



les ateliers du mois de mars

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 3 MARS

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 4 MARS

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 5 MARS

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 6 MARS

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

14h00 – 16h00

Atelier photolangage

L'utilisation de la photographie est variée.

On peut travailler à partir d'images recueillies dans des magazines ou de photographies personnelles apportées lors des séances par les participants.

C'est une démarche créative et personnelle où plusieurs techniques viennent favoriser le lâcher prise et la créativité (art-thérapie ou photographie thérapeutique, écriture, collage, etc.).

Christelle Galand, Photographe et photo-thérapeute

VENDREDI 7 MARS

16h00 – 17h00

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

Valérie Bize,
Professeure de Qi Gong certifiée

LUNDI 10 MARS

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 11 MARS

13h30 – 15h30

Atelier créatif

Confections de décorations en macramé (atelier suivi d'une douceur avec l'équipe du Centre de Soins de Support)

Sandra Deflon,
Infirmière Référente en Oncologie

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 12 MARS

12h00 – 13h30

Marraines Lunch

Venez partager un moment entre femmes concernées par le cancer du sein. Les marraines vous invitent à explorer ensemble les différentes ressources qui peuvent vous aider à traverser la maladie.

Association « Les marraines du cancer du sein »

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 13 MARS

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

13h30 – 16h00

Randonnée bleue dans la région (environ 5 km)

Infirmières Référentes en Oncologie



VENDREDI 14 MARS

9h30 – 11h00 (Séance 1)

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions

Se reconnecter à soi : se choisir pour s'aimer

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

16h00 – 17h00

Cours de Qi Gong

Méditation en mouvement lent associé à la respiration

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 17 MARS

10h00 – 12h00

Atelier socio-esthétique

Chute des cils et des sourcils,
des solutions existent

Virginie Marmoux , Socio-esthéticienne

- Atelier offert par La Roche Posay

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 18 MARS

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour
mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 19 MARS

14h00 – 16h00

Atelier photolangage

L'utilisation de la photographie est
variée. On peut travailler à partir
d'images recueillies dans des
magazines ou de photographies
personnelles apportées lors des
séances par les participants.

C'est une démarche créative et
personnelle où plusieurs techniques
viennent favoriser le lâcher prise et la
créativité (art-thérapie ou photographie
thérapeutique, écriture, collage, etc.).

Christelle Galand, Photographe et photo-
thérapeute

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 20 MARS

LUNCH

12h00 – 13h30

La radiothérapie colorectale sans tabou

Animé par Dre Laëtitia Lestrade, Radio-oncologue



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 21 MARS

9h30 – 11h00 (Séance 2)

Reprendre le pouvoir sur

vos pensées et vos émotions

Image de soi: extérieur et intérieur
ne font qu'un – se mettre en valeur

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 24 MARS

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

16h00 – 17h00

Découvrez comment utiliser l'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour apaiser les douleurs physiques.

Une technique simple utilisant la stimulation de points d'acupression.

On l'emploie souvent pour apaiser des problèmes émotionnels, mais elle est également efficace sur les symptômes physiques (douleurs occasionnelles, chroniques, neurogènes, etc.)

Nathalie Chanteclair, Praticienne certifiée EFT

MARDI 25 MARS

CAFÉ-RENCONTRE «ENTRE NOUS»



10h00 – 11h00

Moment convivial d'écoute et de partage autour d'un café

Infirmières spécialisées en Oncologie

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 26 MARS

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 27 MARS

ATELIER NUTRITION



10h00 – 11h30

Cancer colorectal, comment mieux adapter son alimentation

Talitha Berreby, Diététicienne nutritionniste

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 28 MARS

9h30 – 11h00 (Séance 3)

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions
Votre boussole intérieure:

la gestion de vos émotions

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

**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

