



« mars bleu »

## PROGRAMME des ateliers



**GENOLIER**  
*Centre de Soins de Support*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Les ateliers du mois de mars

## Ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

Inscriptions: [le-centre@swissmedical.net](mailto:le-centre@swissmedical.net) ou +41 79 509 76 50

Le mois de mars, « Mars Bleu », est le mois de sensibilisation au cancer colorectal.

Dates à retenir :

- **Jeudi 05 mars 2026 – 13h30 à 15h00**

Atelier stomatothérapie : de l'appréhension à la pratique, un temps d'échange privilégié pour s'informer et se rassurer (animé par Célya Dormois, Stomatothérapeute)

- **Vendredi 27 mars 2026 – 09h30 à 10h30**

Atelier nutrition : alimentation et cancer colorectal (animé par Talitha Bérreby, Diététicienne nutritionniste)

| Lundi 02 | Mardi 03                 | Mercredi 04   | Jeudi 05   | Vendredi 06 |
|----------|--------------------------|---|--|-------------|
|          | 16h00 – 17h00<br>Escrime | 12h30 – 13h15<br>Gym douce<br>(sur prescription médicale de physiothérapie)<br><br>15h15 – 16h45<br>Activité physique adaptée<br>(pour les confirmés) | 12h30 – 13h30<br>Hatha-Yoga<br><br>13h30 – 15h00<br>Atelier Stomatothérapie: de l'appréhension à la pratique<br> |             |

| Lundi 09 | Mardi 10                 | Mercredi 11   | Jeudi 12                    | Vendredi 13                                      |
|----------|--------------------------|---|-----------------------------|--|
|          | 16h00 – 17h00<br>Escrime | 12h30 – 13h15<br>Gym douce<br>(sur prescription médicale de physiothérapie)<br><br>15h15 – 16h45<br>Activité physique adaptée<br>(pour les confirmés) | 12h30 – 13h30<br>Hatha-Yoga | 09h30 – 11h00<br>Coaching en image<br>(séance 1) |

| Lundi 16 | Mardi 17  | Mercredi 18   | Jeudi 19  | Vendredi 20  |
|----------|---|---|---|--|
|          | <b>14h00 – 16h00</b><br><b>Rencontre avec les Mairaines</b><br>(Association Mairaines des cancers féminins) | <b>12h30 – 13h15</b><br><b>Gym douce</b><br>(sur prescription médicale de physiothérapie) | <b>12h30 – 13h30</b><br><b>Hatha-Yoga</b>                     | <b>09h30 – 11h00</b><br><b>Coaching en image</b><br>(séance 2) |
|          | <b>16h00 – 17h00</b><br><b>Escrime</b>  | <b>15h15 – 16h45</b><br><b>Activité physique adaptée</b><br>(pour les confirmés)          | <b>13h30 – 16h30</b><br><b>Sortie spéciale du mois Rando*</b> |  |
|          |   |   | <b>16h30 – 17h30</b><br><b>Sophrologie</b>                    |  |

\* Selon la météo, les horaires peuvent changer.

| Lundi 23                                    | Mardi 24                                       | Mercredi 25   | Jeudi 26                                  | Vendredi 27   |
|---|--|---|---|---|
| <b>16h00 – 17h00</b><br><b>Atelier EFT*</b> | <b>13h30 – 15h30</b><br><b>Atelier créatif</b> | <b>12h30 – 13h15</b><br><b>Gym douce</b><br>(sur prescription médicale de physiothérapie) | <b>12h30 – 13h30</b><br><b>Hatha-Yoga</b> | <b>09h30 – 10h30</b><br><b>Atelier nutrition Alimentation et cancer colorectal</b><br> |
|   | <b>16h00 – 17h00</b><br><b>Escrime</b>         | <b>15h15 – 16h45</b><br><b>Activité physique adaptée</b><br>(pour les confirmés)          |   | <b>09h30 – 11h00</b><br><b>Coaching en image</b><br>(séance 3)  |

\* EFT : Emotional Freedom Techniques. Une technique qui utilise la stimulation de points d'acupression pour apaiser les douleurs (problèmes émotionnels comme symptômes physiques).

| Lundi 30  | Mardi 31                               |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <b>14h00 – 15h30</b><br><b>Atelier maquillage</b><br>(offert par le Laboratoire La Roche-Posay) | <b>16h00 – 17h00</b><br><b>Escrime</b> |  |  |  |



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 don par Twint ou directement dans l'urne installée au Centre de Soins de Support – chaque franc compte !

MERCI !

\* Sauf autre mention

**Faites un don avec  
TWINT !**

 Scannez le code QR avec  
l'app TWINT

 Confirmez le montant et  
le don

A square QR code with a small circular logo in the center, which is the Genolier Foundation logo.

[www.genolier-foundation.org](http://www.genolier-foundation.org)

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](mailto:le-centre@swissmedical.net) · [www.genolier.net](http://www.genolier.net)