physique adaptée pour les débutants au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)

Emilie Raynal, Ergothérapeute
Une Infirmière Référente en Oncologie

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 24 DÉCEMBRE

MERCREDI 25 DÉCEMBRE

JEUDI 26 DÉCEMBRE

VENDREDI 27 DÉCEMBRE

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec l'app TWINT



Confirmez le montant et le don



**GENOLIER
FOUNDATION**

Ces ateliers sont offerts* par Genolier Foundation, permettant ainsi à tout un chacun d'en bénéficier, indépendamment de ses moyens financiers. Vous voulez contribuer à pérenniser cette aide ? Alors faites un petit don par Twint ou directement dans l'urne installée au Centre de Soins de Support – chaque franc compte! MERCI!

*Sauf autre mention

