



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)



les ateliers du mois de juin

PROGRAMME

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)



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

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

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

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

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