



les ateliers
d'OCTOBRE ROSE



GENOLIER

Centre de Soins de Support

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Les ateliers d'Octobre Rose

Le mois d'octobre est placé sous le signe du **ruban rose**, symbole du soutien aux femmes (et hommes) vivant avec ou ayant survécu à un cancer du sein.

Avec la campagne «**Octobre Rose**», le Centre de Soins de Support, en étroite collaboration avec le Centre du Sein de la Clinique de Genolier, tient non seulement à informer chaque femme de l'importance du dépistage du cancer du sein, mais aussi à mettre en avant les divers ateliers axés sur l'activité physique adaptée, l'alimentation, le soutien psychologique et le coaching (travail, famille, social), auxquels elles ont accès.

Prenez un rôle actif dans votre parcours de soins, pour être plus en confiance face à cette nouvelle étape de vie!



Ces ateliers se font en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires actuellement en vigueur (présentation Certificat Covid, port du masque, etc.).

Programme

LU 4 OCTOBRE

13h00 – 14h00

Nidrâ Yoga

Alliance entre la relaxation très profonde et la concentration pénétrante sans tensions

Yoga sans posture

Libère peu à peu les nœuds psychiques

Heidi Rasmussen, Professeure certifiée

Prix: CHF 20.-/personne

17h00 – 18h00

Zumba

Redynamisez le corps et l'esprit par la danse

Tamara Fontaine, Professeure de Zumba certifiée

Prix: CHF 20.-/personne

MA 5 OCTOBRE

10h30 – 11h30

Escrime

Élégance et combativité: l'escrime, un atout pour mieux faire face au cancer du sein

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

Prix: CHF 30.-/personne

ME 6 OCTOBRE

13h30 – 15h30

Stand-up Paddle

Initiation sur le Lac Léman

Simone Zünd, Monitrice certifiée sports nautiques

Prix: CHF 70.-/personne

JE 7 OCTOBRE

14h00 – 15h00

Atelier mouvement

Les membres supérieurs

Physiothérapeutes, Clinique de Genolier

Prix : sur prescription médicale

17h00 – 18h00

Table ronde :

Liens familiaux et cancer du sein

Mieux comprendre les enjeux familiaux

Equipe de Psycho-Oncologues,

Cabinet de Psychothérapie La Côte

EVÈNEMENT SPÉCIAL

18h30

Conférence et vernissage exposition

«RE-NAISSANCE, la force de la nature»

Griet Van Malderen, Photographe

VE 8 OCTOBRE

13h30 – 14h30

Initiation à la Sophrologie

Comment gérer son stress par la respiration et la relaxation

Christel Lafosse, Sophrologue certifiée

Prix : CHF 25.- /personne

LU 11 OCTOBRE

13h00 – 14h00

Nidrâ Yoga

Alliance entre la relaxation très profonde et la concentration pénétrante sans tensions

Yoga sans posture

Libère peu à peu les nœuds psychiques

Heidi Rasmussen, Professeure certifiée

Prix : CHF 20.-/personne

17h00 – 18h00

Zumba

Redynamisez le corps et l'esprit par la danse

Tamara Fontaine, Professeure de Zumba certifiée

Prix : CHF 20.-/personne

MA 12 OCTOBRE

10h30 – 11h30

Escrime

Élégance et combativité : l'escrime, un atout pour mieux faire face au cancer du sein

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

Prix : CHF 30.-/personne

14h00 – 15h00

Coaching

Préparation du retour à l'emploi pendant et après les traitements

Christel Lafosse, Coach certifiée

Prix : CHF 25.-/personne

ME 13 OCTOBRE

10h00 – 12h30

Sortie « Cuisine Botanique »

Activité en pleine air à la recherche de fleurs à déguster

Laetitia Bourquin, Accompagnatrice en montagne

Prix : CHF 70.-/personne

16h00 – 17h00

Table Ronde

Prise en charge de la sécheresse vaginale

Dre Anne-Thérèse Vlastos, Gynécologue Obstétricienne FMH

Dre Magdalena Kohlik, Directrice médicale Centre du Sein SMN,

Spécialiste en Chirurgie du sein, Gynécologie opératoire et

Obstétrique

JE 14 OCTOBRE

14h00 – 15h00

Atelier mouvement

Les membres inférieurs

Physiothérapeutes, Clinique de Genolier

Prix : sur prescription médicale

14h00 – 16h00

Café sexo

**Comment vivre après une opération impactant la sexualité
(mastectomie, reconstruction mammaire,
ablation d'un mamelon, ovariectomie, etc.)**

Ariane Torné, Psycho-sexologue

Prix : CHF 50.-/personne

VE 15 OCTOBRE

10h00 – 12h00

Art-Thérapie

**Développez votre inventivité et forgez vos propres clés pour
trouver ou retrouver l'accès à vos ressources profondes,
et à des univers émotionnels plus colorés, vibrants et joyeux**

Heidi Rasmussen, Art-Thérapeute certifiée

Prix : CHF 25.-/personne

13h30 – 16h00

Randonnée pédestre

Nature, balade et exercices physiques adaptés

Laetitia Marchand, Coach spécialisée exercice physique adapté

Prix : CHF 25.-/personne

LU 18 OCTOBRE

13h00 – 14h00

Nidrâ Yoga

Alliance entre la relaxation très profonde et la concentration pénétrante sans tensions

Yoga sans posture

Libère peu à peu les nœuds psychiques

Heidi Rasmussen, Professeure certifiée

Prix: CHF 20.-/personne

17h00 – 18h00

Zumba

Redynamisez le corps et l'esprit par la danse

Tamara Fontaine, Professeure de Zumba certifiée

Prix: CHF 20.-/personne

MA 19 OCTOBRE

10h30 – 11h30

Escrime

Élégance et combativité: l'escrime, un atout pour mieux faire face au cancer du sein

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

Prix: CHF 30.-/personne

13h30 – 15h30

Sortie Navigation

En voilier sur le Lac Léman

Simone Zünd, Monitrice certifiée sports nautiques

Prix: CHF 70.-/personne

ME 20 OCTOBRE

14h00 – 15h30

Conseils en Image

Présentation du programme: aimer, s'accueillir, grandir

Isabelle Vallon, Conseillère en image et Coach en image de soi

Prix: Offert par Isabelle Vallon

JE 21 OCTOBRE

11h00 – 12h00

PNL (Programmation Neuro Linguistique)

**Faire face au stress grâce à l'ancrage de ressources –
Ancrer une ressource ou un état interne positif et
l'utiliser à volonté**

Christel Lafosse, Sophrologue Hypnothérapeute PNL certifiée

Prix : CHF 25.-/personne

14h00 – 15h00

Atelier mouvement

Le dos

Physiothérapeutes, Clinique de Genolier

Prix : sur prescription médicale

VE 22 OCTOBRE

10h00 – 11h00

Nutrition Pleine Conscience

Présentation du programme

Adrianna Di Pizzo, Nutritionniste certifiée

Prix : offert par Adrianna Di Pizzo

12h00 – 13h00

Table ronde

« Mon amie n'a pas eu de chimio, pourquoi moi oui ? »

Comment décide-t-on du type de traitement ?

Dre Fuhrmann Edya, Oncologue FMH, Clinique de Genolier

LU 25 OCTOBRE

10h00 – 11h00

Atelier diététique

Supplémentation nutritionnelle orale: recettes et astuces pour un maximum d'énergie et de gourmandise

Julie Beuret, Diététicienne, Clinique de Genolier

Prix: sur prescription médicale

13h00 – 14h00

Nidrâ Yoga

Alliance entre la relaxation très profonde et la concentration pénétrante sans tensions

Yoga sans posture

Libère peu à peu les nœuds psychiques

Heidi Rasmussen, Professeure certifiée

Prix: CHF 20.-/personne

14h30 – 15h30

Kalarippayatt: séance découverte

Art martial basé sur la respiration, la souplesse, l'équilibre et la tonicité du corps

Heidi Rasmussen, Professeure certifiée

Prix: offert par Heidi Rasmussen

17h00 – 18h00

Zumba

Redynamisez le corps et l'esprit par la danse

Tamara Fontaine, Professeure de Zumba certifiée

Prix: CHF 20.-/personne

MA 26 OCTOBRE

10h30 – 11h30

Escrime

Élégance et combativité: l'escrime, un atout pour mieux faire face au cancer du sein

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

Prix: CHF 30.-/personne

12h00 – 13h00

Table ronde

«Docteur, j'aimerais quelque chose de naturel pour mon cancer»

Dre Mapi Fleury, Pharmacienne clinicienne cadre,

Répondante pharmacothérapie du Cancer,

Département d'oncologie, CHUV, Lausanne

ME 27 OCTOBRE

11h00 – 12h00

Hypnose

**Comment modifier ses habitudes alimentaires
grâce à l'hypnose ?**

Christel Lafosse, Sophrologue Hypnothérapeute PNL certifiée

Prix : CHF 25.-/personne

JE 28 OCTOBRE

10h00 – 11h00

Pink Coffee

« Et si on se rencontrait autour d'un café »

Infirmières Spécialisées en Oncologie,

Centre du sein, Clinique de Genolier

14h00 – 15h00

Atelier mouvement

Stretching et relaxation

Physiothérapeutes, Clinique de Genolier

Prix : Sur prescription médicale

EVÈNEMENT SPÉCIAL

18h30

Soirée de soutien en faveur

des patientes atteintes d'un cancer du sein

Présentation film « Petite Fille » (Visions du Réel)

Suivi d'un cocktail d'înatoire

Prix : CHF 75.-/personne

VE 29 OCTOBRE

10h00 – 12h00

Art-Thérapie

**Développez votre inventivité et forgez vos propres clés
pour trouver ou retrouver l'accès à vos ressources profondes,
et à des univers émotionnels plus colorés, vibrants et joyeux**

Heidi Rasmussen, Art-Thérapeute certifiée

Prix : CHF 25.-/personne

14h00 – 15h00

Atelier diététique

Alimentation après un cancer

Talitha Berreby, Diététicienne, Clinique de Genolier

Prix : sur prescription médicale

Informations générales

POUR QUI

Ce programme est accessible à toutes les personnes touchées par un cancer. Pour les activités physiques, une discussion préalable avec votre médecin est conseillée (dans le but de déterminer quel type d'activité physique vous conviendra le mieux).

CONDITIONS

Le Centre de Soins de Support de la Clinique de Genolier décline toute responsabilité pour les accidents ou blessures survenant pendant ou après l'atelier. En cas d'indisponibilité, merci d'annuler au minimum 24h à l'avance.

LIEU

Clinique de Genolier, Route du Muids 3, CH-1272 Genolier

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR ATELIER

(hors événements spéciaux)

5-10 personnes, dépendant des éventuelles restrictions sanitaires (par ordre d'inscription)

COMMENT S'INSCRIRE

E-mail : le-centre@swissmedical.net

Tél./WhatsApp : +41 79 509 76 50

PRIX ET PAIEMENT

Le Centre de Soins de Support de la Clinique de Genolier vous remercie de vous acquitter du paiement du cours choisi **dès l'inscription** :

Genolier Foundation

CREDIT SUISSE SA

CH-1002 Lausanne

CH68 0483 5081 8804 8000 0

Clearing N° 4835

BIC/SWIFT CRESCHZZ80A

Mention : Les ateliers d'Octobre Rose – Centre de Soins de Support

**Payez avec
TWINT!**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant



Où nous trouver

ADRESSE

Centre de Soins de Support
Clinique de Genolier
Route du Muids 3
1272 Genolier

ACCÈS

En voiture

- Depuis Genève, autoroute : sortie Nyon, direction Dijon/St-Cergue puis Trelex/Genolier
- Depuis Lausanne, autoroute : sortie Gland, direction Dijon/St-Cergue puis Trelex/Genolier
- Différents parkings sont disponibles autour de la clinique. La première heure est gratuite, chaque ½ heure suivante : CHF 1.00

Train

- Gare CFF de Genève ou de Lausanne, via Nyon
- Prendre la liaison Nyon-St Cergue.
- Descendre à l'arrêt « La Joy Clinique » (arrêt sur demande)



Centre de Soins de Support · Clinique de Genolier · Route du Muids 3 · CH-1272 Genolier · Tél. +41 79 509 76 50

En collaboration avec :

