



les ateliers du mois de novembre

PROGRAMME



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 NOVEMBRE

09h30 – 12h00

Atelier Sérénité

Une matinée pour se ressourcer
à la clinique Nescens

- Atelier méditation
- Yoga revitalisant
- Soins personnalisés pour révéler
naturellement l'éclat de la peau
- Rituel beauté

- Atelier offert par la clinique Nescens

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 4 NOVEMBRE

MERCREDI 5 NOVEMBRE

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 6 NOVEMBRE

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 7 NOVEMBRE

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 10 NOVEMBRE

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 11 NOVEMBRE

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 NOVEMBRE

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 13 NOVEMBRE

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

14h30 – 16h00

**Maladie et travail, faisons le point sur
vos droits**

Suzana Zeballos, Assistante sociale de la ligue
vaudoise contre le cancer

VENDREDI 14 NOVEMBRE

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 NOVEMBRE

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

Découvrez comment utiliser l'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour apaiser les douleurs physiques. Aussi appelée «Tapping», cette technique simple utilise 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,
Coach certifiée EFT

MARDI 18 NOVEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

17h00 – 18h30

Rencontre proches aidants
Un espace de partage et de soutien bienveillant pour les proches

Diego Lindlau Glejser, Directeur,
Association Espace Proches

MERCREDI 19 NOVEMBRE

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 20 NOVEMBRE

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

MOVEMBER



**PARLONS-EN MESSIEURS :
S'OCCUPER DE SOI,
C'EST AUSSI UNE FORCE!**

Dès 16h30 – Stands associations

Rencontre avec les différents thérapeutes

18h00 – Conférence Movember

Cancer de la prostate, testicule, intimité

19h00 – Apéritif dînatoire

Salle Escapade, Clinique Nescens

Inscriptions via le QR code



VENDREDI 21 NOVEMBRE

NOUVEAU

10h00 – 11h30

Parlons cuisine

Bien s'alimenter pendant les traitements : conseils et astuces en cuisine

Infirmière référente en oncologie

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 NOVEMBRE

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 25 NOVEMBRE

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

MOVEMBER



14h00 – 15h30

Café Prostate

Rencontre animée par

Laetitia Lestrade,

Radio-oncologue

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

David Bozier, Maître d'Armes

formé en sport santé et cancer

MERCREDI 26 NOVEMBRE

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 27 NOVEMBRE

10h00 – 11h00

Atelier nutrition

Alimentation et cancer

Talitha Bérreby, 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

Sortie spéciale du mois

13h00 – 16h00

Randonnée dans la région

(selon la météo)

Infirmières Référentes en Oncologie

VENDREDI 28 NOVEMBRE

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

