



les ateliers du mois de décembre
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 1 ^{ER} DÉCEMBRE	MARDI 2 DÉCEMBRE	MERCREDI 3 DÉCEMBRE	JEUDI 4 DÉCEMBRE	VENDREDI 5 DÉCEMBRE
<p>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</p>	<p>16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée • Sur prescription médicale de physiothérapie</p> <p>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</p>	<p>Lunch avec les Marraines des cancers féminins 11h30 – 13h30 Discussion autour de l'hormonothérapie et autres traitements au long cours Association Marraines des cancers féminins</p>	<p>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</p>
<p>LUNDI 8 DÉCEMBRE</p>	<p>MARDI 9 DÉCEMBRE</p>	<p>MERCREDI 10 DÉCEMBRE</p>	<p>JEUDI 11 DÉCEMBRE</p>	<p>VENDREDI 12 DÉCEMBRE</p>
<p>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</p>	<p>Atelier créatif 13h30 – 15h30 Confection de décos de Noël Atelier suivi d'une douceur avec l'équipe du Centre de Soins de Support Sandra Deflon, Infirmière Référente en Oncologie</p> <p>16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée • Sur prescription médicale de physiothérapie</p> <p>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</p>	<p>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</p>	<p>Rencontre avec l'association Résiliam 14h00 – 16h00 Comment parler de la maladie à son enfant Association Résiliam</p>
				<p>Rencontre avec la Ligue vaudoise contre le cancer 14h30 – 16h00 Maladie et travail : faisons le point sur vos droits Suzana Zeballos, Assistante sociale de la Ligue vaudoise contre le cancer</p>

LUNDI 15 DÉCEMBRE	MARDI 16 DÉCEMBRE	MERCREDI 17 DÉCEMBRE	JEUDI 18 DÉCEMBRE	VENDREDI 19 DÉCEMBRE
<p>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</p> <p>Rencontre proches aidants</p> <p>16h00 – 17h00 Un espace de partage et de soutien bienveillant uniquement pour les proches Diego Lindlau Glejser, Directeur, Association Espace Proches</p>	<p>16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée • Sur prescription médicale de physiothérapie</p> <p>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</p>	<p>Sortie spéciale du mois</p> <p>11h00 – 15h30 Rando dans la région (selon la météo) Infirmières Référentes en Oncologie</p> <p>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</p>	
<p>LUNDI 22 DÉCEMBRE</p> <p>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</p> <p>14h00 – 16h00 Chute des cils et sourcils Apprenez les 3 techniques rapides pour redessiner vos sourcils Virginie Marmoux, Socio-estéticienne • Atelier offert par La Roche Posay</p>	<p>MARDI 23 DÉCEMBRE</p> <p>BONNE FÊTES!</p>	<p>MERCREDI 24 DÉCEMBRE</p>	<p>JEUDI 25 DÉCEMBRE</p>	<p>VENDREDI 26 DÉCEMBRE</p>

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

Centre de Soins de Support · Clinique de Genolier · Route du Muids 3 · CH-1272 Genolier · Tél. +41 79 509 76 50 · le-centre@swissmedical.net · www.genolier.net