



Newsletter 2021-03 Mars 2021



Ce mois de Mars a été riche en activités. Merci à toutes celles qui ont participé et qui ont rendu ces moments si chaleureux et bienveillants. L'art floral remporte un vif succès... on ne va donc pas s'arrêter là! Si vous avez des idées d'ateliers surtout n'hésitez pas à nous le dire pour que nous étoffions encore nos propositions! Bonne lecture pour cette 3^{ème} Newsletter!

Art floral

4 ateliers différents ont été proposés ce mois ci : 3 x à La Biolle et 1x à Nangy. A chaque fois des thèmes différents et des résultats magnifiques !



Un tableau permanent
(La Biolle 15/03/21)



Composition de Pâques dans
les tons roses et rouges à
Nangy. (27/03/21)



Et une composition
jaune à La Biolle
(27 et 29 /03/21)

Atelier Conseil en images à Cluses



Nos dames de cœur vont être au top de l'élégance 😊 !

Marche Nordique



De très jolies balades chaque mardi au départ du Pâquier avec le groupe de marche Nordique

Randonnées

Le 5 Mars 2021 : une rando un peu spéciale 😊 . Accompagnée de Christelle Galand, photographe, 9 filles se sont élancées dans une belle sortie. Christelle a fait fumer son appareil avec plus de 700 photos! Il a fallu en choisir 15 qui vont être tirées en 50*70cm , collées sur carton plume ... puis elles seront exposées sur les murs de différentes cliniques, hôpitaux, lieux de soins etc.

Le but de cette opération: en plus de promouvoir VitaRando nous espérons qu'elle apportera de l'espoir à toutes les malades qui la regarderont. Voir que même pendant ou après un cancer la vie peut être croquée à pleines dents!

Merci à toutes celles qui ont accepté de faire partie du projet, se sont laissées photographier et ont donné quelques infos personnelles. Merci à Christelle pour les magnifiques clichés et aussi à nos 2 nouveaux partenaires : Photoweb et Creamousse. Sensibles à notre projet, l'un nous a offert les 15 tirages, l'autre les supports. Et merci à Marie Odile et Aloka qui ont accompagné cette journée un peu spéciale mais pleines de fous rires et de bonne humeur!



Toujours de l'entraide et de la bonne humeur !



Une animation d'art floral chez Laurence la fleuriste

L'association Des elles pour vous vient en aide aux personnes atteintes d'un cancer en leur proposant des activités d'art thérapie, de bien-être, relooking, atelier bricolage, couture et bien d'autres choses. Cette association, basée à Chilly (Haute-Savoie) a été créée en 2017 par Véronique Sacco, une ancienne malade qui a souhaité partager son expérience pour apporter des réponses, de l'entraide et trouver avec les malades, les réponses à leurs craintes, sans gêne ni tabou. 140 personnes sont actuellement suivies.

Cette semaine, la Ligue nationale contre le cancer est d'ailleurs l'organisatrice d'une semaine nationale qui se dérou-

le du 14 au 20 mars. Ce lundi 15 mars après-midi, afin de respecter les règles sanitaires, elles étaient trois dont Christelle d'Agostin, secrétaire de l'association, à s'être déplacées chez Laurence, la fleuriste du Bar Fleur de La Biolle, pour participer durant deux heures à une animation axée sur la réalisation d'un tableau intemporel qui consiste à une création florale à partir d'un dessin. Ce moment d'échange et de création artistique leur a permis d'entrevoir un rayon de soleil accompagné de cette envie de vouloir s'en sortir. À la fin du stage, toutes sont reparties avec leur tableau en ayant partagé un bon moment de convivialité.

Jacques THOMÉ



Laurence la fleuriste a accueilli trois femmes de l'association Des elles pour vous, à l'occasion d'une animation d'art floral. Photo Le DL/J.T.

CHILLY

Sortie photo aux Glières pour une expo itinérante



Les membres de "Des elles pour toutes" posent pour l'exposition itinérante de l'association. Photo Christelle Galand

La sortie s'est faite hier vendredi 5 mars au plateau des Glières avec une boucle par les Mouilles et le Bois des Lanches malgré un temps froid et peu ensoleillé. Christelle Galand, photographe, a accompagné la randonnée pour faire de beaux clichés.

L'idée était de choisir quinze jolis tirages de groupe et individuel pour une exposition dans les lieux de soins (hôpitaux, cliniques...). L'exposition itinérante aura pour objectif de donner de l'espoir aux malades en leur montrant que, même en ayant eu ou ayant le cancer la vie peut être mordue à pleines

dents.

« Le projet Vita Rando prend de l'essor, nous proposons maintenant environ deux sorties par semaine afin que chaque adhérente puisse y participer dans de bonnes conditions » confie Véronique Sacco, la présidente de l'association Chillyenne "Des elles pour vous". Il est important que le niveau de marche soit adapté aux pathologies et à la capacité de chacune, que les groupes restent restreints afin que Marie-Odile Raphaël, l'accompagnatrice en montagne puisse rester à l'écoute de chaque femme.

Patrick ROUBIAN



CLUSES

Face au cancer, des ateliers pour retrouver une bonne image de soi

Menés par l'association Des Elles pour vous basée à Chilly dans l'agglomération annécienne, des ateliers avec une conseillère en image sont aussi organisés à Cluses pour accompagner des femmes touchées par le cancer.



C'était le premier atelier du genre proposé à Cluses par l'association Des Elles pour vous avec une conseillère en image, Caroline François. Photo Le DL/J.T.

« Là, nous avons la jupe fourreau, qui vient vraiment marquer les hanches pour le coup. Soit elle se resserre au niveau du genou, soit elle est légèrement plus droite. C'est joli quand on a des hanches », dit-t-elle. Caroline François, la conseillère en image, est assise devant elle. Elle explique : « Tout est possible, on peut mettre avec des baskets, un haut en maille qui va là dynamiser. Tout est une question d'association et d'articulation, on se fait plaisir ».

Caroline est conseillère en image de société intervenant depuis dix ans pour l'association Des Elles pour vous près d'Anney qui aide des femmes touchées par le cancer, mais rayonne sur tout le département, et même au-delà.

Comment se réapproprier son corps...

« Ce mardi 16 mars, c'était une première à Cluses. Un atelier "localisé" organisé chez Lolizén, cabinet de sophrologie et de réflexologie tenu par Fanny Blane qui fait partie de l'association depuis ses débuts, intervenante et adhérente : « Beaucoup de femmes sont concernées dans la vallée de l'Arve. Avant, toutes les visites proposées se faisaient vers Anney », précise-t-elle.

L'Atelier était donc de charger de lieu pour permettre aussi à d'au-

tes personnes de participer. En petit groupe bien sûr.

« Je travaille essentiellement sur la confiance en soi et la confiance en son corps, comment se réapproprier après des périodes qui peuvent être difficiles, comme la maladie. Dans ce contexte, les femmes ont besoin de retrouver des repères et de se sentir en harmonie avec leur corps. J'utilise finalement un outil simple qui est le vêtement pour se sentir bien dans sa peau », poursuit la professionnelle.

Et le comprendre

Et les participantes sont, elles, convaincues. Cette première journée a été l'occasion de comprendre leur corps, la perception qu'elles en avaient, souvent fautive : « Elle ne fait jamais intervenir autre, le regard est toujours de soi à soi. Souvent, les gens ne se voient pas de la manière dont ils sont architecturés, on a un regard lié aux regards que les autres ont porté sur nous, des petit, lié à nos expériences de vie, à beaucoup de choses... La maladie change aussi le regard, le corps a été traité, souvent "visité" et les femmes sont souvent en manque de confiance », explique la spécialiste. Il y a aussi des questions très pratiques, comment s'habiller et se plaire surtout, encore plus pour des femmes qui ont eu un parcours de vie compliqué, ont été opérées, portent des prothèses, etc. Alors entre le choix des couleurs, des matières pour les vêtements, leur signification, les formes, etc., tout y passe, pour une journée très riche en expériences et en partage.

La seconde partie de l'atelier aura lieu le mardi 23 mars. Les participantes doivent amener une valise de vêtements. De la blanche à la pratique !

Justine TRELLAT

L'INFO EN

Le conseil en image autrement
Caroline François n'intervient pas uniquement pour l'association, mais également pour des particuliers, etc. Elle a développé ses propres outils, son concept et met en avant une approche ludique, autour du partage : « J'ai envie que ce soit aussi un jeu, on s'amuse, on profite ». Avec un leitmotiv, que le champ des possibles soit très ouvert : « Je suis assez peu restrictive dans ce que je propose, tout est une question de sensibilité et de sensations ».

Des Elles pour vous : une association engagée

L'association Des Elles pour vous, présidée par Véronique Sacco, souhaite apporter un vrai soutien aux femmes touchées par le cancer, pendant et après la maladie, il n'y a pas de délai. Une personne qui a eu son cancer il y a 10 ans peut tout à fait venir, elle est évidemment acceptée », souligne Fanny Blanc de Lolizén. Aucune restriction, au contraire : de l'entraide, du partage, un accompagnement... Comme ce type d'atelier, d'autres sont organisés (coiffure, massage, etc.). De vrais échanges se créent alors entre les participantes. Autour des activités, dans un environnement plus léger, « on discute, on rit, parfois on pleure... » poursuit Fanny Blanc. Bien sûr, la maladie est évoquée, mais sous un autre angle.

Et pour continuer son engagement, Des Elles pour vous est toujours à la recherche de sponsors et de mécènes.

Plus d'infos sur www.desellespourtoutes.fr ou auprès de la présidente Véronique Sacco au 06 41 54 52 02.

Merci aux journalistes du Dauphiné Libéré qui nous soutiennent et écrivent de si beaux articles!

NANGY

Des ateliers qui allègent le quotidien des femmes touchées par le cancer

Samedi 27 mars, quatre personnes (contexte sanitaire oblige) ont participé à un atelier mis en place par l'association "Des elles pour vous" basée à Chilly dans l'agglomération annécienne, pour réaliser une composition florale de Pâques. L'idée ? Leur faire oublier la maladie pendant le temps de l'atelier, ne se concentrer que sur la beauté des fleurs. Pour ce rendez-vous du côté d'Arve et Salève, c'est Vanessa Sarni, artiste, créatrice de bijoux qui a été l'accueillante et intervenante sur cet atelier.

Des ateliers peuvent aussi s'organiser. « Nous essayons de permettre au maximum de femmes touchées par la maladie et pour qui le déplacement peut être extrêmement fatiguant, d'y participer ».

« L'art floral, est un excellent remède pour le corps et l'esprit. Il permet de déconnecter pour profiter de l'instant présent. » À l'issue de cet atelier, ce sentiment se confirme, entre mieux-être physique, psychologique : en somme un vrai bienfait thérapeutique.

soi, randonnées, sophrologie, etc.). De vrais échanges se créent alors entre les participantes. Dans cet environnement, plus propice, on discute, on rit, on pleure aussi, mais tout paraît plus léger ».

Pour continuer son engagement, "Des elles pour vous" est toujours à la recherche de sponsors et de mécènes, de consultantes ou d'intervenantes.

Plusieurs fois confrontée au cancer du sein, Véronique Sacco ressent un manque dans l'accompagnement des malades dans leur quotidien. « Lorsqu'on apprend qu'on est touché par le cancer, le quotidien semble insurmontable, beaucoup de peurs s'installent, des tas de questions surgissent, dit-elle. Internet peut être certes une source de réponse mais je privilégie de loin le contact humain. Je souhaite que mon vécu puisse profiter aux femmes. Il suffit parfois d'un petit coup de pouce pour que la montagne qui nous paraissait infranchissable rétrécisse et devienne une colline. Malgré les épreuves nous pouvons rester féminines, sportives et avoir une vie épanouie. Cer-



Un atelier d'art floral a été organisé chez Vanessa Sarni, artiste, créatrice de bijoux et d'art floral. Photo Le DL/M.I.

Privilegier le contact humain
L'association "Des elles pour vous" créée en 2017, est une association qui a pour vocation l'accompagnement et le soutien des femmes touchées par le cancer. « Cette association propose de nombreuses activités, dont l'art floral ou des randonnées, explique Véronique Sacco. Et je rends visite aux femmes chez elles ou en soins (sauf en ce moment naturellement) sur tout le département et limitrophe. Comme ce type d'atelier, d'autres sont organisés (coiffure, massage, image de

soi, randonnées, sophrologie, etc.). De vrais échanges se créent alors entre les participantes. Dans cet environnement, plus propice, on discute, on rit, on pleure aussi, mais tout paraît plus léger ».

Pour continuer son engagement, "Des elles pour vous" est toujours à la recherche de sponsors et de mécènes, de consultantes ou d'intervenantes.

Plusieurs fois confrontée au cancer du sein, Véronique Sacco ressent un manque dans l'accompagnement des malades dans leur quotidien. « Lorsqu'on apprend qu'on est touché par le cancer, le quotidien semble insurmontable, beaucoup de peurs s'installent, des tas de questions surgissent, dit-elle. Internet peut être certes une source de réponse mais je privilégie de loin le contact humain. Je souhaite que mon vécu puisse profiter aux femmes. Il suffit parfois d'un petit coup de pouce pour que la montagne qui nous paraissait infranchissable rétrécisse et devienne une colline. Malgré les épreuves nous pouvons rester féminines, sportives et avoir une vie épanouie. Cer-

seignement vous pouvez envoyer un mail à Véronique Sacco : desellespourtoutes@gmail.com. Tout savoir sur le site de l'association : www.desellespourtoutes.fr ou Facebook @desellespourtoutes

seignement vous pouvez envoyer un mail à Véronique Sacco : desellespourtoutes@gmail.com. Tout savoir sur le site de l'association : www.desellespourtoutes.fr ou Facebook @desellespourtoutes

Les prochains rendez-vous

En raison des restrictions actuelles de déplacements et de regroupements, des activités ont été annulées et/ou remplacées par des séances en visioconférence. Une permanence se tient chaque vendredi de 9h à 10h30 (14h/16h) afin de faire découvrir l'association. Des séances de méditation (en visio) sont programmées le mardi de 9h30 à 10h30, de 20h à 21h et le vendredi de 20h à 21h. Un atelier couture est également proposé par Stéphanie, des Ateliers de Blanche (8 €/atelier ; mercredi matin ou jeudi après-midi), ainsi qu'un voyage sonore avec Virginie (en visio) les 24 avril, 22 mai et 26 juin. Enfin, pour les randonnées accompagnées, voir le programme sur Vita Rando (Hello Asso).

Couture

Nos couturières deviennent de vraies expertes ☺



Aquarelle

Ce mois ci 2 cours ont été proposés : les 20 et 27 mars afin de continuer le chef d'œuvre en cours ☺ que vous découvrirez le mois prochain !
Prochain cours prévu le 17 Avril pour finaliser les rues du Vieux Nice !

Ateliers mémoire suite!



2 après midis studieux chez Joëlle (et un peu gourmands aussi si on regarde les chocolats sur la table ☺!) pour la suite du programme « rebooster ses neurones ». Une suite à la suite est souhaitée ☺ par les participantes.
Et de nouveaux ateliers seront mis en place très vite,, et oui c'est important de travailler ses neurones !!

De nouveaux petits objets !



Décapsuleur 5€ !
Vous en voulez? Un petit mail suffit ☺

Un petit sou + un petit sou = des ateliers pour vous 🙄

Une tirelire dans les magasins

Christèle (notre super secrétaire☺) a eu une idée ... mettre des tirelires dans des magasins style Tabac presse, boulangerie ... Les gens peuvent y déposer leurs pièces « jaunes » (et des billets si ils veulent ! On prend tout) 😄

Si vous avez des magasins qui veulent jouer le jeu, n'hésitez pas à nous le dire!

Des tirelires sont déjà déposées à Viuz, Gruffy, Frangy et La Biolle. A vous de jouer maintenant!



Porte Clés

Ca y est ils sont là! Pour l'instant nous n'avons pas encore fabriqué les présentoirs mais si vous avez des magasins qui les veulent sans présentoir vous pouvez d'ores et déjà leur proposer en dépôt vente. 5 € le porte clés

Mesdames qui habitez Chamonix ou la vallée ? Ils peuvent se vendre aussi là bas, on a fait quelque chose de plus général pour élargir les possibilités!



Ce que nous vous proposons en Avril:

- 2, 3 et 10 Avril : Massage sensitif avec Frederique (complet)
- 16 Avril : Petite rencontre à Rumilly (ou Valières !)
- 12 et 24 Avril Scrapbooking : Il reste des places, 4 personnes minimum pour que les ateliers aient lieu. Inscriptions closes 5 jours avant la date.
https://doodle.com/poll/fsuxaxdyi2fzyu2d?utm_source=poll&utm_medium=link
- 19 Avril: atelier diététique en visio
https://doodle.com/poll/5urpvbpy5uhia3k6?utm_source=poll&utm_medium=link
- 24 Avril : Voyage sonore (complet)
- 30 Avril : Massage aux bols tibétains (complet)



Sans oublier bien sûr

- Les cours de couture avec Stéphanie
(https://doodle.com/poll/ydfhi3himnebc5e5?utm_source=poll&utm_medium=link)
- La méditation avec Xavier ! (pour vous inscrire un petit mail à contact@xaviermorlot.fr)
- La marche nordique (chaque mardi en partenariat avec La Salésienne)
- La sophro avec Fanny (inscriptions: fannylolizen@gmail.com) ou Annick (annick.sonnier@gmail.com)
- Les randonnées avec Marie-Odile (marioraphael@gmail.com)



Miam Miam

Lors de notre première rencontre avec Agnès au Reposoir (quelle belle rencontre!), Agnès avait apporté le goûter : thé et ... palets bretons !! En bretonne que je suis ☺ quel surprise et quel délice! Voilà donc la délicieuse recette de Agnès (pas très diététique certes mais tellement bon !!)

Ingrédients :

- 250 g beurre demi-sel mou
- 250 g farine
- 6 jaunes d'oeufs
- 180 g de sucre en poudre

Mélangez tout ça ... mettre dans des petits moules et au four 180° env, 25 mns , Régalez vous et faites nous goûter ☺

