



les ateliers du mois d'octobre

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 29 SEPTEMBRE

MARDI 30 SEPTEMBRE

MERCREDI 1^{ER} OCTOBRE

JEUDI 2 OCTOBRE

VENDREDI 3 OCTOBRE

12h30 – 13h15

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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

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

09h30 – 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

OCTOBRE ROSE

17h30

Vernissage

Pierette Gonseth-Favre

«Un rêve d'enfant plus grand que la vie»

Au «Bar La Table», Clinique de Genolier



LUNDI 6 OCTOBRE

MARDI 7 OCTOBRE

MERCREDI 8 OCTOBRE

JEUDI 9 OCTOBRE

VENDREDI 10 OCTOBRE

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes

formé en sport santé et cancer

12h30 – 13h15

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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

10h00 – 12h00

Atelier Résiliam

Comment parler de la maladie à son enfant

Association Résiliam

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

LUNDI 13 OCTOBRE

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 14 OCTOBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 15 OCTOBRE

12h30 – 13h15

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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 16 OCTOBRE

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 17 OCTOBRE

LUNDI 20 OCTOBRE

14h00 – 15h00

Aérez-vous!

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

Emilie Raynal, Ergothérapeute

- Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 21 OCTOBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 22 OCTOBRE

12h30 – 13h15

Gym douce

Inspirée du Tai Chi et du Qi gong

Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée

- Sur prescription médicale de physiothérapie

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 23 OCTOBRE

OCTOBRE ROSE

11h30 – 15h30

Pause Bien-être

- Présentation
- Stands
- Lunch
- Ateliers cils et sourcils
- Ateliers automassage Nescens
- Ateliers sophrologie

Au restaurant «L'Escapade», Clinique Nescens



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 24 OCTOBRE

LUNDI 27 OCTOBRE

14h00 – 15h00
Aérez-vous!
Activité physique adaptée pour les débutants au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo)
Emilie Raynal, Ergothérapeute
• Sur prescription médicale d'ergothérapie

MARDI 28 OCTOBRE

OCTOBRE ROSE 
13h30 – 15h30
Atelier créatif
Confection de décorations
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 29 OCTOBRE

12h30 – 13h15
Gym douce
Inspirée du Tai Chi et du Qi gong
Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée
• Sur prescription médicale de physiothérapie
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 30 OCTOBRE

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
Rando pique-nique
dans la région (selon la météo)
Infirmières Référentes en Oncologie

VENDREDI 31 OCTOBRE

Faites un don avec
TWINT !

 Scannez le code QR avec l'app TWINT

 Confirmez le montant et le don



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

