

Des elles pour vous

News Letter n° 1 / Janvier 2021

Vita'Rando



À l'origine de *Des elles pour vous*

Plusieurs fois confrontée au cancer du sein au cours des 24 dernières années, j'ai ressenti un manque dans l'accompagnement des malades, non pas médical car je me suis toujours sentie écoutée et respectée par l'équipe médicale, mais plutôt dans le «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. Internet peut être certes une source de réponse mais je privilégie de loin la relation et le contact humains. 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 colline.. La vie reste très belle, même pendant et surtout après le cancer. Malgré les épreuves nous pouvons rester féminines, sportives et avoir une vie épanouie. Certes cette maladie nous oblige à une pause «dans notre quotidien,

mais souvent cette pause nous permet d'éveiller notre conscience. Je vous propose de vous accompagner et de vous soutenir dans cette épreuve. On peut croquer la vie malgré le cancer !

A très bientôt, si vous le souhaitez. ▲



Véronique SACCO

IMPRESSUM :

RÉDACTION :
Véronique Sacco
Marie-Odile Raphaël

IMAGES :
Charlène Bonnithon et
Emmanuelle Ferrone
Pixabay
Freepik

MISE EN PAGE :
Isabelle Thomas

Les moments Nature qui donnent du Peps !



Chalet Blanc - Col de la Bolère et Col de Vésinay - Sommand - Mercredi 2 décembre 2020

Marie-Odile RAPHAEL



Randonnées tout au long de l'année avec Marie-Odile RAPHAEL

Accompagnatrice en montagne,
Diplômée en Activités Physiques et Sportives

Marcher, se ressourcer, partager,
découvrir ...

Marie-Odile propose des randonnées destinées aux personnes atteintes de maladies chroniques, en surpoids ou d'un âge avancé.

Ces randonnées permettent d'apprendre à gérer son souffle, être à son écoute et de prendre conscience de chaque pas.

Au détour d'un sentier, on peut se laisser surprendre par une pépite de la nature.

Grâce à la magie du groupe, vous passerez des journées pleines de vie et d'énergie.

Le but : rentrer chez soi avec la fierté d'avoir accompli un effort, d'avoir réussi !



Vita'Rando
Les moments Nature qui donnent du Peps !

Col de Cenise le 25 novembre



4 RANDONNÉES EN HAUTE-SAVOIE

Randonnées tout au long de l'année avec Marie-Odile RAPHAEL

1

02.12 .2020
PLATEAU D'ASSY - LAC VERT PAR
LA PASSERELLE HYMALAYENNE



Une marche sur un terrain facile au départ du Plateau d'Assy : environ 200 m de dénivellée. Nous prendrons l'ancienne route du lac Vert qui s'est effondrée en 1984. Une passerelle construite en 2019, permet de retrouver cette magnifique piste. Vous découvrirez l'histoire unique du Plateau d'Assy, haut lieu de la médecine, des Arts et de l'Architecture.



2

09.12 .2020
SORTIE EN RAQUETTE AU «CHEVRAN» VERS ARÂCHES



Une boucle de 5km avec 200 m de dénivellée dans la neige !



Quand te reverrais-je... pays, merveilleux !!!!

3

18.12 .2020
SORTIE AU «MONT SALÈVE»



Une douce balade avec 6km, 180 m de dénivellée peu de neige mais beau voyage au dessus des nuages



4

23.12 .2020
ESPACE NORDIQUE AU DESSUS DE ST SIGISMOND

Une boucle de 5,5 km avec km, 200 m de dénivellée dans la neige !



Le coeur du mois de Laurence



Le gypaète barbu

La leçon de choses de Marie-Odile

LE GYPAÈTE BARBU

A l'occasion d'une sortie cet automne à La Bourgeoise près de Samoëns, nous avons eu la chance d'apercevoir le Gypaète Barbu.

Mais késako ?

Un immense rapace de 2,80 m d'envergure, le rapace le plus grand après le Vautour Moine.

Considéré au XIX^{ème} siècle comme la «terreur des airs», accusé de s'attaquer aux brebis, marmottes, poissons, cerfs et même aux enfants, on le chasse et il disparaît complètement de nos Alpes.

En 1970, un projet de réintroduction est mis en place avec des gypaètes venus d'Afghanistan. La première réintroduction s'est faite dans le massif du Bargy au dessus du Mont-Saxonnex (randonnée au col de Cenise) Aujourd'hui, nous pouvons compter environ 350 espèces dans tout l'arc alpin avec 56 couples ce qui est encore très peu.

On le surnomme le «casseur d'os» car il se nourrit d'os qu'il peut digérer grâce à des sucs gastriques très puissants. Il les casse en les jetant depuis les airs dans un pierrier avant de les avaler ! Pour en savoir plus

<http://www.gypaete-barbu.com/>

Le livre du mois

Trois femmes, trois vies, trois continents. Une même soif de liberté.

Liées sans le savoir par ce qu'elles ont de plus intime et de plus singulier, Smita, Giulia et Sarah refusent le sort qui leur est destiné et décident de se battre. Vibrantes d'humanité, leurs histoires tissent une tresse d'espoir et de solidarité.



Des elles pour vous

1790 route de Botilly - 74270 Chilly
Tél. : 06 41 54 52 02 / courriel : desellespourvous@gmail.com
SIREN : 834269607
Association loi 1901 / Organisme d'intérêt général

Ces randonnées ont lieu grâce au soutien de nos partenaires, un immense merci à eux !



HAUTE-SAVOIE

FORCLAZ

Green'Alp

