

Le magazine illustré des plateaux du Vercors-Royans, du Diois, du Trièves, des lousps... et plus...

AVECC Avancer Ensemble Contre le Cancer. assos.avecc@gmail.com

Directeur de la publication : Henri LAGASSE

Magazine édité par l'association El-Condor. Créant du lien social, du lien économique et de l'éveil culturel.

Site : www.el-condor.org Site relayant El Condor : www.initiatives-vercors.fr

©EL CONDOR 2018 E-mail : contact@el-condor.org



Avancer Ensemble Contre le Cancer est une jeune association qui vient juste de fêter ses deux ans d'existence



S'est donné pour mission à la fois simple et terriblement ambitieuse : accompagner les personnes atteintes du cancer ou en rémission. On accueille à ce jour une soixantaine d'adhérent-es atteint(e)s de toute forme de cancer.

POURQUOI  :

Tous ceux qui ont été confrontés de près ou de loin à cette maladie savent qu'à la fatigue liée aux interventions chirurgicales et aux traitements souvent lourds vient s'ajouter du stress et quelques fois un repli sur soi même et donc une perte de lien social.

Pour tenter de remédier à cela et accompagner au mieux nos adhérent-es  va proposer tout un panel d'activités et d'ateliers qu'on peut synthétiser selon thématiques : Sport

Bien-être

Activités créatrices

Vous trouverez plus avant dans ce document le détail. Tous nos ateliers sont portés par des professionnelles, toutes diplômées dans leur domaine.

Par ailleurs, la médecine reconnaît aujourd'hui tant l'intérêt de ce type d'activité mais il n'existait pas de structure telle que la nôtre dans la région.

Les malades étaient donc contraints soit d'adhérer à plusieurs associations soit de se déplacer sur Romans ou Grenoble.



va donc répondre à une demande de Et pratiquer une prise d'adhésion très faible 30€ à l'année donnant accès à toutes les activités, autant de fois que nos adhérent-es le souhaitent sans participation supplémentaire

La médecine va soigner la maladie et  va aider à entretenir le corps et l'esprit et donc aider à se reconstruire tout en créant du lien social.

NOS COORDONNES :

TEL : 06 99 46 08 42

MAIL : assos.avecc@gmail.com

Page Facebook : Avancer Ensemble Contre Cancer

Siège social : Mairie – Place du Souvenir Français – 38840 – St Hilaire du Rosier



SOMMAIRE

PRESENTATION D'AVECC page 3



LES ACTIVITES SPORTIVES page 4

MARCHE

AVIRON

SPORT SANTE



LES LOISIRS CREATIFS page 5

RECUP'ART

CHANT

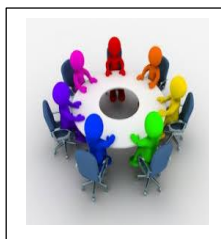


LES ACTIVITES BIEN ETRE page 6 – 7 - 8

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – KINESIOLOGIE

SOPHROLOGIE - DIETETIQUE

MAGNETISME – MASSAGES RELAXANTS



DIVERS PAGE 9

GROUPE DE PAROLE

BUREAU



LES MANIFESTATIONS page 10

OCTOBRE ROSE

CYCLE DE CONFERENCES

DIVERSES MANIFESTATIONS





Est une association créée en Juillet 2017 reconnue d'Intérêt général depuis début 2019. Son siège social est situé sur la commune de St Hilaire du Rosier.



Propose ses activités à toutes personnes (femmes ou hommes) malades du cancer ou l'ayant été ainsi qu'à leur accompagnant, sur les communes des 3 cantons de St Marcellin, Pont en Royan, Vinaymais accepte bien évidemment les personnes extérieures à ce territoire



: Pour être adhérent-es, chaque personne doit être à jour de sa cotisation annuelle de 30 €. Cette cotisation donne accès à toutes les activités, autant de fois que l'adhérent-es le souhaite sans autres participations que l'adhésion.

Les activités

- SPORT :
 - Promenades adaptées à votre niveau avec L'Amicale Laïque
 - Activités physiques adaptées
 - Découverte et initiation avec l'aviron du Sud Grésivaudan
- LOISIRS CREATIFS
 - Récup'art
 - Peinture
 - Création de bijoux
 - Chant
- BIEN ETRE
 - Réflexologie
 - Kinésiologie
 - Sophrologie
 - Diététique
 - Magnétisme
 - Massages relaxants

Toutes nos activités sont animées par des professionnels diplômés dans leur spécialité



: Ses partenaires

Partenaires institutionnels :

- Mairie de St Hilaire du Rosier,
- Conseil Départemental,
- La Communauté de Communes

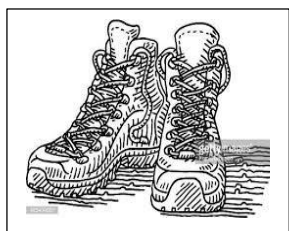
Autres partenaires :

- Amicale laïque
- Club Aviron de la Sône
- Sport Loisir Bien être de Saint Vérand.

Les industriels, les commerçants et les particuliers peuvent bénéficier sur leurs dons, d'une réduction d'impôts (Avantage donné par la reconnaissance d'Intérêt Général de l'association).

ACTIVITES SPORTIVES

LA MARCHÉ



L'Amicale Laïque organise deux vendredis par mois, une marche adaptée de plus ou moins 150 m de dénivelé, de 5 km environ sur une durée de 2 heures. Ces balades promenades peuvent parfois être à thème, faune, flore, histoire, ludique. Un goûter partagé clôt l'activité

L'Amicale Laïque de Saint Marcellin compte près de 600 adhérents. Elle réunit toutes les catégories d'âge en proposant des activités selon les sections à partir de 6 ans et sans limite d'âge.

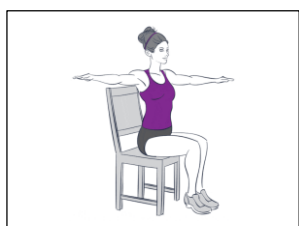
L'AVIRON



Le club d'aviron de la Sône a ouvert une section « Aviron Rose » une fois par semaine, à l'attention des adhérent-es d'AVECC atteintes d'un cancer du sein ou en rémission.

Après un entraînement progressif sur rameur encadré par Alain un professionnel diplômé, des sorties sur l'eau sont réalisées dans un cadre splendide.

SPORT SANTE



Le sport santé dispensé à Saint Vérand par Christelle de l'association Sports Loisirs Bien Etre (SLBE) une fois par semaine, s'adresse aux adhérent-es à la recherche d'un entretien et d'une activité physique.

LOISIRS CREATIFS



ATELIER CHANT

Laurence Briset

L'**ATELIER CHANT** a débuté tout tranquillement début octobre 2017. Actuellement il se déroule les mercredis deux fois par mois de 10h30 à 12h00 salle Doyon à St Hilaire du Rosier gare.

Le groupe est dirigé par Laurence (bénévole). Il est constitué d'une dizaine de personnes, l'ambiance est à la bonne humeur.

L'atelier se concentre non pas sur l'apprentissage du chant mais tout simplement sur un partage du plaisir de chanter ensemble. Après quelques exercices d'échauffements (travail respiratoire, vocalises) un répertoire de différents chants est travaillé à l'aide d'une bande son, et paroles en main. L'atelier chant a pour objectif de créer une petite chorale, sans prétention, toujours en s'amusant ! Même les participant-es qui au départ disaient « Je chante comme une casserole » se prennent au jeu !

En 2018, l'atelier chant a participé en partenariat avec l'association sportive de Chantesse à un karaoké. L'occasion pour chacun de montrer leur talent mais aussi d'intégrer famille et amis à cette soirée!

Si vous voulez rejoindre l'atelier chant, n'hésitez pas à la contacter lbriset@yahoo.fr
ou par téléphone au 06 09 01 07 56

Plus on est de fous, plus...on chante !!!!

RECUP'ART

Sébastien BIETRIX

Après avoir exercé ses activités professionnelles dans l'animation, il n'est pas fortuit, qu'au contact des plus jeunes, il a pu garder une "âme d'enfant" et le revendique. Cela favorise l'imagination et suscite la créativité car, si l'on est réceptif tout est source d'inspiration autour de nous.

Dans ce contexte, Sébastien est donc hyper actif, un "touche à tout". Et comme il est sensible aux grands enjeux de notre société de consommation qui gaspille et qui épuise ses ressources, il aime la combinaison "art et recyclage", en bricolant des bidules et des "machins" pour donner une nouvelle vie à des objets usagés et périmés...

Démarche artistique

De l'objet rebut à la poésie de l'objet : Valorisation en donnant une seconde vie aux objets selon les axes suivants



- être capable de créer en recyclant des jouets ou objets cassés
- Personnaliser des créations thématiques conçues sur demande ou en concertation
- S'inspirer de l'imaginaire
- Favoriser la prise de conscience du respect de l'environnement
- Contribuer à développer le lien social entre les cercles d'activités et les générations
- Réalisation de décorations en vue d'Octobre Rose
- Fabrication de bijoux

BIEN-ETRE





Mon Instant Zen

Réflexologie
Massages bien-être
Energétiques
Soins drainants
Relaxation
Séances individuelles
et /ou collectives

☎ 06 10 42 41 90
✉ moninstantzen38@gmail.com
f Mon Instantzen

Sur St Marcellin (38)

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

RELAXATION

Réflexologue certifiée depuis 2011, membre de la Fédération Francophone des Praticiens et Enseignants en Réflexologie, Patricia vous reçoit sur St Marcellin pour vous proposer une séance de réflexologie plantaire pour une durée d'environ une heure. La réflexologie est une méthode qui repose sur le principe que le pied est le reflet miniaturisé du corps. Son rôle consiste à aider l'organisme à retrouver son équilibre et ainsi créer les conditions favorables au maintien de la santé, car elle agit aussi de manière préventive. L'objectif recherché est la stimulation et le renforcement des forces d'auto guérison du corps via les systèmes immunitaire, lymphatique, nerveux et sanguin. D'après une étude réalisée à l'initiative du *National Cancer Institute américain*, la réflexologie en tant que complément au traitement standard du cancer peut vous aider. Elle vous accompagne lors des traitements pour permettre une meilleure assimilation, accroître leur efficacité, favoriser l'élimination des toxines et renforcer le système immunitaire. Elle favorise la diminution des effets secondaires de la chimiothérapie (nausées, troubles digestifs, dysfonctionnements du transit, troubles du sommeil, douleurs musculaires). Elle vous accorde également un moment à vous, pour vous... pour vous aider à diminuer votre stress et votre anxiété, retrouver un équilibre physique et mental. D'une manière générale, la réflexologie est un soutien au corps. Elle l'aide à lutter, renforce l'organisme tout en procurant un état de détente et de relaxation optimal.

Vos pieds sont importants, prenez en soin et n'hésitez pas à les confier à! **Patricia Véhier**

Séances individuelles sur rendez-vous



Nadège GUILLERMET
Soulager vos tensions
Evacuer vos émotions
Faciliter l'apprentissage
Stimuler votre énergie et vos ressources

" Les Chemins du Zen "
Kinésologue, énergéticienne

06 06 50 67 31
3 R. des Girofées 38160 Saint Sauveur
www.therapie-energetique-isere.jimdo.com



KINESIOLOGIE

Description : Accompagner les personnes dans un processus de changement en repérant et levant les blocages émotionnels, physiques, énergétiques, mentaux, inscrits dans les mémoires du corps, tout en mobilisant les ressources de la personne. La kinésiologie utilise le test musculaire comme outil de communication avec l'ensemble du corps.

Exemples d'objectifs de séance : Maintenir ou retrouver la santé / Faciliter l'apprentissage (professionnel, loisirs...) / Etre en meilleure forme physique et psychique / Conserver un équilibre face aux conditions de vie et de travail / Libérer et mieux gérer le stress quotidien / Développer des ressources / Trouver sa place dans la relation aux autres, dans la société

Séance : Dure environ 1h. RDV fixé directement auprès de l'intervenante. **Nadège Guillermet**

BIEN-ETRE



SOPHROLOGIE

Il s'agit d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La Sophrologie a pour objectif de développer sérénité, attitudes positives et bien-être dans la vie personnelle et professionnelle.

La pratique régulière de la Sophrologie en groupe ou en individuel permet d'optimiser ses propres capacités

- de favoriser la détente et le sommeil
- de développer les attitudes positives envers soi-même
- de mieux supporter les traitements et leurs effets secondaires
- de se préparer positivement aux différentes étapes du parcours de soin
- de se préparer au retour à la vie active

Une méthode applicable au quotidien : sans artifice, la Sophrologie se pratique en tenue habituelle sans accessoire particulier.

Les différents domaines d'application de la Sophrologie : la santé, les études, la gestion du stress, l'entreprise, le sport...

Trois séances par mois

Stéphanie DUSSERT



DIETETIQUE

Justine DOMINGUES exerce en tant que diététicienne libérale sur Saint Marcellin et sur Coublevie.

Elle a accepté avec plaisir la proposition de s'investir dans la belle aventure qu'est l'association et a hâte de partager avec vous. Son travail consiste en l'équilibre alimentaire de chacune et chacun, quel que soit son âge, tout en adaptant les besoins de votre corps aux pathologies et traitements que vous pouvez avoir. Le terme « régime » est un gros mot et il est donc INTERDIT chez elle ! Elle vous propose d'échanger de deux façons : * La première sous forme d'ateliers collectifs où vous pourrez discuter sur un thème en lien avec l'alimentation, prédéfini à l'avance. * La seconde sous forme d'entretiens individuels pour ceux qui souhaitent une aide plus personnalisée et approfondie pour vos échanges. Justine vous propose de vous rencontrer à son cabinet à Saint Marcellin, qui se situe au 4 rue des Remparts. Il se trouve en face de La Poste de Saint Marcellin et juste derrière l'hôtel Les Portes Du Vercors. Pour les entretiens individuels, Justine vous propose de la contacter directement par téléphone afin de fixer les créneaux selon vos disponibilités et les siennes. Concernant les ateliers collectifs, les dates vous seront communiquées à l'avance ainsi que les thèmes proposés. Justine vous demande simplement de l'informer de votre présence jusqu'à 24h avant la date prévue, afin qu'elle puisse s'organiser en fonction du nombre de participants.

Justine DOMINGUES

BIEN-ETRE

SOINS EN MAGNETISME ET FABRICATION DE PRODUITS NATURELS



lors de Son intervention, Karine pratique des soins en magnétisme en étant un canal (ce qui n'est en aucun cas un pouvoir). Pour cela elle travaille sur les différents corps d'énergie (corps physique, corps éthérique, corps émotionnel, corps mental) ainsi qu'à restaurer la circulation d'énergie dans le corps ; analyser la zone de couchage en lien avec la Géobiologie : les réseaux et les failles telluriques, la présence d'eau souterraine...

Tout cela est fait dans une démarche d'accompagnement vers le mieux-être, le bien-être des personnes de tout âge et en ne déterminant aucun diagnostic. Mes services, non médicaux, n'interfèrent en aucun cas dans le déroulement des traitements allopathiques ainsi que les rendez-vous chez le médecin ou autres spécialistes. Le magnétisme ne se substitue jamais à la médecine traditionnelle. Tout est fait dans l'humilité, le respect mutuel, avec des énergies d'Amour et de Lumière.

Karine a effectué une initiation au [Reiki](#) et une formation de deux ans en [Magnétisme et Géobiologie](#) avec Bruno BRUNEL (www.bionergie-lestouches.com) et Patrick CORDIER.

Fabrication de produits naturels : Nous voulons reprendre le contrôle de ce que nous consommons – fini les parabènes, les poudres d'aluminium, les silicones, les PEG, les produits de synthèse..... Nous vous proposons de réaliser vous-même tous vos cosmétiques maisons à partir d'ingrédients de base 100% naturels.

Karine PELERIN

MASSAGES RELAXANTS



Lise vous propose des séances d'une heure de réflexologie plantaire qui consistent à exercer une pression sur des zones spécifiques des pieds pour agir sur l'organisme.

Les bienfaits sont multiples comme, calmer les douleurs, proposer une thérapie naturelle pour les problèmes secondaires, favoriser la détente, etc...

Lise vous propose aussi des modelages relaxants : du visage 20 mn, du dos 30mn, des mains ou pieds 15 mn ou du corps 1h15. Le modelage permet de relaxer le corps et l'esprit et de se réapproprier son corps grâce aux manœuvres douces et relaxantes.

Ces ateliers sont ouverts à toutes les personnes atteintes de cancer ou en rémission et se feront à son institut de beauté sur St Hilaire du Rosier. Vous pouvez retrouver son site à Lise de beauté sur Facebook. Pour en savoir plus la contacter par mail ou téléphone.

Ses horaires pour vous recevoir sont du mardi au vendredi de 9h à 19h et samedi de 9h à 16h en fonction de ses disponibilités et des vôtres **Lise VEYRET**

LE GROUPE DE PAROLE

Brigitte a accepté de vivre avec quelques adhérentes d'AVECC l'expérience d'un groupe de paroles dans ce cadre associatif.

Ce groupe existe depuis 2 ans. Il se réunit environ une fois par mois (les pauses des vacances scolaires interrompent parfois ce rythme).

Il est ouvert chaque fois à celui ou celle qui en éprouve le désir.

Son but est d'offrir un espace d'expression personnelle dans un cadre de confidentialité assurant la sécurité et la confiance que ce qui est dit ne sortira pas du groupe.

Chacun, chacune s'exprime en "je" dans la mesure du possible et n'intervient pas sur ce qui est dit, mais après le dire de chacun. Et donc, chacun, chacune exprime ce qui résonne en elle, en lui, à partir des propos entendus.

Aucun thème n'est décidé à l'avance, il se dégage très simplement. Ainsi ont été abordés les changements relationnels avec les proches suite à la maladie, la souffrance, la mort, le pardon....Thèmes intimes et profonds qui reviennent, car il y a multiplicité d'approches possible.

La parole de chacune, de chacun est libre et jamais jugée.

Le maximum souhaité est un petit groupe de 6 à 7 personnes.

Le temps d'échange est d'une heure et demi et a eu lieu cette année scolaire le mercredi à 17h 30 à la médiathèque de Saint Hilaire du Rosier.

Le but manifeste est de favoriser et donner du poids à toutes les ressources vivantes et dynamiques que chaque participant, participante met en œuvre au cours ou après l'épreuve de la maladie. Les interactions entre les personnes du groupe sont riches et fructueuses.

[Brigitte Couteau](#)

Psychologue, émerveillée par tous les vécus partagés dans l'authenticité et la simplicité.

BUREAU

De gauche à droite : Le président – Jean Luc KIRCHDORFER

La trésorière – Catherine GUERRY

La vice-présidente – Patricia ODDOUX

La secrétaire – Maryse DUTHOIT





LES MANIFESTATIONS

Journée OCTOBRE ROSE

Octobre Rose est une opération mondiale de communication pour sensibiliser à la prévention et au dépistage du cancer du sein.

C'est l'occasion de mettre les projecteurs sur celles et ceux qui combattent cette maladie, d'intensifier l'information, la sensibilisation et la prévention.

57000 cas nouveaux de cancer du sein se révèlent chaque année en France.

Plus le dépistage est précoce, mieux on guérit (9 cas sur 10), chaque année 12000 personnes décèdent encore de ce cancer faute d'avoir été diagnostiquées à temps.

Au cours de cette journée vous pourrez trouver toutes les informations nécessaires sur le dépistage du cancer du sein.

Vous pourrez également rencontrer les intervenant-es qui animent les ateliers d'AVECC, démonstration à l'appui.

Les ateliers couvrent un large champ d'intervention : le sport, le bien-être, les loisirs créatifs.....

Cette journée se veut festive et des animations se dérouleront tout au long de la journée (chant, danse, création de bijoux, peinture sur corps, tatouages.....)

Les associations partenaires exposent à leur stand leurs activités : Amicale Laïque, traqueurs d'images, SLBE, département 360°, jeux vidéo, Club aviron de la Sône, ODLC

Une buvette est ouverte toute la journée servant restauration rapide.

Cette année Octobre Rose a eu lieu le **6 octobre 2019** au gymnase de Saint Hilaire du Rosier village de 10h à 18h
Entrée gratuite.

Cycle de conférences :

- La prévention et dépistage du cancer du sein
- L'alimentation et le cancer
- Prévention solaire
- Et d'autres à venir sur un rythme d'une tous les trimestres

Diverses manifestations :

- Forum des associations
- Buvette du cinéma plein air St Hilaire du Rosier
- Organisation d'événements culturels
- Stand d'informations sur les marchés
- Buvette de la fête du sport



Pour toutes ces manifestations nous faisons appel aux adhérent-es mais aussi à des bénévoles spontanés



Des manifestations avec de l'information, des animations, de la joie et de l'espoir ; c'était à Saint-Hilaire-du-Rosier au gymnase du village.

Les Traqueurs d'images – club local a couvert l'événement et nous reproduisons ici quelques-unes de leurs photographies
Merci à eux.



Musiciens, motards, artistes, les membres de l'association  ont reçus des centaines de visiteurs.

Une chorale, des jeux pour enfants et les adolescents.





Ce numéro Hors-Série N° 4 d'octobre 2019
 Imprimé en partenariat par :
 BALLOUHEY Imprimeurs – Editeur.
 E-mail : ballouhey-imprimeurs@wanadoo.fr
 www.ballouhey-imprimeurs.com
 Rédaction, mise en page : Maryse DUTHOIT
 Photographies pages 11 & 12 : Remy T.

Publication et mise en ligne :
 Association EL CONDOR. www.el-condor.org

