



les ateliers du mois de décembre

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 1^{ER} DÉCEMBRE

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 2 DÉCEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Élégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 3 DÉCEMBRE

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 4 DÉCEMBRE

Lunch avec les Mairaines des cancers féminins

11h30 – 13h30

Discussion autour de l'hormonothérapie et autres traitements au long cours

Association Mairaines des cancers féminins

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

Rencontre avec l'association Résiliam

14h00 – 16h00

Comment parler de la maladie à son enfant

Association Résiliam

LUNDI 8 DÉCEMBRE

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 9 DÉCEMBRE

Atelier créatif

13h30 – 15h30

Confection de décorations de Noël
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 10 DÉCEMBRE

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 11 DÉCEMBRE

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

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

VENDREDI 5 DÉCEMBRE

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

LUNDI 15 DÉCEMBRE

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

Rencontre proches aidants

16h00 – 17h00

Un espace de partage et de soutien bienveillant uniquement pour les proches

Diego Lindlau Glejser, Directeur, Association Espace Proches

MARDI 16 DÉCEMBRE

16h00 – 17h00

Escrime

Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer

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

MERCREDI 17 DÉCEMBRE

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 18 DÉCEMBRE**Sortie spéciale du mois**

11h00 – 15h30

Rando dans la région (selon la météo)

Infirmières Référentes en Oncologie

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 19 DÉCEMBRE**LUNDI 22 DÉCEMBRE**

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

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

MARDI 23 DÉCEMBRE

BONNE FÊTES!

MERCREDI 24 DÉCEMBRE**JEUDI 25 DÉCEMBRE****VENDREDI 26 DÉCEMBRE**

**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

