



Passer'Elles

le magazine des Elles

Retour sur une année écoulée très riche

Quoi de mieux qu'un bilan pour commencer une nouvelle saison ?

Le 29 septembre 2023 s'est tenue l'assemblée générale, l'occasion de faire le point sur la vie de l'association, de partager les grands projets pour la saison à venir et de valider des sujets essentiels tels que budget, bureau, etc.

Voici une photo instantanée de l'association :

Tout d'abord, en 2022/23, notre association a accueilli un nombre croissant de femmes avec **172** adhérentes.

Nous avons eu la chance d'être accompagnées par de nombreux intervenants pour proposer toujours plus d'activités, aussi variées que possible pour que vous puissiez chacune trouver ce qui vous convient le mieux :



Accompagnement

photo-thérapie, art-thérapie, conseil en image, groupe de parole "psy", groupe de parole "féminité", cercle de femmes, vie professionnelle, olfacto-thérapie, micronutrition



Remise en forme

aviron, marche nordique, randonnée, Qi Gong, tennis santé, sylvo-thérapie



Soins individuels

cette année, 370 soins ont été prodigués



Créativité

théâtre, chant, couture

Vous avez pu expérimenter quelques nouveautés pour renouveler le plaisir :

Le bien-être du cuir chevelu avec Alexandra, l'olfacto-thérapie avec Estelle, un atelier "vie professionnelle" avec Hélène, le Qi-Gong avec Jacques, le théâtre avec Jean-Luc, le conseil en image avec Julie et les massages bien-être avec Lysiane.



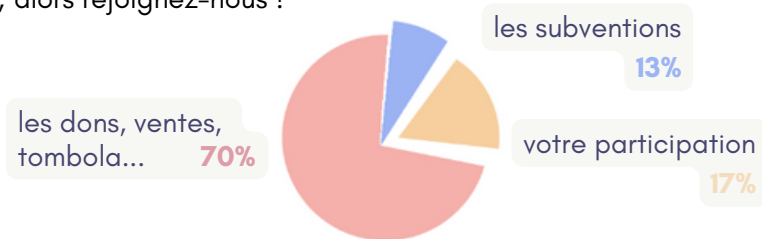
Grâce aux antennes que nous développons sur l'ensemble de la Haute-Savoie, vous pouvez maintenant accéder à ces activités au plus proche de chez vous, comme la marche nordique à Marignier.



Un point sur notre financement

Bien qu'elle soit caractérisée par son but non lucratif, l'association a besoin de moyens financiers pour fonctionner et développer des projets.

En complément de votre participation (cotisation, participation aux activités), plusieurs sources de financement sont possibles : les subventions auprès des collectivités publiques et enfin les ressources privées (mécénat, dons, ventes sur nos stands, tombola...). Pour ces dernières actions, nous avons besoin de vous et à voir les sourires de ces dames sur les stands, ça semble procurer du bonheur ; alors rejoignez-nous !



Stand de Thiez en juillet 2023

2023/24 en 3 grands projets

Pour avoir de la cohérence au cours de l'année et garder le cap dans chacune de nos décisions, nous avons identifié trois grands projets :

- 1 **accroître notre visibilité** dans les réseaux médicaux pour que les femmes puissent connaître notre existence le plus vite possible et se faire connaître pour tous les cancers ;
- 2 **faciliter l'accès des nouvelles adhérentes** avec des tarifs préférentiels et une priorité d'inscription aux activités ;
- 3 *Les elles sur le chemin*, un magnifique projet sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle.

Ces projets nous tiennent vraiment à cœur et nous mobiliserons notre énergie pour les mener à bien, tout en maintenant les prestations que vous avez plébiscitées par le passé.

Il ne vous reste plus que quelques jours pour renouveler votre adhésion à l'association et signer la **charte de l'adhérente** qui est un engagement indispensable pour que la vie de l'association soit respectueuse de chacune, adhérentes, intervenants, membres du bureau...

C'est la rentrée, on se bouge...

avec le **Pilates** qui fait partie des activités physiques adaptées dans le cadre du cancer, pour aider les femmes à se réconcilier avec leur corps.

Étirements, renforcement musculaire et exercices doux vous aideront à vous remettre en mouvement, à retrouver du tonus et à combattre les douleurs musculaires et articulaires.

C'est Lucile Jakobowicz qui vous guidera pour redessiner votre corps.



Et si vous préférez dessiner sur le papier, les cours d'Anna Brunello ont ouvert un samedi matin par mois, quelques heures pour favoriser la concentration, se distraire des problèmes ou des situations difficiles, s'ouvrir à d'autres amitiés...



Autre proposition, intégrez le rugby santé du club de la Fillière.

Pour en savoir plus, cliquez sur le logo pour regarder la vidéo de présentation.



Les randonnées de l'été

par Marie Odile

Vita'Rando

Les moments Nature qui donnent du Peps !



Pendant tout l'été, Vita'Rando vous a proposé un programme bien chargé en aventures exceptionnelles : le Mont-Blanc, le Thabor, la Tarentaise et le Beaufortain. Après cette expérience humaine et physique dans des paysages grandioses, le ressenti est intense, les émotions sont très fortes, voici quelques mots exprimés par les randonneuses :



Trek Mont Blanc

13 dames
4 jours



Trek Thabor

7 dames
3 jours

Une très belle traversée depuis l'Italie à pied par la vallée étroite. Le massif du Thabor, frontière entre les Alpes du Nord et celles du Sud est riche d'histoire et de légendes. Sa géologie dolomitique est particulière.



Trek Beaufortin

11 dames
2 jours



Refuge Econdu

Magnifique panorama sur le Mont-Blanc et la fameuse Pierra Menta, symbole du massif du Beaufortain



Trek Tarentaise

11 dames
2 jours

Refuge Entre deux lacs

Très belle rando dans le cadre superbe d'une haute vallée glaciaire quasi-plate où le torrent cherche la pente dans une large tourbière.



Au plus près des femmes

Des elles pour vous se présente sur Sunalpes.

Véronique Sacco, notre présidente était invitée le 2 octobre sur les ondes pour présenter l'association. Une belle occasion de faire connaître notre action et lancer le mois d'Octobre Rose.

A écouter en replay sur [https://sunalpes.com/podcasts/replay-fresh-up-du-02-10-23-386?](https://sunalpes.com/podcasts/replay-fresh-up-du-02-10-23-386?fbclid=IwAR30dHnUrvShjRNTcuFVNM8x_3tj9kRIWJqBYZYbaJ_H4h1rIUilv_GaWvc)

fbclid=IwAR30dHnUrvShjRNTcuFVNM8x_3tj9kRIWJqBYZYbaJ_H4h1rIUilv_GaWvc



Des permanences pour vous accueillir



→ deuxième vendredi du mois



→ premier vendredi du mois



→ deuxième jeudi du mois



→ dernier lundi du mois

Quelques dates importantes

22 octobre 2023

Marche rose
de Chilly



Une magnifique balade dans la campagne de Chilly, une ambiance conviviale, de délicieuses lasagnes... emmenez vos familles, amis !

15 novembre 2023

Tirage de la tombola



Elle permet de rassembler des fonds pour financer les actions et activités de l'année. Soyez moteurs dans votre association !

Contact

06 41 54 52 02

desellespouvous@gmail.com

www.desellespouvous.fr

Permanence : 44 grande rue d'Aléry - 74960 Cran-Gevrier
Siège social : 1790 route de Botilly - 74270 Chilly



Des elles pour vous