



# Passer'Elles

## le magazine des Elles

### La re-création des Elles par les Elles

**C'est officiel, le 10 juin on verra nos Elles défiler sur le tapis rouge pour le grand évènement de la saison 2023.**

Mais de quoi s'agit-il ?

C'est un projet ambitieux, étalé sur trois mois, dont l'objectif est de permettre aux femmes de reprendre confiance en elles, d'accepter leur corps qui a changé, et finalement d'oser affronter le regard des autres.

Pour cela, nous leur avons lancé un défi, celui de défiler comme de vraies mannequins devant un public composé de leur famille mais aussi de VIP, soutiens, ...

Et parce que guérir, c'est se recréer, nous leur avons demandé d'imaginer et créer les tenues dans lesquelles elles défileront. Dans leur boîte de couture, on a pu trouver du fil, des aiguilles mais aussi de la malice et beaucoup de créativité.

Pour les coiffures, elles pourront compter sur les talents d'une coiffeuse professionnelle ; quant au maquillage, elles pourront s'entraîner avant le grand soir !

Cette soirée sera très riche puisque nous vous proposons de découvrir dès 19h une magnifique exposition photo réalisée par Christelle Galand « Portraits de femme ».

En attendant le spectacle, vous pourrez profiter de la buvette et de la petite restauration, puis, à 20h, place au show qui alternera défilé de mode de nos Elles et démonstrations de danse.

Alors, prêtes pour une soirée pleine d'énergie ? Notez bien la date et parlez en autour de vous !

**DÉFILÉ DE MODE**

**10 JUIN 2023**

PLUS QU'UN DÉFILÉ, UNE RE-CRÉATION PARCE QUE GUÉRIR, C'EST SE RECRÉER

Des elles pour vous

**PROGRAMME**  
 19H EXPOSITION PORTRAITS DE FEMME  
 PETITE RESTAURATION / BUVETTE  
 20H DÉFILÉ DE MODE  
 DÉMONSTRATION DE DANSE

**LIEU**  
 SALLE RENÉ HONNORÉ  
 74960 CRAN-GEVRIER  
 OUVERTURE DES PORTES A 19H  
 ENTRÉE AU CHAPEAU

La Re-Création des Elles par les Elles

ENTRÉE AU CHAPEAU  
 AU PROFIT DE L'ASSOCIATION "DES ELLES POUR VOUS"  
 POUR SOUTENIR LES FEMMES ATTEINTES D'UN CANCER

REJOIGNEZ-NOUS

[www.desellespourvous.fr](http://www.desellespourvous.fr) Des elles pour vous desellespourvous



[www.desellespourvous.fr](http://www.desellespourvous.fr)



Des elles pour vous



desellespourvous



## Dans les coulisses du défilé

Nous nous sommes glissées dans les coulisses du défilé, l'œil rivé à l'objectif pour vous donner la primeur de l'avancement des tenues. Nous ne vous cacherons pas notre étonnement quant aux matières ou produits utilisés...



Allez savoir ce qu'elles ont l'intention de faire avec ces cartons, pot de peinture, échantillons couleur, rouleaux de papier ou fils de fer ?



Et même si on croise des animaux étranges dans ces séances de préparation, nous pouvons quand même être rassurées, les machines à coudre tournent à plein régime !



*c'est le premier mai*



*Que ce brin de muguet vous apporte du bonheur en ce jour et pour tous les jours de l'année !*



# Conseil en image

## présentation de l'atelier par Julie Schwarz

Je m'appelle Julie Schwarz, j'ai 43 ans et je suis maman de deux enfants. J'ai été éducatrice spécialisée pendant une quinzaine d'années puis j'ai décidé d'accompagner les personnes autrement. Je me suis alors formée au Conseil en Image dans une école à Paris (IDRI) puis au massage pour apporter un accompagnement plus global, ainsi que plusieurs expériences et thérapies autour des croyances limitantes de l'enfant intérieur, des blessures, de l'énergétique. Une de mes passions est de tenter de comprendre le fonctionnement de l'être humain.



Dans ma perception, il est important d'associer l'image à la sensation physique, pour une meilleure intégration de l'acceptation de soi en apprivoisant son corps et en apprenant à l'écouter.

Ma volonté est d'allier un accompagnement dans la prise de conscience entre l'intérieur et l'extérieur de soi, une "accordance" pour les personnes qui cherchent à s'aimer.

Je propose ainsi des accompagnements individuels et collectifs sur la notion d'image de soi, celle aussi que nous renvoyons aux autres. J'accompagne les personnes à la prise de conscience des blocages, des limites et des croyances qui les empêchent d'être qui elles sont, de s'apprivoiser pour commencer une relation d'amour avec soi.

Voici comment s'organise un atelier :

### 1 la rencontre

Apprendre à se connaître (vos envies, vos besoins, vos objectifs, vos qualités et défauts, votre caractère, l'image que les autres perçoivent de vous, ce que vous aimeriez changer et pourquoi, vos croyances, vos valeurs...);

### 2 Conseil colorimétrie grâce aux foulards

Comprendre le message des couleurs, comment elles s'accordent, comment les utiliser pour se mettre en valeur. Qu'est ce qu'elles réveillent en vous ? et finalement oser les porter ;

### 3 Conseil coiffure

Reconnaître la forme de votre visage, échanger sur l'image que vous avez de vous, définir ce que vous souhaitez mettre en valeur, affirmer ou adoucir, et quel message vous voulez communiquer ;

### 4 Conseil morphologie et style vestimentaire

Déterminer la forme de votre silhouette, identifier ce que vous souhaitez mettre en valeur et de quelle manière. Comprendre comment utiliser les formes, les couleurs, les matières et les accessoires.

Réfléchir sur l'acceptation de ce que vous aimez ou pas chez vous ;

### 5 Conseil maquillage

Identifier les couleurs que vous souhaitez porter, le genre de maquillage qui vous convient. Découvrir les différentes techniques de base et les produits.



Entre ces ateliers le challenge est d'oser franchir quelques barrières que vos croyances ont laissé se déployer. Retrouver une forme de responsabilité dans vos choix, pour vous. Prendre vos peurs par la main parce que tout est ok, tout va bien.

**La confiance en soi s'acquiert grâce aux petites actions qui nous sortent de notre zone de confort**

# Je crochète, tu crochètes, nous crocheton...

## présentation de l'atelier par Claire

Passionnée de tricot et de crochet depuis l'âge de 15 ans, c'est avec un immense plaisir que j'anime depuis début janvier un atelier "crochet" au local l'Antrelles, le mardi ou le jeudi de 14 h à 17h.

J'initie les débutantes et leur apprends les points de base ou les aide à terminer un travail inachevé.

Nous avons aussi croché de jolies éponges lavables pour le bain.



*Claire (à droite) dispense ses bons conseils à Nicole*



*Chantal, qui ne savait pas bien tricoter, s'est fait une très jolie liseuse.*

Cet atelier nous permet d'échanger et d'oublier pour quelques heures nos soucis de santé, concentrées que nous sommes à réaliser chacune de beaux objets.

Nous en oublions même parfois de boire quelque chose !

De très belles rencontres, de bons moments passés à papoter, à occuper nos mains et à libérer l'esprit des tracasseries quotidiennes.

Je suis vraiment ravie d'animer cet atelier et je remercie vivement Véronique de me permettre de m'adonner à ma passion auprès de toutes ces dames de cœur.



Quelques crocheteuses bien appliquées lors d'un atelier à l'Antr'Elles



# Les randonnées du mois de mars

## présentation par Marie Odile



Tantôt raquettes, tantôt cramponnettes et une météo mitigée ! Alors comme toujours, on s'adapte !

### Mercredi 1 mars - Le Tour de la pointe d'Uble.

Nous avons pu observer des chamois, même un petit coquin nous est passé sous le nez.



### Vendredi 3 mars - Le Salève

grâce à Dominique la "locale" du coin, nous avons découvert de nouveaux sentiers, bref, on était un peu dans son jardin !



### Mercredi 8 mars - La tête du Danay

le soleil n'était pas au rendez-vous mais les sourires et le courage étaient bien là !





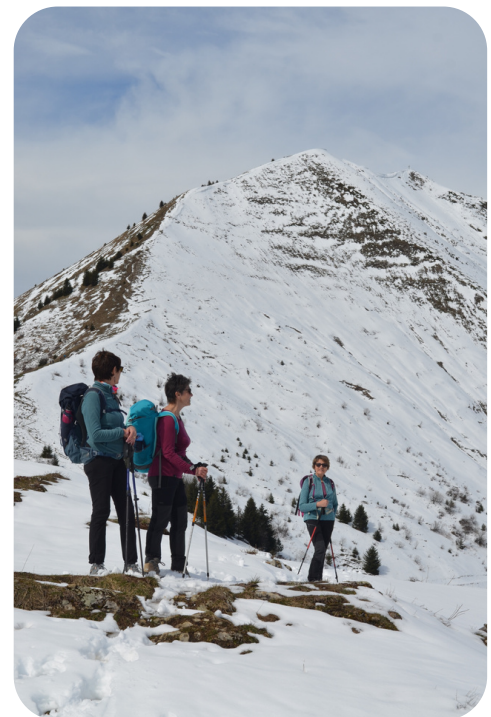
### Mercredi 15 mars - Notre Dame des neiges

une journée magique avec une neige fraîche et un espace sauvage rien que pour nous.



### Vendredi 17 mars - Le Petit Môle

Argh... le grand Môle nous tend la main, on y retourne au printemps ?



Merci à la Ligue contre le cancer qui nous suit depuis plusieurs années et nous offre un soutien inestimable pour vous proposer un beau programme varié pendant toute l'année.





**Mercredi 22 mars - une traversée sur Passy entre Frioland et les chalets de Varan**

encore une vue à couper le souffle



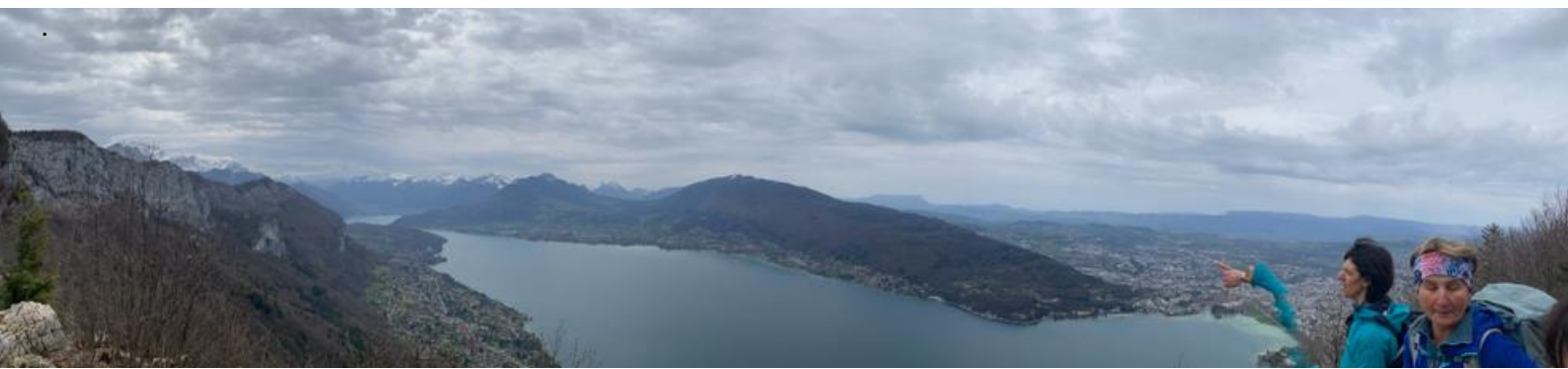
**Vendredi 24 mars - Cordon**

Une journée sauvée grâce au tipi de Jean-Pierre et Patrick du Bureau des Guides et Accompagnateurs en Montagne de Sallanches afin de passer un moment au chaud malgré une météo médiocre



**Mercredi 28 mars - Mont Baron**

une petite virée sur les hauteurs d'Annecy avec une vue imprenable sur le lac, un chemin escarpé qui n'a pas arrêté les "elles"





# Les randonnées du mois d'avril

## présentation par Marie Odile



Une météorologie plus capricieuse avec quelques annulations mais nous avons tout de même pu faire de jolies sorties.

### Mercredi 5 avril - Mont Piton depuis le Plan du Salève

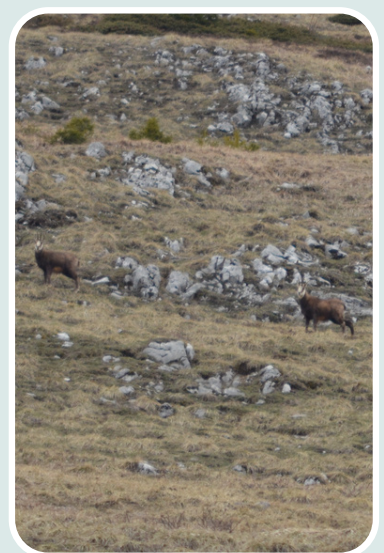


### Mercredi 12 avril - Col de Cordon

Rendez-vous avec les chamois et repas canadien dans le magnifique gîte de Valérie à Sommant. Les plus courageuses sont reparties pour une sortie digestive au Pertuiset.



Cherchez le chamois, elles l'ont trouvé elles !





**Mercredi 19 avril - le Porcherey aux Contamines MontJoie avec Cécile.**

Les premières marmottes sont sorties !

**Mercredi 26 avril : Sur Cou vers la Roche sur Foron avec Sabrina****Connaissez-vous les secrets du sureau noir ?**

Le Printemps arrive et vous pourrez voir bientôt apparaître sur le bord des chemins, près des vieilles fermes ou forêts claires, ces arbustes avec de jolis pompons blancs.

Connues depuis l'antiquité, ces fleurs en forme de petites étoiles sont très odorantes et participent à l'élaboration de délicieuses recettes afin de profiter de ses vertus thérapeutiques.

Antiviral et anti-inflammatoire, il sera utilisé en cas de fièvre, de rhume, de refroidissement, début de grippe, rhinopharyngite et toux sèche. Cette jolie plante aurait aussi des vertus diurétiques et sédatives.

Vous pourrez déguster cette plante en tisane, en sirop, en limonade, voire même faire des confitures avec ses fruits.



# En bref...

## Café-rencontre

- Alors qu'il est souvent très difficile de s'exprimer sur la maladie, les cafés-rencontre proposent un format chaleureux, dans un lieu propice à la rencontre et à l'échange. Autour d'un café, il est plus facile pour les participantes de partager de l'information et de tisser des liens entre elles.
- Animés par Véronique Sacco, ces cafés-rencontre s'adressent à toute personne qui se pose des questions sur la maladie qu'elle soit directement concernée ou accompagnante.
- Venez nous retrouver lors de ces deux prochaines dates :
- à SAINT JULIEN le 02 juin 2023 " en Apar'Thé "
- (en remplacement des permanences que nous tenions avant à la mairie)
- à BONNEVILLE le 12 juin 2023 au Café boutique " les Frangines "



Premier café-rencontre "Chez Suzanne" à Sallanches le 28 avril 2023 où trois nouvelles adhérentes ont pu rencontrer Véronique et Marie-Odile.

## Quelques dates importantes

**13 mai 2023**

**La marche d'Emie** à Saint Jorioz, organisée par Rémy en hommage à sa fille et au profit des enfants atteints de cancer



**19-21 mai 2023**

**Week-end Aviron-Rando**  
dans le Jura



**26-30 mai 2023**

**Vogalonga à Venise** ; on vous prépare un grand reportage sur la participation de nos rameuses à cet évènement dédié aux embarcations à rame !



## 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