



Des elles pour vous

NEWSLETTER JANVIER 2022



Le mot de la présidente

Voilà une nouvelle année qui démarre bien! De nouvelles activités (comme la gym douce que nous proposons les samedis matins) sont au programme et de nombreux soins. En Février découverte du Shiatsu.

Aujourd'hui je voudrais remercier tout particulièrement nos dames de cœur qui s'investissent à fond dans l'association. Votre présence aux permanences et pour les visites de malades à la clinique sont pour moi à la fois un immense soulagement et une grande satisfaction. Merci du fond du cœur !

Avirose

Après un cancer, il est recommandé d'adopter une hygiène de vie avec une activité physique endurante et musclante

Pourquoi est-ce si important ? Parce que cette activité physique bien menée et assidue permet de combattre les récives du cancer, de limiter les effets néfastes des traitements y

compris la fatigue et les douleurs articulaires tout en évitant la prise de poids de mauvais pronostic. Cette activité physique aide, en outre la femme opérée à se réappropriier son corps.



<https://m.facebook.com/desellespourvous/>



desellespourvous@gmail.com

Avirose



L'aviron est l'activité idéale car elle renforce les 4 membres et le tronc (avec un geste adapté aux déficits d'une femme opérée du sein et du creux de l'aisselle, voire reconstruite) ; elle muscle les membres inférieurs malmenés par la chimiothérapie et l'hormonothérapie.

Pratiqué sur le lac d'Annecy quand il fait beau, c'est un pur bonheur de glisser sur les eaux calmes avec le reflet des montagnes.

En hiver, c'est en salle que l'aviron se pratique –aviron indoor-. Un ordinateur embarqué permet de contrôler la cadence du coup d'aviron, le temps passé, la distance parcourue permettant ainsi d'élaborer des plans d'entraînement.



Marie-Noelle nous parle du projet du groupe aviron « Des Elles pour Vous » :

La section aviron est heureuse de vous annoncer sa participation aux "**championnats de France Indoor**" dans la section « avirose ». Eh oui, nous avons attaqué l'aviron en septembre et nous participons déjà aux championnats de France !



Entraînées et même sur-entraînées par Rémy notre coach adoré (à nos pieds sur la photo ci-dessous !), encadrées et maternées par Sylvie et Isabelle de l'ASA Sevrier, nous sommes 12 à nous lancer dans ce défi fou. C'est une course en relais dans laquelle nous aurons 3 équipes de 4.



Damien Piqueras, champion du monde en 2015 à Aiguebelette et en 2017 aux USA a accepté d'être notre parrain pour cette occasion..

Si vous avez des enfants fans d'aviron, venez lui faire dédicacer une carte, nous encourager et nous soutenir à Sevrier **samedi 5 février** à 16h (après Lidl, prendre à gauche au mini rond-point, traverser la piste cyclable et suivre les flèches....)



Nos fées de coeur

Nana

C'est notre petite fée, toujours prête à sortir sa baguette magique pour aider.



A 15 ans, à l'âge où certains sont des ados « désœuvrés », Nana multiplie les passions comme la danse (mettez-la au défi dans n'importe laquelle !) ou le yoga et trouve encore du temps pour seconder sa maman Christelle dans les différentes tâches administratives comme la mise à jour des contacts de nos prestataires, les courriers, les affiches (celle de la vente des porte-clés dans les écoles)... elle se lance maintenant dans la préparation d'un livret pour promouvoir tous les partenaires qui nous soutiennent (restaurant, fleuristes, coiffeuses, esthéticiennes...) et nous inciter à avoir recours à leurs prestations.

Merci Nana pour ton aide précieuse !

Si vous ne l'avez pas encore croisée, rendez-vous au local le jeudi à 15h.

Sylvie Vincent

J'exerce le Shiatsu depuis 10 ans, après 3 années d'école et des formations complémentaires.

Ce qui m'a amené à faire ce métier, c'est à la suite d'un cancer du sein il y a 21 ans et de la bienveillance d'une infirmière qui m'a orientée vers le Qi Gong puis le Shiatsu. Au vu des résultats, je me suis promis que si je perdais mon travail, j'irai apprendre le Shiatsu pour apporter du bien-être à des malades.

J'ai douté de mes capacités à mémoriser à mon âge, mais ce diplôme a été le début d'une autre vie et c'est un vrai bonheur que d'échanger et de donner un moment de détente à celles qui viennent se remettre en mes mains physiquement et moralement.



Je suis heureuse de vous proposer de découvrir le Shiatsu début mars et j'espère que vous vous laisserez tenter !

Coup de chapeau à Muriel

Pour les femmes touchées par un cancer



Muriel s'est lancée dans un magnifique projet en créant sa société « M-A Couture pour Elles » pour permettre aux femmes confrontées au cancer de poursuivre leur vie de femme, dans le bien-être, la féminité et de se sentir belle.



Son concept ? Confectionner des bonnets ou turbans personnalisés, élégants et féminins qui peuvent être fleuris, modernes, colorés ou unis et accessoirisés avec un foulard, une broche, des fleurs...



Les matières sont choisies pour leur douceur, pour éviter toute irritation du cuir chevelu et les coutures sont cachées pour éviter le contact avec la peau.

Vous avez une envie particulière (*couleur, matière, accessoire...*) ? Muriel vous propose de choisir vous-même le tissu et les accessoires qui vous conviendront. Votre bonnet ou turban personnalisé et unique sera réalisé dans les 24h.



Muriel ASPORD
M-A Couture pour Elles
7 rue de Millemoux Cran-Gevrier
74960 ANNECY



M.aspord74@gmail.com



0769105870



Nos activités en 2021 (à fin novembre)



3 ateliers d'Art-thérapie



54 randonnées



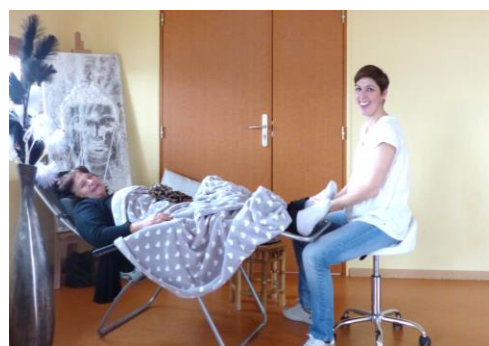
3 stages
Conseil en image



10 ateliers Aquarelle

+ de 500
actions
individuelles

+ de 7.000kms
pour des visites
à domicile



13 journées bien-être
Massages, réflexologie...



5 ateliers diététique



2 stages Mémoire



4 ateliers art floral

Et encore de l'aviron, de la marche nordique, de la photo-thérapie, de la couture, de la méditation...

Et maintenant...

Pour que tout le monde puisse participer, l'association vous fait bénéficier de tarif très avantageux en prenant une grande partie du coût à sa charge.

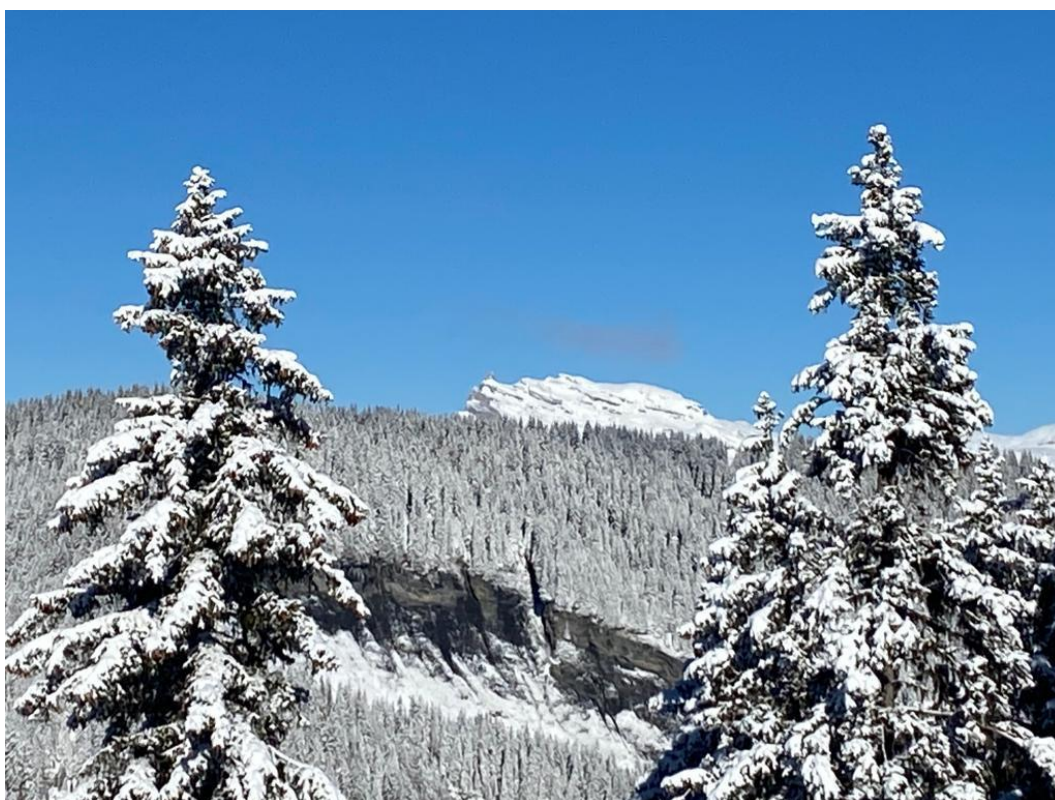
En cas de désistement de dernière minute, l'association se doit d'honorer l'engagement pris vis-à-vis de l'intervenant et de le rémunérer pour la totalité de la prestation. Il paie ainsi une somme pour une activité qui n'a pas bénéficié à un adhérent et réduit ainsi le budget pour les activités à venir.

Dorénavant, toute inscription ne sera confirmée qu'un fois le règlement effectué sur helloasso. Alors, notez vos rendez-vous et pensez à prévenir en cas de désistement.

Le moment poétique de Laure



Ni queue ni tête en raquette !



Les gardiens du silence

Le moment poétique de Laure



Cette mer rocheuse immense

Et pour celles qui hésiteraient encore à se lancer, voici une motivation supplémentaire par John Muir, écrivain américain, l'un des premiers naturalistes modernes, militant de la protection de la nature (1838-1914) :

« A chaque promenade dans la nature,
on reçoit bien plus que ce que l'on est parti chercher »



Pour Vita'Rando, laissez-vous tenter et contactez Marie-Odile
par téléphone : 06 79 85 85 37 ou par mail : marieoraphael@gmail.com

Les randonnées du mois

Un mois de Janvier sous le signe du soleil.



6 janvier 2022
Le Leutelet

12 janvier 2022
Sullens



Les randonnées du mois



14 janvier 2022
Notre Dame des Neiges



21 janvier 2022
Les Houches



Les randonnées du mois

26 janvier 2022
Le Plateau de Solaison



28 janvier 2022
Le Foron d'en Haut



La page à partager

Solidarité

Côme, un petit bout de chou de 3 ans et ses parents ont besoin de votre soutien.



Plus d'information sur leur projet : <https://www.helloasso.com/associations/come-notre-bonheur-inattendu/adhesions/don>

La pensée du mois



Je souhaite participer à une activité


1 Je vérifie sur mon agenda que je suis bien disponible ;



2 je réserve sur Doodle ;

3 Je paie sur Helloasso ;



4 Ce n'est que là que mon inscription est validée ; 

5 Je note l'activité sur mon agenda ;



6 En cas d'empêchement, je préviens très vite pour qu'on puisse me remplacer.



idée questions

Vous vous posez des questions ? Un sujet vous intéresse ? Vous voulez nous faire découvrir un livre, un lieu ou goûter une bonne recette ?

Faites-nous en part en envoyant un message à fabienne.richard10@wanadoo.fr et nous nous ferons un plaisir de vous publier. Nous pourrons aussi faire des recherches pour vous, interroger des spécialistes et apporter des réponses dans cette newsletter.

à vos agendas **FEVRIER 2022**

DATE	ACTIVITE	LIEU
31/01	Groupe d'échange à Marignier de 14h à 16h	Marignier - salle du comité des fêtes rue de la mairie
01/02	Groupe d'échange à Saint Julien de 14h à 16h	Saint Julien – Mairie
01/02	Soin du visage	Local
02/02	Massage sensitif	Local
03/02	Art-thérapie de 14h à 16h / session 4	Local
05/02	Championnat de France Indoor d'Avirose	Sévrier
05/02	Art-thérapie de 14h à 16h / session 5	Local
08/02	Shiatsu de 9h à 17h	Local
09/02	Massage de Breuss de 11h30 à 13h	Local
10/02	Art-thérapie de 14h à 16h / session 5	Local
11/02	Groupe d'échange à Rumilly de 14h à 16h	Rumilly - OSCAR
11/02	Photo-thérapie de 14h à 16h	Local
12/02	Gym douce de 9h30 à 10h30	Local
12/02	Massage de Breuss de 11h à 15h	Local
12/02	Photo-thérapie de 14h à 16h	Local
15/02	Réflexologie de 9h à 16h	Local
18/02	Photo-thérapie de 14h à 16h	Local
19/02	Photo-thérapie de 14h à 16h	Local
24/02	Photo-thérapie de 14h à 16h	Local
26/02	Gym douce de 9h30 à 10h30	Local
28/02	Groupe d'échange à Marignier de 14h à 16h	Marignier
01/03	Soin du visage de 9h à 17h	Local
05/03	Soin des mains de 9h à 12h	Local
05/03	Gym douce de 9h30 à 10h30	Local

Et pour passer un moment, papoter, jouer, lire, venez nous voir au local
 le **lundi** avec Fabienne de 13h à 16h
 le **mercredi** avec Véro de 12h à 16h
 le **jeudi** avec Christelle de 11h à 17h

Pour toute information, contactez Christèle : secdepv@gmail.com