

INFO-LETTRE

Octobre

LE MOT DES COFONDATRICES

Chères lectrices, chers lecteurs,
Nous sommes ravies de vous retrouver pour ce deuxième numéro, en plein cœur d'**Octobre Rose**, un mois essentiel pour la sensibilisation au cancer du sein. Chez les Amazones Re-Belles, nous avons fait de ce combat notre mission, et durant tout le mois, nous serons présentes pour des sessions de sensibilisation et des accompagnements, pour informer, soutenir et renforcer notre communauté. Nous croyons fermement que la connaissance et le partage sont des armes puissantes contre cette maladie, et c'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour être à vos côtés, dans chaque moment de doute comme de force.

En parallèle, nos stands, présents dans toute l'agglomération de Mont-de-Marsan, seront des lieux de rencontre où chacun pourra s'informer, poser des

questions, et apprendre les gestes qui sauvent, notamment en matière de dépistage précoce et d'autopalpation. Octobre Rose est l'occasion de rappeler l'importance de la prévention et de renforcer notre solidarité. Pour mener à bien toutes ces actions, nous avons besoin de vous. Si vous souhaitez vous impliquer davantage et rejoindre notre équipe de bénévoles, votre aide sera précieuse. Que ce soit pour animer un stand, participer à nos événements ou simplement apporter votre soutien, chaque geste compte. Ensemble, nous pouvons faire une réelle différence.

Merci de faire partie de cette belle aventure collective.

Chaleureusement,
Chrystèle et Dominique.

NOS ASTUCES ET TEMOIGNAGES

L'ASTUCE DE ROXANNE

"Découvre
la reliance
entre femmes"



Ce mois-ci, apprenez à tisser des liens forts avec d'autres femmes pour vous soutenir dans votre parcours de guérison.

Découvrez l'astuce complète le 5 octobre sur notre page Facebook.

L'ASTUCE DE FLORENCE

Ce mois-ci, nous vous invitons à prendre soin de vous ! Florence vous propose de vous concocter un joli assortiment de douceurs...

Retrouvez l'astuce complète le 15 octobre sur notre page Facebook.

"Comment se concocter
un assortiment de
douceurs à consommer
sans modération" !



Cancer du sein

Appel à témoin



contact@amazonesrebelles.org



APPEL À TÉMOINS

Vous avez traversé ou vous accompagnez une personne dans le combat contre le cancer du sein ? Votre histoire est précieuse et peut inspirer !

Rejoignez-nous pour sensibiliser, soutenir et redonner espoir à celles qui en ont besoin.

Je veux témoigner ou devenir ambassadrice !

NOS ÉVÉNEMENTS



Sensibilisation aux Pensées Automatiques

VISIO

SENSIBILISATION AUX PENSEES AUTOMATIQUES

Et si vous pouviez identifier et transformer ces pensées qui tournent en boucle dans votre tête ?

Cet atelier vous aidera à prendre conscience des pensées automatiques, souvent source de stress et de mal-être. Venez découvrir les outils pratiques, pour cultiver des pensées plus positives et apaisantes, proposés par Caroline Kinda.

Jeudi 5 octobre à 11h via Zoom

Je participe

PRESENTIEL

EXPOSITION SUR L'ALIMENTATION PREVENTIVE

Privilégier une bonne alimentation est bénéfique à chaque étape du traitement contre le cancer et du rétablissement.

Ce mois-ci, nous tiendrons un stand d'exposition sur l'alimentation curative et préventive. Une belle occasion de se rencontrer, de partager nos conseils ainsi que nos recettes, et de troquer gratuitement des produits frais de nos jardins ainsi que des graines.

Samedi 5 octobre de 11h à 16h
Micro-Forêt Avenue Kennedy
Saint-Pierre du Mont

Exposition



Alimentation préventive et curative
dans les maladies chroniques
(dont le cancer du sein)

Atelier antistress

PRESENTIEL

ATELIER THÉMATIQUE



Fabrication d'un Roll'on aux huiles essentielles

Venez partager un moment de bien-être et de détente en participant à notre atelier antistress !

Vous apprendrez à créer votre propre roll-on apaisant à base d'huiles essentielles : un outil naturel, fait par vous et pour vous, idéal pour soulager le stress au quotidien.

Jeudi 10 octobre à 18h30
Maison des associations
Saint Pierre du Mont

Je participe

NOUVEAU

VISIO

CERCLE DE PAROLE

Nous croyons fermement que la parole est une force essentielle face aux défis du cancer. Ce moi-ci, nous organisons notre premier Cercle de parole : un espace bienveillant, où chacune peut exprimer ses ressentis, partager son vécu et trouver du soutien auprès de celles qui vivent une expérience similaire.

Rejoignez-nous pour créer ensemble un espace de réconfort et de solidarité.

Mercredi 16 octobre à 18h via Zoom

Je participe

CERCLE



des Amazones Re-Belles

PRESENTIEL

ATELIER THÉMATIQUE

Lâcher prise

**La Danse
des Feuilles d'Automne**

Marie Catherine Laporte vous invite à explorer la symbolique des feuilles d'automne : Que voulez-vous laisser partir, que voulez-vous conserver, qu'est ce qui vous nourrit?

Un moment pour faire le bilan, et réfléchir à l'importance du lâcher-prise.

**Jeudi 17 octobre à 19h
Maison des associations
Saint-Pierre du Mont**

Je participe

VISIO

AUTOCOMPASSION ET SOINS THERAPEUTIQUES

Offrez-vous un moment de soin profond ! Caroline Kinda vous guidera à travers un voyage unique d'autocompassion, pour mieux gérer le stress, la fatigue et les émotions difficiles.

Au programme : exercices pratiques pour cultiver l'autocompassion au quotidien, techniques de soins thérapeutiques pour apaiser le corps et l'esprit, moment d'introspection pour mieux comprendre vos besoins émotionnels et physiques.

Samedi 19 octobre à 11h via zoom

Je participe



PRÉSENTIEL

SÉANCE DE BOLS TIBÉTAINS

Nelly Martin vous propose une heure de relation et détente globale du corps. Laissez-vous apaiser par les vibrations relaxantes du bol tibétain.

10 participantes maximum
Tarif: 10 €

Samedi 19 octobre de 13h30 à 15h
Maison des associations
Saint-Pierre du Mont

Inscription par téléphone : 06 76 20 51 35

PRÉSENTIEL

ATELIER “COSMÉTIQUES MINIMALISTES”

Ce mois-ci, nous vous invitons à prendre soin de vous en toute sécurité. Lors de cet atelier, Cathy Séris, pharmacienne et herboriste, vous guidera pour confectionner des cosmétiques qui vous ressemblent : sains (sans polluants, ni perturbateurs endocriniens), économiques et écologiques !

Vous repartirez avec trois produits cosmétiques ainsi qu'un petit livret de recettes à reproduire chez vous.

16 participantes maximum
Tarif : 30€

Samedi 19 octobre de 15h30 à 17h
Maison des associations Saint-Pierre
du Mont

Inscription par téléphone : 06 76 20 51 35



NOS ARTICLES



GUIDE OCTOBRE ROSE

Notre guide vous présente l'ensemble de nos actions organisées cette année dans le cadre d'Octobre Rose. Vous y trouverez toutes les informations pratiques pour nous rejoindre.

Découvrez le guide complet dès le 1er octobre sur notre site internet Amazonesrebelle.org

JE ME SENS EN DÉCALAGE AVEC LES AUTRES

Ce-mois-ci, nous avons reçu le témoignage de Martine, patiente et soeur de combat, qui se sent souvent en décalage avec les autres. Pour elle, c'est comme si "on n'avait plus la même vision des choses" : une expérience fréquente lorsque l'on souffre d'un cancer.

Chrystèle, co-fondatrice d'Amazones Re-belles, lui partage ses conseils.

Découvrez l'article complet le 10 octobre sur notre site amazonesrebelle.org



LEXIQUE DÉDIÉ AU CANCER DU SEIN

Ce glossaire rassemble le vocabulaire le plus couramment utilisé en oncologie mammaire. Clair et concis, il vous aidera à mieux comprendre ces termes que vous pourriez rencontrer lors de votre parcours de soin.

Découvrez le lexique complet le 20 octobre sur notre site amazonesrebelle.org



NOUS SOUTENIR



FAIRE UN DON

Soyons généreux pour soutenir et accompagner les femmes que nous aimons ! Vous avez le don de faire la différence !

Les dons s'effectuent par chèque et sont à envoyer par courrier à l'adresse suivante :

**Amazones Re-Belles
308 avenue de ribeng
40000 Mont de Marsan**

Je télécharge le formulaire de don

DEVENIR BENEVOLE

Nous rejoindre en tant que bénévole, c'est contribuer à transformer la vie d'autres et nouer des contacts enrichissants.

En donnant un peu de votre temps, vous choisissez d'avoir un impact positif.

Je m'implique



EN PARLER

Le bouche à oreille a fait ses preuves !

Afin que des centaines de femmes puissent bénéficier de notre accompagnement inspirant durant cette épreuve, n'hésitez pas à en parler autour de vous.

*Je demande des marques-page
et des cartes postales*



ORGANISER UNE MANIFESTATION

Vos manifestations sont un atout précieux. Grâce à elles, nous accompagnons toujours plus de femmes vers une vie meilleure et épanouie.

Quand votre projet vous semble abouti, nous vous invitons à nous l'exposer par mail en nous communiquant :

- le nom de votre organisme,
- le nom et prénom du responsable / contact,
- vos coordonnées (adresse postale, e-mail, téléphone),
- la date, le lieu et la durée de l'événement,
- le type de collecte de fond,
- la communication prévue.

Votre projet sera étudié afin que nous puissions en vérifier la conformité avec notre charte.

J'engage mon entreprise

DEVENIR AMBASSADRICE

En devenant ambassadrice, vous représentez l'association et rejoignez un réseau d'acteurs qui œuvrent, chacun à leur manière, au rayonnement des Amazones Re-Belles avec passion et conviction !

Devenir ambassadrice c'est :

- Adhérer aux valeurs d'ouverture, d'optimisme et de bienveillance de notre l'association,
- Devenir Bénévole,
- Faire connaître les actions de l'association,
- Favoriser les dons de toutes nature, les idées et les projets,
- Autoriser l'association à utiliser votre image,
- Être un membre privilégié de l'association,
- Apporter votre témoignage (si vous avez suivi le processus de coaching).

Je postule



NOUS CONTACTER



Téléphone

06 45 13 15 87



Mail

contact@amazonesrebelles.org



Adresse

308 avenue de Ribeng
40 000 Mont de
Marsan



Nos réseaux

Notre page Facebook



Notre page Instagram

*Cancer du sein
nous aussi
on l'a vécu !*



Amazones
OSER VIVRE MIEUX QU'AVANT **Re-Belles**