



NEWSLETTER FEVRIER 2022

Emotion partagée

« Admirons la naïveté des étoiles... car peu importe ce qui arrive dans l'univers, le mal ou le bien qui s'y passe ; elles continuent inlassablement de briller. Elles forment ainsi un magnifique désordre organisé qui jamais ne disparaîtra... »

Magnifique pensée, créatrice d'émotions, partagée lors de la dernière séance d'art-thérapie. Elle a été écrite par Corentin le fils de Véronique (instagram : Stitch_Hylien).

Photo de la constellation de Pollux extraite du jeu vidéo « Sea of Thieves » développé par Rare-Microsoft



Soirée partenaires le 25 mars 2022

Si nous pouvons vous proposer autant de prestations, c'est grandement parce que nous sommes soutenues par des partenaires, des commerces, des clubs de sports, des banques, des assurances, d'autres associations ainsi que par tous les intervenants qui nous proposent toutes ces activités.

Pour les remercier de leur généreuse implication, nous les avons invités le 25 mars et comptons sur vous pour partager ce moment ; une occasion de mieux se connaître, d'échanger et leur donner envie de continuer ce partenariat. Et il y aura une surprise....



vendredi 25 mars à partir de 19h30 à la salle communale de Chilly

Une chanson en hommage aux associations qui aident les malades du cancer par *Garlon Dreneuc* *



**J'ai pas joué à la loterie
Et pourtant tu m'as pris**
Sans tif, sans sein
Sans cils, sans poils pubien
Je me traîne du lit à la cuisine
Badigeonnée de flamazine

On n'a pas choisi le cancer
Avec lui, tout s'accélère
Il nous attrape par le col ;
Col à gravir, col à franchir,
Utérus, colon, fémur, cols à guérir
Peu importe, à chacun son protocole.

Chimio, radio, curie, hormono, immuno,
Toutes ces thérapies, en plus de la
chirurgie
Transforment nos corps en charpie
Mais réanime aussi notre côté harpie.
On s'découvre d'incroyables ressources
Quand on doit s'mettre en mode survie
Upercute, crochets, droites qui mettent KO
les bisounours
Et abandonnent la partie.

Aux armes, système immunitaire
Ovaires et contre tout
Lâchez sur lui toutes les misères
Et pulvérisez-le à coup d'grisou
Acceptez les liquides, roses ou couleur
terre
S'écouler des tuyaux pour détruire le
cancer
Même si le corps le prend pour un venin
Au fond, il sait qu'il tuera le vilain.

**J'ai pas joué à la loterie
Et pourtant tu m'as pris
Mais pas tout ...**

Avec toi j'ai brisé les tabous
Avec toi j'ai osé pousser les portes
De l'entraide, des Elles pour Vous
Associations, groupes de femmes
En réel ou en virtuel, il y en a une kyrielle.

Mais toutes sans tif, sans sein,
Apportent leur précieux soutien
Avec elles, mon cœur joue du tam tam
Et par magie, le cancer crée du lien .

* Garlon est membre de l'association des Elles pour Vous

Une chanson par *Garlon Dreneuc*

Avec nos proches qui supportent
C'est pas facile de déposer nos peines,
nos haines,
Sans risquer de trop les chagriner, les
accabler.
Sortir du silence pour ne pas rester à demi
morte
Seule sur le palier du canapé.

Trouver un lieu où se vider de ce traum
De cette apnée dans le magma,
Inspirer profondément une bouffée d'air qui
draine
Faire fuir ce monstrueux croque mitaine
L'association, elle se démène.
Avec des mots, réparer un peu tous ces
tissus qu'il abîma
Avec elles, et en quelques clics, l'éloigner
de mon aura.

Alors, tout contenu cancérigène
Dévêtu, dépouillé de sa gêne,
S'évacue, se pleure, se met en scène
Et quitte un peu notre âme en plein
tourments.
Grâce à un mot de réconfort, un geste
tendre, des encouragements,
Des bisous même virtuels, des conseils,
une épaule partagée
Des parcours de soins avec les étapes
détaillées,
C'est tout cela la force d'un collectif
De femmes cassées, sans tif.

Toutes prêtes à aider à s'exprimer, à
témoigner, apaiser
A l'espoir, lui redonner la place méritée
Les peurs, les angoisses, les douleurs, la
poisse
Nées du cancer, scélérat à toxines
Qui de ses mains nous assassinent
Qu'encore trop souvent nos rangs
déciment.

J'ai pas joué à la loterie Et pourtant tu m'as pris.

Maladie séculaire qui ampute, harasse
Laissant dans nos cœurs une masse
incendiaire
Mais ouvre aussi l'artère solidaire
De Cancer, je gère, de la ligue contre le
cancer
De Hope, Des elles pour vous,
Grâce à qui les murs de notre chambre
d'hôpital
S'égayent, s'illuminent à chaque rendez-
vous.
Elles qui accompagnent mon retour de la
traversée létale
Elles qui sèment des diamants sur le
chemin d'ma résilience
Que je cueille en pleine conscience
Aujourd'hui ce modeste hommage est pour
vous.

J'ai pas joué à la loterie, Mais cancer, tu ne m'auras pas tout pris.

Des soutiens qui comptent...

Des crosses et du cœur !

Qui a dit que le hockey était un sport dur ? De la stratégie, de la technique, de l'engagement, et un cœur grand comme ça sous leurs maillots roses...



Le 19 février, les Ours de Villard de Lans ont affronté les Chevaliers du lac (Annecy) dans un magnifique « Match en rose » qui a permis de récolter des dons au profit de deux associations, l'une du Vercors et l'autre d'Annecy, et oui « Des Elles pour Vous ».

Un énorme merci à eux !



À venir, du théâtre à Poisy

Theater poster for 'IMPER & PASSE' by L'ESTRADE. The poster features a man in a grey trench coat and hat, a woman in a red dress, and a man in a white suit. The text on the poster includes 'L'ESTRADE', 'IMPER & PASSE', 'De Vincent DURAND', 'Mise en scène Jean-Luc FELGEIROLLE', 'L'ESTRADE JOUE POUR LES ASSOCIATIONS', 'Des elles pour vous', 'Et, APRCAL', 'AU FORUM DE POISY', 'SAMEDI 26 MARS 20 H 30', 'DIMANCHE 27 MARS 17 H', and 'Entrée : 10.00 €'. There is also a small logo for APRCAL.

Pour la deuxième fois, la troupe de l'Estrade jouera pour nous les samedi 25 et dimanche 26 mars au Forum de Poisy. Plus nous serons nombreux(ses), plus nous aurons de fonds. Alors, invitez vos familles, amis, collègues.

Billets en vente à 10€ sur <https://www.helloasso.com/associations/des-elles-pour-vous/evenements/theatre>





Notre fée de coeur

Stéphanie Bocquet, Les Ateliers de Blanche

La première question qu'on me pose, c'est « pourquoi Blanche ? » Eh oui, je ne m'appelle pas Blanche, alors pourquoi ? Parce que Blanche était mon arrière-grand-mère. Que c'est un prénom magnifique à mes yeux, et surtout parce qu'il symbolise le lien, la transmission entre les générations, et plus largement entre les gens, les époques, les façons d'appréhender les choses qui sont aussi diverses que nous le sommes en tant qu'humains. C'est aussi une page blanche, le moment où l'on commence à écrire une histoire et à créer librement.



L'état d'esprit des ateliers couture, c'est cet accueil dans le respect de chacun, avec ses envies, sa façon d'être et d'aborder la couture, ses projets. C'est l'échange entre nous au sens large : on n'apprend pas à sens unique, c'est tout ce qui se passe entre nous en tant que groupe qui est intéressant !



J'ai toujours cousu, je crois, mais après les premières expériences avec ma grand-mère, j'ai progressé dans cet univers de façon autodidacte, avec passion et curiosité, en explorant toutes les pistes que j'ai eu le temps d'approfondir. J'ai encore beaucoup de chemins à découvrir, de choses à apprendre, et c'est tant mieux ! Ce qui me porte, c'est l'apprentissage perpétuel, je tiens absolument à apprendre tout au long de ma vie. Et j'ai la chance d'avoir concrétisé un grand nombre de mes idées et de mes projets, mais aussi des vôtres, ce qui a été extrêmement riche !



Nos moments-bulles de couture, je les attends toujours avec impatience. Ce sont des moments hors du temps, d'échange, de papote, de thé et de rire. Ce sont des occasions de se découvrir capable, de se surprendre, de se tromper aussi, ce qui donne la chance de comprendre et de grandir.



Ma porte vous est grande ouverte !



Atelier de Blanche - 40 Rte de Paris, 74330 La Balme-de-Sillingy

- Séance le jeudi ou le vendredi de 14 à 16h ;
- Inscrivez-vous sur www.lesateliersdeblanche.fr. Cliquez sur « Réservez en ligne » en bas, en vert, puis « Atelier couture » et bénéficiez d'un tarif préférentiel avec le code promo «ELLESCOUSENT».



Une (drôle de) fée de cœur

Michel Garcia, animateur sportif

Depuis une trentaine d'année, je donne des cours de fitness dans différentes associations de l'agglomération annécienne.

Mes cours sont divers : Cardio / Abdos / Fessiers / Pilates / L.I.A / Stretching. J'ai été pendant plusieurs années préparateur physique pour les clubs de Twirling Bâton au niveau national.

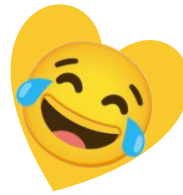


Pour les « Elles », j'anime tous les samedi matin un cours de gym douce qui permet de se remettre en mouvement doucement et de se muscler tout en s'amusant !



NDLR : Chapeau, Michel, de t'être prêté au jeu de la fée de cœur !

Un grand éclat de rire



On a teste le yoga du rire Et qu'est ce qu'on a ri !

On ne va pas vous raconter la séance mais partager avec vous des photos et ce qu'on a ressenti...



« Heureuse d'avoir trouvé le groupe ; j'adore rire et depuis quelque temps, ça me manquait. » dit **Chantal** dont les yeux pétillaient tout au long de la séance.

Pour **Sonia**,
« Le rire ne coûte rien et produit beaucoup. »



Coco a avoué qu'elle n'avait pas pensé à ce qu'elle allait faire à manger, c'est pas rien !



« J'ai retrouvé mon enfance. Quand j'étais petite, on m'interdisait de rire parce que mon rire est sonore. J'ai adoré rire avec les autres »

Kikou : « On rit par force au début, mais c'est génial de rire avec les autres et quelle énergie ! »

Garlon « j'ai joué le jeu parce qu'il n'y a pas de jugement. Et la prochaine fois, ça sera plus facile »



Séverine, qui était tendue en arrivant, est complètement zen après la séance, ce qu'elle n'a pas ressentie depuis longtemps ; elle lâche, à la fin de la séance, toute contente :
« Je sais rire ! »

« Pas de photo de cet instant de relaxation où je suis partie d'un immense fou-rire libérateur, comme un tourbillon ; J'en garde encore les vibrations en moi » **Fabienne**

HoHo
Ha Ha Ha 😊
Patricia
Génial le Yoga
du Rire 😊

On a hâte de vous retrouver la prochaine fois !

Les randonnées du mois

Un mois de février encore bien dynamique

Dimanche 6 février - Le pas du loup

Nous avons eu la chance d'être accompagnées de notre adorable Claudine venue juste pour le plaisir de donner son temps aux autres ! Un grand merci.

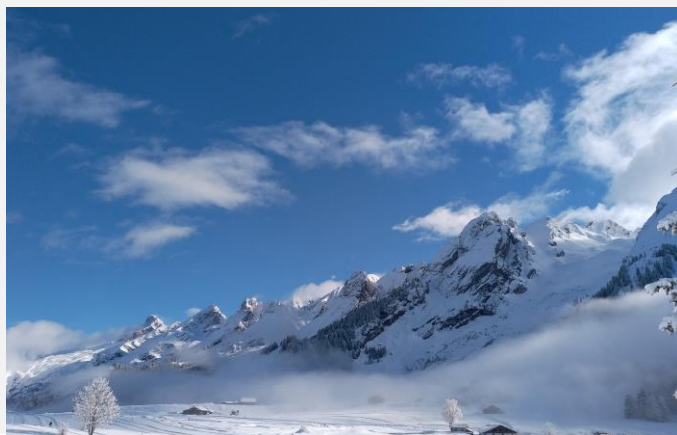
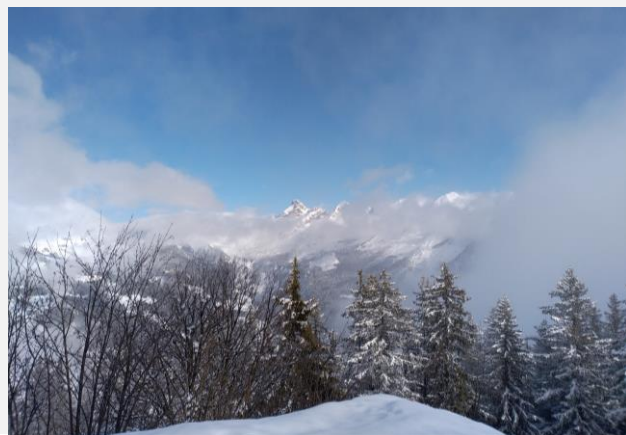


Mercredi 9 février - Col des Aravis



Les randonnées du mois

Vendredi 11 février - Tête du Danay, La Clusaz



Les randonnées du mois



Mercredi 16 février Sommand

Comment se défouler en forêt et sous la neige, avant un casse-croûte dans l'adorable chalet de Valérie

*« Neige poudreuse, forêt ressourçante, sapins parés de leur manteau blanc., journée instructive, oocoonées au chaud, tout pour nous rendre heureuses !
Vive les randos ! »*

Gaby

Vendredi 18 La Croix Fry

Francine le RETOUR en pleine forme !

Expédition de Super Liliane et Kikou qui sont montées en bus avec un bilan carbone au top...



Les randonnées du mois

**Mercredi 23
Le Leutaz Megève**



Un guet-apens pour Annick qui nous revient pleine d'énergie.

Cette photo vous inspire ?

Pour vous inscrire et plus d'informations renseignez-vous auprès de Marie Odile RAPHAEL, accompagnatrice en montagne et Enseignante en Activités Physiques Adaptées par tel : 06 79 85 85 37 ou marieoraphael@gmail.com

Les randonnées du mois

Vendredi 25 **Le tour des Ayères au-dessus de Passy**

Cette fois-ci, c'était le retour de Yamina avec un moral d'acier



à vos agendas MARS 2022

DATE	ACTIVITE	LIEU
M 01/03	Permanence de 14h à 16h	Saint Julien – CASS Mairie
M 01/03	Soin du visage avec Marine de 9h à 17h	L'Antr'Elles
M 02/03	Couture de 14h15 à 18h15 avec Mumu	L'Antr'Elles
J 03/03	Photothérapie de 10h à 12h	L'Antr'Elles
J 03/03	Discussion sexologie avec Myriam de 14h30 à 16h30	L'Antr'Elles
J 03/03	Cercle de femmes de 18h30 à 20h30	L'Antr'Elles
V 04/03	Massage sensitif avec Frédérique de 9h à 1h	L'Antr'Elles
S 05/03	Soin des mains avec Claudine de 9h30 à 12h	L'Antr'Elles
S 05/03	Gym douce avec Michel de 9h30 à 10h30	L'Antr'Elles
J 10/03	Yoga du rire avec Patricia de 18h30 à 19h30	L'Antr'Elles
V 11/03	Défilé de mode de 16h à ... (on compte sur nos mannequins pour mettre l'ambiance très tard !)	Thonon les Bains
S 12/03	Gym douce avec Michel de 9h30 à 10h30	L'Antr'Elles
S 12/03	Soins bien-être avec Michel de 10h45 à 15h30	L'Antr'Elles
M 16/03	Réflexologie avec Fanny de 9h à 17h	L'Antr'Elles
M 16/03	Groupe de parole avec Violette de 17h30 à 19h30	L'Antr'Elles
J 17/03	Présentation « Yes for Love » de 18h30 à 19h30	L'Antr'Elles
S 19/03	Gym douce avec Michel de 9h30 à 10h30	L'Antr'Elles
S 19/03	Voyage sonore avec Virginie de 10h à 11h	Epagny
J 24/03	Yoga du rire avec Patricia de 18h30 à 19h30	L'Antr'Elles
V 25/03	Soirée partenaires de 19h30 à ...	Chilly – salle communale
S 26/03	Gym douce avec Michel de 9h30 à 10h30	L'Antr'Elles
S 26/03	Soirée Théâtre 'Impair et Pass » à 20h30	Poisy - Forum
D 27/03	Soirée Théâtre 'Impair et Pass » à 17h	Poisy - Forum
L 28/03	Permanence de 14h à 16h	Marignier
M 29/03	Shiatsu de 9h30 à 17h	L'Antr'Elles

Astuce : lorsque vous recevez une invitation à une nouvelle activité, regardez bien le titre du message, vous y repèrerez de suite :

La date :
année//mois/jour

veronique SACCO
2022/05/12 défilé lingerie

Le thème

