



Passer'Elles

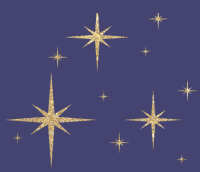
le magazine des Elles

Des elles pour vous

VOUS SOUHAITE UNE

**BONNE
ANNÉE
2024**

Ayons la force de croire
en nos rêves
et donnons à nos projets
le meilleur de nous-même !



Des partenariats pour soutenir l'association



Balade Motos Rose

Pour la santé des femmes

www.balademotosrose.org

Un partenariat qui va faire du bruit !

Nous sommes très fières de vous annoncer un nouveau partenariat avec l'association Balade Motos Rose.

Balade Motos Rose organise des événements ayant pour objectifs :

- De sensibiliser et informer les personnes sur le cancer et la santé des femmes,
- De collecter des dons afin de soutenir la recherche sur le cancer et la santé des femmes,
- De soutenir des associations reconnues pour leurs actions en faveur de la lutte contre le cancer et la santé des femmes.

Leur marraine est Karine Sliz, fondatrice de la revue "Moto et Motards" et pilote moto en compétition. Karine fait du sport tous les jours, des compétitions motos ou entraînements sur piste et endosse le cuir plus d'une centaine de jours dans l'année, aussi bien en tout-terrain, qu'en rallye ou sur circuit !

Tous leurs événements sont ouverts à toutes les motardes et motards sensibles aux causes qu'ils soutiennent mais vous permettront surtout de vibrer en parcourant la région et de partager des moments pleins de bonne humeur. Vivement le printemps !

Un immense merci pour votre soutien, engagement et bienveillance. Vive la moto pour la santé des femmes !



Le Rotary de Chamonix, partenaire en 2023, s'engage pour 2024

Lors de la soirée hommage aux bénévoles et associations soutenues grâce aux dons-coureurs de l'UTMB, au café solidaire et au Bar des amis de l'UTMB Mont Blanc, Thierry HUBERT du Rotary Club Chamonix Mont-Blanc Megève, a remis un chèque de 7.000€ à notre association.

Ce partenariat a permis d'organiser *la re-création des Elles* le grand défilé du 10 juin 2023 qui a révélé des personnalités incroyables et fait briller bien des yeux ainsi que le trek du Mont-Blanc. Un immense merci au Rotary et à toute la famille de l'UTMB pour son soutien.

Et l'aventure n'est pas finie puisque Thierry a proposé de continuer en 2024 avec un grand projet en lien toujours avec l'UTMB Mont-Blanc, la grande course de trail qui traverse la Suisse, l'Italie et la France.

Pourquoi ne pas réunir autour des valeurs du ROTARY qui sont le partage, la fraternité et le service aux autres, trois associations qui soutiennent les femmes touchées par un cancer dans chacun de ces pays ?

Mais chut... on vous en dira plus dans quelques temps !



Thierry Hubert et Véronique Sacco

« Ex Utero » agir pour la santé des femmes



AÉSIO mutuelle agit pour la santé des femmes, notamment pour la prévention et la lutte contre les cancers féminins. C'est pourquoi elle aborde ce thème à travers une action originale et percutante, une pièce de théâtre qui a été jouée le 30 novembre à Cluses pour le plus grand plaisir de plusieurs de nos dames de cœur.



Un spectacle militant pour la santé des femmes

podcast disponible ici

<https://ensemble.aesio.fr/aesio-mag/podcasts-aesio/podcast-ex-utero-devenir-une-femme-autrement>



A travers ce spectacle, en partenariat avec Sabrina Nanni, comédienne, AÉSIO se mobilise pour sensibiliser sur les cancers gynécologiques et sur l'importance de la vaccination HPV, mais pas seulement !

Cette démarche contribue à faire avancer les mentalités sur le rapport des femmes à la santé mais aussi sur le rapport du monde de la santé aux femmes. Une mise en scène pleine d'humour qui pousse à réfléchir

A 40 ans, Sabrina Nanni apprend qu'elle a un cancer du col de l'utérus et qu'elle ne pourra jamais avoir d'enfants.

Ex Utero traite de la vie rêvée d'une mère "normale" : dépassée, active et heureuse. Seulement la maman n'existe pas !

Dans cette pièce de théâtre, Sabrina raconte le parcours de la vie d'une femme à travers la vie de couple, la maternité, la parentalité, la stérilité et le deuil mais surtout la résilience. Elle brise le tabou autour de la maladie et se met en scène pour alerter sur le danger des papillomavirus.

AÉSIO mutuelle est un partenaire important pour nous, il nous soutient depuis plusieurs années et finance cette année les activités de danse-thérapie, Qi-gong, Pilates ainsi que les week-ends bien-être.

Vous êtes plutôt dessin ou peinture ?

Qu'importe puisque Anne Brunello maîtrise parfaitement toutes ces techniques apprises aux Beaux-Arts. Depuis le mois de septembre, elle anime un atelier où elle partage sa passion et ses connaissances avec un groupe de femmes (un samedi par mois à l'Antr'Elles). Le dernier thème choisi est chouette, non ?

"Si la peinture vous appelle, suivez là !"



Un moment de pleine conscience et de folle rigolade.

La danse-thérapie



Danser pour apaiser, pour libérer, pour extérioriser, pour transformer. Danser pour jouer, pour s'amuser, pour se réjouir. Danser pour panser, pour célébrer, pour se sentir vivant.

Je m'appelle Charlène, je suis danse-art-thérapeute (méthode « Écoute du Mouvement, la Voix du Corps »). Les ateliers mouvement que je propose allient exercices ludiques, danse libre avec ou sans guidance, danse en cercle et temps de parole. Ces séances sont une invitation à laisser place au corps, à la créativité, aux sensations, au plaisir de ressentir et de partager. Mes principales sources d'inspirations sont entre autre les musiques du monde, l'espace, les fonctions vitales, l'ancrage, la féminité ou encore la nature.



La danse présente de nombreuses vertus dont le partage et le plaisir. Elle permet de

- Se connecter aux sensations corporelles,
- Redonner au corps de l'espace, de la fluidité, de la tonicité,
- Faire intervenir l'équilibre, la coordination, le dynamisme et la détente corporelle,
- Favoriser la confiance en soi, la confiance dans l'autre,
- Prendre sa place dans l'espace, dans le groupe,
- Extérioriser des ressentis.

A l'Antr'Elles mais aussi à Marignier, vous pourrez pratiquer cette danse une fois par mois lors d'ateliers collectifs en petit groupe.

Chaque séance commence par un tour de parole puis les musiques du monde viennent soutenir des moments dansés individuels, des exercices dansés ludiques ensemble ; la fin de séance permet un retour en parole dans un cadre soutenant et sécurisant.

Aucun prérequis, aucune compétence physique n'est nécessaire. Il s'agit d'expression corporelle, chacun vient avec son propre tempo et son propre mouvement.



la danse, c'est une merveille pour le corps et aussi pour l'esprit"



Les randonnées du mois de décembre

par Sabrina



Mercredi 6 décembre 2023

Une journée merveilleuse sur les sentiers "secrets" avec Sabrina

Nous avons eu la chance de randonner sur les hauteurs de Sallanches (un terrain que j'affectionne particulièrement) dans un endroit authentique, avec une neige fraîchement tombée, un ciel parfaitement bleu...et une équipe pleine de joie de vivre.

*"Une superbe journée remplie de bonne humeur
que je ne suis pas prête d'oublier."*



Mercredi 13 décembre 2023 - le Salève

Autre lieu, autre ambiance : c'est avec la pluie, le brouillard, le grésil et le vent que nous sommes montées au Salève mais quelle bonne ambiance ! Et pour cause, une équipe de France2 nous accompagnait pour tourner un reportage sur les bienfaits de la marche.

Vanessa Roué, journaliste et réalisatrice a interviewé 5 de nos marcheuses avec beaucoup de bienveillance. Les conditions n'étaient pas faciles pour Tullio Rizzato, le preneur de son qui a dû gérer le bruit du vent et des avions et pour Xavier Rivet à la caméra qui, malgré les fortes bourrasques, a manœuvré le drone pour de magnifiques prises de vue. On a hâte de voir ce beau reportage inspirant !



"C'était une très belle expérience, avec le rire en prime ! Vanessa"



Quelques dates importantes

**dimanche
7 janvier 2024**



Le reportage tourné pendant la randonnée au Salève sera diffusé sur France2 à 10h lors de l'émission " Le jour du seigneur".

Au programme : un débat sur le voyage comme guide intérieur avec Linda Bortoletto, exploratrice, conférencière, écrivaine, yogini, qui sillonne en solitaire, depuis plus de dix ans, des contrées sauvages et spirituelles avec un objectif : **éveiller les consciences.**

mercredi 17 janvier 2024

Galette des rois

Qui sera la reine des dames de cœur pour 2024 ? Pour le savoir, venez dès 14 h à l'Antr'Elles pour partager ce moment convivial.



Contact

☎ 06 41 54 52 02

✉ desellespourvous@gmail.com

🌐 www.desellespourvous.fr

📍 Permanence : 44 grande rue d'Aléry - 74960 Cran-Gevrier
Siège social : 1790 route de Botilly - 74270 Chilly



Des elles pour vous