



les ateliers du mois de juin

PROGRAMME



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

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Les ateliers du mois de juin

## 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

### DATES À RETENIR

- **Atelier résilience – Jeudi 18 juin à 14h00**

Chacun de nous possède des ressources insoupçonnées, même dans les moments les plus difficiles. Dans un environnement bienveillant, explorez, partagez et repartez avec des astuces pour renforcer votre résilience au quotidien.

- **Lunch avec les Mairaines des cancers féminins – Mardi 30 juin à 11h45**

Venez partager un moment entre femmes pour une discussion autour de « La vie après un cancer ».

| Lundi 01                                 | Mardi 02                 | Mercredi 03  | Jeudi 04                    | Vendredi 05 |
|--|--------------------------|--|-----------------------------|-------------|
| 09h30 – 10h30<br>Renforcement musculaire | 16h00 – 17h00<br>Escrime | 14h00 – 16h00<br>Photolangage<br><br>15h15 – 16h45<br>Activité physique adaptée<br>(sur prescription médicale de physiothérapie) | 12h30 – 13h30<br>Hatha-Yoga |             |

| Lundi 08 | Mardi 09                 | Mercredi 10  | Jeudi 11                    | Vendredi 12   |
|----------|--------------------------|--|-----------------------------|---|
|          | 16h00 – 17h00<br>Escrime | 14h00 – 16h00<br>Photolangage<br><br>15h15 – 16h45<br>Activité physique adaptée<br>(sur prescription médicale de physiothérapie) | 12h30 – 13h30<br>Hatha-Yoga | 10h00 ou 11h00<br>Bonne Mine – Bon Moral<br>(séance d'1 heure: soins du visage et/ou maquillage ou massage des mains)<br><br>14h00 – 15h00<br>Pilates |

| Lundi 15                                 | Mardi 16   | Mercredi 17  | Jeudi 18   | Vendredi 19              |
|--|--|--|--|--------------------------|
| 09h30 – 10h30<br>Renforcement musculaire | 9h30 – 11h30<br>Bien-être : méditation et soins du visage<br>(tenue confortable)<br><br>13h30 – 15h30<br>Atelier créatif<br><br>16h00 – 17h00<br>Escrime | 14h00 – 16h00<br>Photolangage<br><br>15h15 – 16h45<br>Activité physique adaptée<br>(sur prescription médicale de physiothérapie) | Sortie du mois<br>11h00 – 15h00<br>Rando<br><br>12h30 – 13h30<br>Hatha-Yoga<br><br>Ressources intérieures<br>14h00 – 16h00<br>Résilience | 14h00 – 15h00<br>Pilates |

| Lundi 22  | Mardi 23  | Mercredi 24   | Jeudi 25  | Vendredi 26              |
|---|---|---|---|--------------------------|
| 10h00 ou 11h00<br>Bonne Mine – Bon Moral<br>(séance d'1 heure: soins du visage et/ou maquillage ou massage des mains)<br><br>14h00 – 15h00<br>Pilates | 11h00 – 12h00<br>Neuropathies<br><br>13h30 – 15h30<br>Atelier créatif<br><br>16h00 – 17h00<br>Escrime | 15h15 – 16h45<br>Activité physique adaptée<br>(sur prescription médicale de physiothérapie) | 12h30 – 13h30<br>Hatha-Yoga<br><br>13h30 – 14h30<br>Sophrologie | 14h00 – 15h00<br>Pilates |

| Lundi 29                                 | Mardi 30   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 09h30 – 10h30<br>Renforcement musculaire | Rencontre<br>11h45 – 13h30<br>Lunch avec les Mairaines des cancer féminins<br>« La vie après un cancer »<br><br>16h00 – 17h00<br>Escrime |  |  |  |



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 via ce lien: <https://pay.raisenow.io/pjyxx>, le code QR ou directement dans l'urne installée au Centre de Soins de Support – chaque franc compte !

Un grand MERCI !

\* Sauf autre mention

**Payez ici**

-  Scannez le QR code avec votre appareil
-  Choisissez le montant et le moyen de paiement
-  Confirmez votre paiement



Rendu possible grâce à **RaiseNow**

[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)