



Des elles pour vous

NEWSLETTER

JUIN 2022

Clap de fin de saison

C'est autour d'un délicieux repas au restaurant des Rochers de la Balme que nous avons clôturé cette saison et fêté les 5 ans de l'association. Merci Christelle pour tes mots sensibles, Gaby pour le show, les randonneuses pour votre chanson et à toutes pour votre bonne humeur, vous êtes des dames de cœur formidables et participez toutes à ce que notre association soit aussi vivante.



Nous allons maintenant prendre une pause bien méritée. Autant nous nous activons pendant l'année pour élaborer un beau programme, autant nous adorons profiter simplement du temps qui passe ! Nous vous souhaitons à toutes un bel été !

Notre prochain grand rendez-vous ? Notre assemblée générale le vendredi 23 septembre à 19h à la salle des fêtes de Chilly.



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



desellespourvous@gmail.com

Tous nos remerciements à ceux qui nous soutiennent.



Nous vous l'avions annoncé dans la newsletter de mars, la Fondation Banque Populaire Auvergne Rhône-Alpes a décerné le grand prix du Jury 2021 à « Des Elles pour Vous » pour soutenir notre partenariat avec la Clinique d'Argonay.

La semaine dernière, Véronique a été reçue par Mr Maxime BRULIN, Directeur d'Entité Commerciale d'Annecy Ouest (agence de Meythet et Cran-Gevrier) et Mr Marc LOPEZ, Directeur de Groupe Pays de Savoie, pour la remise de chèque.

Nous sommes très fiers de ce partenariat qui nous permet de financer les actions de soutien aux femmes atteintes du cancer dès leur diagnostic par la Clinique d'Argonay. A ce jour, nous sommes heureuses d'avoir établi une relation de confiance avec l'équipe médicale et rencontré une trentaine de personnes pour leur apporter notre soutien lors de visites ou en les accueillant à l'Antr'Elles.



Vous vous souvenez certainement de ce match de hockey disputé cet hiver entre Villard de Lans et Annecy au bénéfice d'associations dont « Des Elles pour Vous ». Vercors Rose vient de nous remettre un chèque pour réaliser de nouvelles actions pour nos dames de cœur.



Les 3 Elles et les 3 Ailes



L'affiche en a fait rêver certains, le menu aussi avec de la nage dans l'une des eaux les plus pures d'Europe, du vélo au sein du Parc Naturel des Bauges avec une vue magnifique sur le lac et de la course à pied en plein cœur d'Annecy.

Et parmi ces 1,000 rêveurs se trouvaient 6 rêveuses qui voulaient courir sous les couleurs de l'association. Elles auront guetté la météo jusqu'au bout nos courageuses athlètes avant de prendre le départ du triathlon d'Annecy ce dimanche 26 juin.

Elles avaient choisi de constituer deux équipes dans la catégorie « relais »

- Relais 1 « Les 3 Ailes » avec
 - ♥ Nicole FIGUIERE,
 - ♥ Nadège RUCCHIONE,
 - ♥ Céline GUERS ;
- Relais 2 « Les 3 Elles » avec
 - ♥ Marie-Noëlle BROCHIER,
 - ♥ Charlène BONNITHON,
 - ♥ Dominique ELISSALDE.



Pour les premières relayeuses : 1500m de natation au départ du Pâquier. Après une première ligne en direction du bout du lac, elles ont bifurqué en direction de la ville et fait un passage sous le pont des Amours, puis sont sorties de l'eau dans le canal du Vassé, au cœur de la ville d'Annecy.



Les 3 Elles et les 3 Ailes

Les deuxièmes du relais ont ensuite enchaîné avec 40km de vélo et 825m de dénivelé positive. Direction les Bauges en longeant la montagne du Semnoz avec le col de Leschaux en point culminant et retour par Saint Eustache puis Saint-Jorioz en bordure du lac d'Annecy.



Enfin, pour les troisièmes relayeuses, 10 km de course au cœur d'Annecy sur un parcours « les pieds dans l'eau » en 2 boucles entre l'esplanade du Pâquier et l'extrémité de la plage d'Albigny.



Les 3 Elles et les 3 Ailes



Une arrivée joyeuse pour nos concurrentes après ce bel exploit qui dépasse leurs attentes ; elles craignaient de ne pas passer les barrières horaires et au final, elles ont fini la course dans les délais en 3h44mn 36s pour Les 3 Ailes et en 3h46mn31s pour Les 3 Elles. Chapeau Mesdames, vous êtes une inspiration pour nous !

Avez-vous remarqué les fanions dans les mains des coureuses ? Ils ont été réalisés par Mumu et ses copines de couture. Merci à vous, ils vont ressortir chaque fois que nous voudrions soutenir notre association.



Vous voulez savoir pourquoi cette participation au triathlon ?

Bien sûr parce que nous avons des championnes dans l'association qui voulaient relever ce défi sportif. Mais surtout parce que le club « Les Hydros d'Annecy » a été créé autour des valeurs fortes que sont l'entraide, la bienveillance, le respect et la convivialité et que chaque année il associe une association à son événement en lui offrant des dossards et en lui reversant une partie du montant des inscriptions. Merci à ce club annécien de nous permettre de réaliser nos projets.



Et nous ne saurions conclure cet événement sans parler de ces dames de cœur qui donnent de leur temps pour assurer la visibilité de notre association et en expliquer la raison d'être. Merci à Annick et Tiote-Véro pour avoir tenu le stand en préambule de la course le samedi après-midi.



La micronutrition proposée par Brigitte



On entend souvent parler de micronutrition, sans savoir réellement de quoi il s'agit.

La nutrition est la base de notre santé, puisque les aliments ingérés ont un rôle essentiel au fonctionnement de notre organisme. La micronutrition permet de répondre aux besoins en micronutriments de chaque individu en passant par une alimentation variée et personnalisée.

En micronutrition, on prend en compte le lien entre l'alimentation, la santé et la prévention pour agir sur notre bien-être. La micronutrition part du postulat que chaque individu est unique, que le métabolisme est différent selon les individus et que les besoins ne vont pas être les mêmes d'une personne à une autre. Elle veille à la bonne assimilation, à la bonne transformation, à la bonne utilisation des nutriments.

Brigitte est consultante au sein de l'association.

Préparatrice en pharmacie pendant de nombreuses années riches et denses, elle a eu envie d'élargir ses connaissances en micronutrition, aromathérapie, phytothérapie, homéopathie pour apporter une réponse globale aux personnes qu'elle rencontre.

Pour cela, Brigitte vous demandera tout d'abord de remplir un questionnaire sur vos habitudes alimentaires. Puis lors d'un premier entretien individuel, elle visualisera les terrains en causes et ceux en excès.

Elle vous apportera ensuite des conseils personnalisés :

- en alimentation,
- en phytothérapie
- en homéopathie
- en aromachologie ; c'est vous qui sentez et choisissez vos huiles essentielles car vous êtes unique,
- pour vous aider à rééquilibrer vos émotions, elle vous conseillera des Fleurs de Bach,
- Et pour finir elle vous donnera des conseils bien-être pour amener un confort suite aux effets secondaires de la chimiothérapie ou de la radiothérapie.

Bien sûr, toutes ces recommandations devront recevoir l'accord de votre oncologue ou médecin généraliste.



Une expérience qui apprend beaucoup sur comment prendre soin de soi avec des principes d'alimentation très simples. De nouvelles prestations seront ouvertes dès la rentrée, tenez-vous prêtes !

Et si on parlait Sexe ?

Pas facile d'aborder ce sujet et pourtant, ça serait tellement bien d'en parler librement. Myriam est sexologue et intervient depuis peu au sein de l'association pour nous aider à mieux vivre notre sexualité. Certaines l'ont rencontrée et franchement les commentaires sont enthousiastes au point que nous nous avons eu envie de vous partager une premier sujet avant les vacances.



Prendre soin de son périnée.

Que l'on ait eu des enfants ou pas, que l'on soit jeune ou un peu plus âgée, que l'on soit malade ou en bonne santé, aucune femme n'est à l'abri d'un périnée pas suffisamment tonique, voire trop tonique. Fuite urinaire, hémorroïdes, douleur ou gêne lors des rapports, voici quelques signes qui trahissent un dysfonctionnement de ce muscle.

Rééduquer / tonifier son périnée : les séances de rééducation périnéale permettent de retrouver un tonus musculaire. Les exercices effectués consistent à exécuter les contractions des muscles entourant le vagin et surtout les muscles releveurs de l'anus.

Plusieurs méthodes existent,

- manuelle que l'on peut pratiquer toute seule avec la méthode Kegel par exemple,
- high-tech qui utilise des sondes connectées à votre smartphone pour visualiser l'effet des contractions musculaires ;
- ou avec les boules de Geisha, reconnues comme un outil de musculation du vagin et du plancher pelvien (et non ce n'est pas un sex-toy !) et dont les effets sur le périnée sont assez rapides. En les portant moins de 30 minutes par jour tout en étant en mouvement, vous faites travailler votre périnée.



Votre périnée n'est pas à négliger !

Prendre soin de son périnée au quotidien permet de se réapproprier ce groupe de muscles, d'apprivoiser votre corps et d'affermir tes ressources intérieures. En d'autres termes, une démarche ouvrant la voie à une féminité épanouie, pour plus de bien-être, de satisfaction, de confiance et d'harmonie... Il ne vous reste plus qu'à choisir la méthode qui vous convient le mieux.

Cet article vous a plu ? alors profitez des vacances pour vous muscler et rejoignez un groupe sexo à la rentrée !

Les randonnées du mois

Encore quelques entrainements avant le grand trek du Mont Blanc et comme d'habitude, il est très difficile de choisir parmi toutes les photos tellement les paysages sont beaux et les sourires heureux et fiers ! Et avec la dernière rando de juin, un cap est passé, chapeau !

Mercredi 1 juin – Plateau de Cenise – Le Petit Bornand



Mercredi 8 juin - Le Pas du Roc – Thorens les Glières



Les randonnées du mois

Mercredi 15 juin – Saint Nicolas de Véroce



Les randonnées du mois

Vendredi 17 juin
Chemin d'Orjobet et Corraterie au Saleve



Passage au trou de la Tine



Montée à la Grotte d'Orjobet par les vires et passerelles



Le sentier balcon

Les randonnées du mois



Un lys martagon



le Machaon ou Grand Porte-Queue
le plus grand papillon diurne de nos montagnes

On prépare la rentrée avec Octobre rose 2022



Cette année encore, nous prendrons part à Octobre Rose à travers plusieurs actions : marche en partenariat avec la commune de Chilly le 16 octobre (bientôt en vente les tickets de repas à emporter ou à consommer sur place), stands sur des événements...

Nous organiserons aussi une grande tombola ouverte à tous dès le mois de septembre et dont le tirage aura lieu le 15 novembre 2022. Pour cela, nous aurions besoin de vous pour vendre des tickets (disponibles d'ici le 15 juillet) et pour obtenir des lots en faveur de notre association.

Alors activez vos réseaux dès maintenant, sollicitez vos commerçants. Si vous avez besoin de plaquettes de présentation pour parler des Elles, nous en avons à votre disposition à l'Antr'Elles.

à vos agendas JUILLET 2022

DATE	ACTIVITE	LIEU
V 01/07	Couture de 13h30 à 15h30	L'Antr'Elles
M 05/07	Soins du visage avec Marine de 9h à 14h	L'Antr'Elles
M 06/07	Yoga du rire avec Patricia de 18h à 19h suivi d'un repas canadien	Cluses
J 07/07	Yoga du rire avec Patricia de 18h à 19h suivi d'un repas canadien	L'Antr'Elles
L 11/07	Massage énergétique ou micro ostéo avec Karine	L'Antr'Elles

à vos agendas SEPTEMBRE 2022

DATE	ACTIVITE	LIEU
L 05/09	Atelier théâtre avec Jean-Luc de 17h30 à 19h30	L'Antr'Elles
M 06/09	Soins du visage avec Marine de 9h à 18h	L'Antr'Elles
M 06/09	Permanence de 14h à 17h	St Julien
M 07/09	Massage de Breuss avec Patricia	L'Antr'Elles
J 08/09	Atelier théâtre avec Jean-Luc de 15h30 à 17h30	L'Antr'Elles
J 08/09	Yoga du rire avec Patricia de 18h30 à 19h30	L'Antr'Elles
V 09/09	Réflexologie/Acupuncture avec Fanny/Anne-Hélène de 9h à 18h	L'Antr'Elles
V 23/09	Assemblée Générale dès 19h	Chilly