

Bulletin mensuel des adhérents de l'AVACS - Mai 2024 - N° 2024-05

Voici mai et ses clochettes parfumées, le bonheur c'est la seule chose qui se double si on le partage ! Ne nous privons pas et faisons ce qu'il nous plait !

Avec le printemps, les manifestations retrouvent l'extérieur, dégourdissez vos jambes dans le parc du Bicheret pour la marche solidaire du Val d'Europe. Ambiance garantie !

Le Bureau



À NOTER DANS VOTRE AGENDA



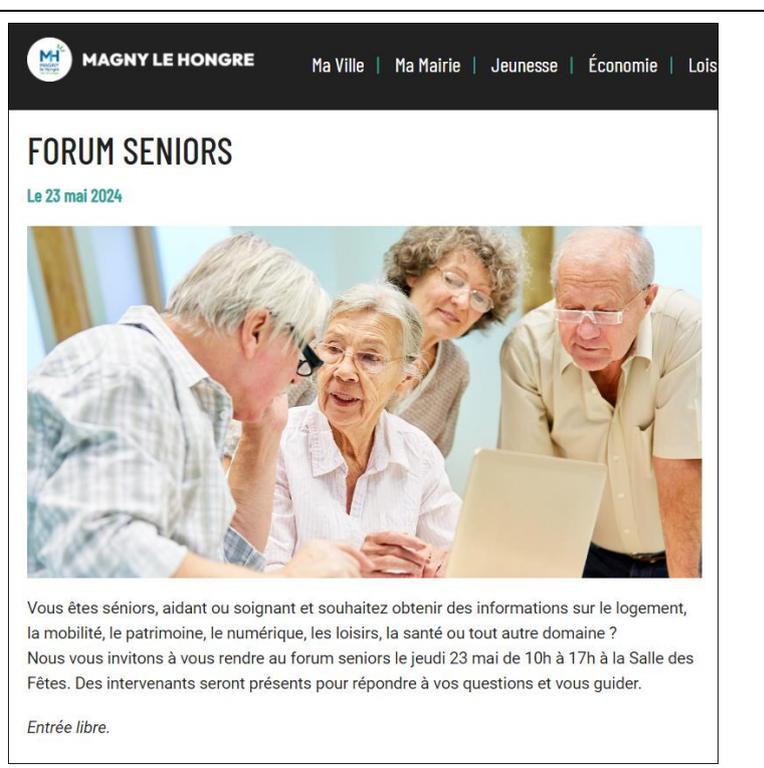
MARCHÉ #8 SOLIDAIRE VAL D'EUROPE
DIMANCHE 05 MAI 2024

VAINCRE LA MALADIE ET LA PRÉCARITÉ ENSEMBLE

3 MARCHES
FAMILIALE 3 KM
DYNAMIQUE 7 KM OU 14 KM

ANIMATIONS • RESTAURATION • BUVETTE
OUVERT À TOUS • DÉPART 10H30
PARC DU BICHERET - CHESSY

EN PARTENARIAT AVEC
VAL D'EUROPE ASSOCIATION



MAGNY LE HONGRE Ma Ville | Ma Mairie | Jeunesse | Économie | Lois

FORUM SENIORS
Le 23 mai 2024

Vous êtes séniors, aidant ou soignant et souhaitez obtenir des informations sur le logement, la mobilité, le patrimoine, le numérique, les loisirs, la santé ou tout autre domaine ? Nous vous invitons à vous rendre au forum seniors le jeudi 23 mai de 10h à 17h à la Salle des Fêtes. Des intervenants seront présents pour répondre à vos questions et vous guider.

Entrée libre.

Dimanche 05 mai	8 ^{ème} Marche solidaire Val d'Europe	Parc du Bicheret - Chessy
Mardi 21 mai	Présentation AVACS – Info Dépistage	Espace Louis Braille - Meaux
Jeu-di 23 mai	Forum des seniors	Magny-Le-Hongre
Samedi 01 juin	Familimania	Magny-Le-Hongre
Samedi 15 juin	La nuit du handicap	Bailly-Romainvilliers

« Do in » Auto-shiatsu
vendredi 10 /05,
13H30 ou 15H15 (durée 1h45)

DOULEURS ARTICULAIRES, MAUX DE DOS,
CERVICALES, STRESS, FATIGUE



Travail sur des points anti-douleurs, spécial fatigue, stress. Apprendre à bien faire circuler l'énergie dans son corps puis relaxation et/ ou visualisation.

Tenue confortable-drap de bain-petite couverture-coussin



Atelier de Musicothérapie
Mardi 14 mai, 14H ou 15H30 (1h)

Sentir son corps vibrer,
Laisser résonner les profondeurs de soi-même,
se détendre physiquement et mentalement



Tenue confortable, drap de bain, coussin

Toutencarton

Support mobile

Jeudi 16 mai 14h à 17h



Atelier « Voix et corps sonore »

Un atelier pour se faire du bien

Mardi 21 mai, 14H à 15H

Nous habitons un corps qui vibre et résonne à chaque instant, mais nous n'en avons pas toujours conscience. C'est l'instrument de musique le plus parfait qui existe.

Lors de cet atelier nous allons être amenés à ressentir son rythme et son harmonie.



RESPIRATION, SOUFFLE,
JEUX VOCALUX ET RYTHMIQUES TRÈS SIMPLES
vont nous conduire à une nouvelle perception de nous-même et des autres.



NUTRITION ET CANCER



Mardi 21 mai 14H – 15H30

Thème libre
Julie répondra à
toutes vos questions

Animé par Julie FRIQUET - Diététicienne-Nutritionniste

Café - Rencontre

Ve 24 mai, 14H à 16H

La reprise du travail après le cancer - les choses mises en place - les choses à mettre en place



Autour d'un café chaque participant pourra :

- partager son expérience,
 - exprimer son vécu, donner son ressenti,
- Toujours avec liberté, authenticité, confidentialité, écoute...

Animé par Stéphanie Sousa

21/06/2024 sujet libre



Esthétique collective

Jeudi 30 mai 14h30-16h30

Maquillage

Possibilité d'apporter votre propre nécessaire de maquillage

À LA MAISON VALEUROPEENNE
À SERRIS

SOPHROLOGIE

On dit qu'il faut PRENDRE SON MAL EN PATIENCE.

Et si l'on prenait NOTRE BIEN EN URGENCE ?

Cette méthode douce est basée sur le contrôle de la respiration, sur des mouvements légers de détente musculaire et des visualisations positives en relaxation guidée.

L'expérience des patients révèle qu'elle apporte une aide au quotidien pour soulager le corps, se détendre moralement, faire une pause pour reprendre des forces ou mieux contrôler certaines douleurs et émotions.

1 séance
Dernière séance individuelle

Les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois
2 séances à 9h30 et 10h45
Durée 1h
par M^{me} Brigitte PERGETTI
Sophrologue



Les séances s'adressent aux personnes adultes ayant ou ayant eu un cancer résidant sur l'agglomération du Val d'Europe et sont composées de 6 personnes maximum.

Merci d'apporter un coussin, un drap de bain et une bouteille d'eau.

Nadira à l'accueil vous renseignera (04 01 78 71 40 90).

Inscription obligatoire auprès de l'AVACS par mail à association.avacs@orange.fr.

Les personnes souhaitant continuer à participer devront adhérer à l'AVACS*.

Les cours sont gratuits au tarif de 10€ pour 30 séances.

Les participants à l'atelier sophrologie bénéficient de l'adhésion annuelle gratuite à l'AVACS.

*AVACS Association Valoise et Centre Soins
Adhésion annuelle : 20€ avec réduction d'impôt sur le revenu
Égale à 50% dans le limite de 20% du revenu imposable



VAL D'EUROPE



À L'ESPACE CASANOVA
À BROU SUR CHANTERREINE



Se reconstruire lors d'un cancer du sein par des exercices doux lents et ciblés sur le haut du corps.

Information et réservation
auprès de Alisson
au 06 59 78 97 87



ROSE PILATES

Tous les Mardis de 14h00 à 15h00

Salle Malala Yousafzai - Espace Danielle Casanova
rue des chênes à Brou-sur-Chanteraine

- Gratuit pour les personnes en chimiothérapie à l'Hôpital Privé Mame Chanteraine
- Tarif 1€ la séance et Adhésion à l'association pour les autres personnes touchées par le cancer. <http://www.avacs2000-avacsorange.com>

AVACS Saint-Faron 2000

MDPP 67 rue du Commandant Berge 77100 MEAUX Tél: 01 60 32 30 11 Email: association.avacs@orange.fr

www.avacs2000.wordpress.com



AVACS Saint Faron 2000

Inscription requise aux ateliers : – par mail à association.avacs@orange.fr
– par message vocal au 01 60 32 30 11

ACTIVITÉS COLLECTIVES

GYM ADAPTÉE/KARATÉ (1h, à 14h et 15h)

Les lundis et vendredis
sauf 19avr, 10mai et 14juin

YOGA (1h, 14h) - QI GONG (1h, 15h)

25avr, 16-30mai, 13-27juin

NIA (danse) (1h, à 14h et 15h)

04avr, 02-23mai, 06-20juin

DO IN (auto-shiatsu) (1h45, 13h30 et 15h15)

19avr, 10mai, 14juin

SOPHROLOGIE (1h, à 14h et 15h)

02-16avr, 07-28mai, 04-18juin

MUSICOTHÉRAPIE

bain de sons (1h, à 14h et 15h30)

09avr, 14mai, 11juin

voix et corps sonore (1h, 14h)

21mai

ART FLORAL (2h, 14h)

19avr, 14juin

TOUTENCARTON (3h, 14h)

16mai, 13juin

SOCIO-ESTHÉTIQUE à thème (2h, 14h30)

04avr, 30mai

ART THÉRAPIE (SophroArt) (2h, 14h)

02avr, 14mai, 18juin

NUTRITION et CANCER (14h)

Info-débat (1h30) 21mai

cuisine-dégustation (2h) 23avr, 25juin

CAFÉ Rencontre (2h, 14h)

26avr, 24mai, 21juin

GROUPE DE PAROLE Patients (1h30, 14h)

22fév, 23mai

MANDALA (2h, 14h)

05avr, 17mai, 07juin

ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

SOINS ÉNERGÉTIQUES:

Tous les mardis (1h, 3 RDV à 14h, 15h, 16h)

Lundi (1h, 3RDV à 9h, 10h, 11h)

08-29avr, 06-27mai, 10-24juin

REIKI (50mn, 3 RDV à 14h30, 15h30, 16h30)

Vendredi 05-26avr, 17-31mai, 14-28juin

RÉFLEXOLOGIE (50mn, 3 RDV à 14h, 15h, 16h)

Jeudi 11-18-25avr, 02-10(Ve)-23 mai, 06-13-27juin

SHIATSU THÉRAPEUTIQUE (1h20, 4 RDV à 10h30, 12h, 14h, 15h30)

Lundi 08-29avr, 06-27mai, 10-24juin

HYPNOTHÉRAPIE (45mn, 3 RDV à 14h, 15h, 16h)

Lundi 15-22avr, 13mai, 03-17juin

SOCIO-ESTHÉTIQUE au choix :

maquillage, soin du visage, soin des mains ou massage
(45mn, 3 RDV à 14h, 15h, 16h et 17h pour Adeline)

Lundi (Malou) 15-29avr, 13-27mai, 10-24juin

Jeudi (Adeline) 25avr, 16mai, 06-20juin

Vendredi (Malou) 19avr, 24mai, 7juin

ACTIVITÉ EXTÉRIEURE À LA MDPP

AVIRON au Club Nautique de MEAUX

Tous les samedis de 14h15 à 17h00



Renseignements auprès de

Erika : 06 16 29 39 11

À BROU-CHANTEREINE :

ATELIER CRÉATIF

Inscriptions auprès de Candice au 07 68 63 85 01
Tous les Lundis de 14h00 à 17h00. Salle Malala Yousafzai - Espace Casanova

ROSE PILATES

Inscriptions auprès de Alisson au 06 59 78 97 87
Tous les **Mardis** de 14h00 à 15h00. Salle Malala Yousafzai - Espace Casanova

SOINS ÉNERGÉTIQUES

Inscriptions auprès de Marie-Thérèse au 06 10 32 92 02

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Inscriptions auprès de Malika 06 79 40 80 65

À LA MAISON VALEUROPEENNE :

SOPHROLOGIE

Inscriptions par mail à association.avacs@orange.fr
Le 1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois - durée 1h - séances à 9h30 et à 10h45.

L'AVACS propose à la Clinique Saint Faron de Mareuil Lès Meaux

SÉANCES INDIVIDUELLES DE SOPHROLOGIE : 10 RDV par mois (Tarif unitaire 5€)

Renseignements et Inscriptions directement auprès de Brigitte : 06 60 53 67 46

MODELAGE DES MAINS

Marie-France F, esthéticienne, effectue un modelage des mains gratuit aux personnes en cours de soins. Elle est présente chaque semaine en salle de chimiothérapie et aura à cœur de vous apporter un moment de détente et de bien-être. N'hésitez pas à faire appel à ses compétences !

L'AVACS propose à l'Hôpital Privé Marne-Chantereine



Les soins de support ont montré leur efficacité dans la prise en charge des symptômes en lien avec la maladie et son traitement.

À ce titre le Service de Chimiothérapie vous propose avec le support de l'Association VAINCRE le Cancer Solidairement (AVACS) l'intervention de :

- | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------|
| Malika KÉCHKÉCHE | Hypno-thérapeute en relaxation | 2xmois |
| Marie-Thérèse LENOIR | Énergéticienne magnétiseuse | 2xmois |
| Brigitte PERGETTI | Sophrologue | 1xmois |



N'hésitez pas à prendre rendez-vous auprès de

Victoralyne
ou
Lauryne

au 01 64 72 74 66

Les séances sont gratuites !

L'AVACS finance les intervenants avec le soutien du groupe VIATRIS. Le montant de l'adhésion à l'association est pris en charge par l'Hôpital Privé Marne Chantereine



De plus chaque semaine Isabelle, esthéticienne bénévole à l'AVACS, propose un modelage des mains gratuit aux personnes en soins en salle de chimiothérapie.

N'hésitez pas à faire appel à ses compétences pour un moment de détente et de bien-être !

L'AVACS propose au GHEF Marne-la-Vallée - Jossigny

SOPHROLOGIE

On dit qu'il faut PRENDRE SON MAL EN PATIENCE.

Et si l'on prenait NOTRE BIEN EN URGENCE ?

Cette méthode douce est basée sur le contrôle de la respiration, sur des mouvements légers de détente musculaire et des visualisations positives en relaxation guidée.

L'expérience des patients révèle qu'elle apporte une aide au quotidien pour soulager le corps, se détendre moralement, faire une pause pour reprendre des forces ou mieux contrôler certaines douleurs et émotions.

1^{re} Séance
Découverte
sans engagement

LE MARDI de 10h à 11h
SALON DE VIE Pièce 1C-310
1er étage - Ascenseur C
à gauche en sortant de l'ascenseur

par M^{me} Brigitte PERGETTI
Sophrologue



Les séances s'adressent aux patientes de la consultation de gynécologie et sont composées de 8 personnes maximum.

Inscription auprès de l'infirmière des consultations de gynécologie obstétrique au 01 61 10 60 15.

Merci d'apporter un coussin, un drap de bain et une bouteille d'eau.

Les personnes souhaitant continuer à participer devront adhérer à l'AVACS⁽¹⁾. Les cours sont ensuite dispensés gratuitement par l'Association.



⁽¹⁾AVACS Association VAINCRE le Cancer Solidairement
Adhésion annuelle : 20€ avec réduction d'impôt sur le revenu égale à 66% dans la limite de 20% du revenu imposable



SITE DE MARNE-LA-VALLÉE

Nous soutenir !

<https://avacs2000.wordpress.com/nous-soutenir>

