



les ateliers du mois d'avril

## 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 31 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 1<sup>ER</sup> AVRIL

16h00 – 17h00

**Escrime**

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 2 AVRIL

14h00 – 16h00

**Atelier photolangage**

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 3 AVRIL

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 4 AVRIL

9h30 – 11h00 (Séance 4)

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions

Reprendre votre pouvoir : la gestion des pensées

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

# 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 7 AVRIL

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 8 AVRIL

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

## MERCREDI 9 AVRIL

Nouveau

Séance découverte

12h15 – 13h00

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifié

Invitation

Festival Visions du Réel

15h15

Projection du court-métrage

«No Mean City» et du long métrage

«The Town That Drove Away»

Les projections seront suivies d'une balade avec un architecte et un photographe. La question de l'architecture urbaine sera au centre de cette balade. Elle se terminera à l'espace Bunq'Inn pour une exposition consacrée à l'architecture.

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 10 AVRIL

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 Résilience

Chacun de nous a des ressources insoupçonnées, même dans les moments les plus difficiles. Dans un environnement bienveillant, explorez, partagez, et repartez avec des trucs et astuces pour renforcer votre résilience au quotidien

Nataëlle Delacroix, Coach certifiée ICS

## VENDREDI 11 AVRIL

9h30 – 11h00 (Séance 5)

Reprendre le pouvoir sur vos pensées et vos émotions

Les freins de l'évolution:

**vos croyances limitantes**

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

**Visions du Réel**

# 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 14 AVRIL

10h00 – 12h00

**Atelier socio-esthétique**  
Routine bonne mine  
avec maquillage correcteur »

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 15 AVRIL

13h30 – 15h30

**Atelier créatif**  
Confections de décorations  
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 16 AVRIL

**Nouveau**

12h15 – 13h00

**Gym douce**  
Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifié

- Sur prescription médicale

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 17 AVRIL

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 18 AVRIL

## LUNDI 21 AVRIL

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 22 AVRIL

16h00 – 17h00

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

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

## MERCREDI 23 AVRIL

**Nouveau**

12h15 – 13h00

**Gym douce**  
Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifié

- Sur prescription médicale

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

16h00 – 17h00

**Atelier Sophrologie**

Animé par Christel Lafosse,  
Sophrologue certifié

## JEUDI 24 AVRIL

10h00-11h30

**Atelier nutrition**  
L'alimentation pendant les traitements

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 25 AVRIL

9h30 – 11h00 (Séance 6)

Reprendre le pouvoir sur  
vos pensées et vos émotions  
**Les freins de l'évolution :**  
**la gestion de vos peurs**

Isabelle Vallon, Coach en estime de soi

# 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 28 AVRIL

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 29 AVRIL

**Sortie spéciale du mois**

13h30 – 16h30

Randonnée dans la région (environ 5 km)

Infirmières Référentes 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 30 AVRIL

**Nouveau**

12h15 – 13h00

**Gym douce**

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale

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 1<sup>ER</sup> MAI

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 2 MAI

**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

