

# Les Dames de Cœur

A l'automne 2012, une dizaine de Thionvilloises lance l'idée d'organiser une manifestation solidaire et populaire, « La Thionvilloise », au profit des victimes de cancers féminins dans le bassin thionvillois.

Au-delà du soutien financier, résultant du succès de « La Thionvilloise », qui est versé aux structures de soins et de recherche, l'association « Les Dames de Cœur » a mis en place, depuis 2013, un large panel d'activités et d'ateliers visant à accompagner les personnes atteintes de cancers féminins mais également les victimes - femmes et hommes - de tous types de cancer. Notre objectif est d'aider ces malades et leurs familles à mieux traverser cette épreuve.

Utilité et proximité sont les fondements de l'action des « Dames de Cœur ».

LES DAMES DE CŒUR  
LA THIONVILLOISE

'Les Sommeliers'  
23 Place de la République  
57100 Thionville

♥ Site internet :  
lesdamesdecoeur.fr



# Au fil des mots

“

« J'étais véritablement au fond du gouffre et cette main tendue, ce formidable soutien des Dames de Cœur m'ont aidée à voir de façon moins négative ce séisme qui m'était tombé sur la tête. Me sentir soutenue et accompagnée dans cette épreuve m'a fait beaucoup de bien. Je remercie cette magnifique association pour le soutien qu'elle nous apporte dans notre épreuve. »

« Malgré l'entourage familial, j'avais l'impression de survivre et non de vivre. C'est à ce moment-là que j'ai pris ma décision de rejoindre les Dames de Cœur. J'y ai trouvé des personnes à l'écoute, sans préjugés et très attentionnées, et j'ai découvert des activités jusqu'alors méconnues.

J'ai commencé par participer aux cours de sophrologie, à la marche afghane et, par la suite, à la marche nordique. J'y ai appris à maîtriser ma respiration et j'ai réussi à casser petit à petit ce carcan dans lequel je m'étais enfermée. J'avais la sensation que mon corps, mieux oxygéné, se réveillait. »

« Les Dames de Cœur, c'est  
De nouvelles balises sur mon chemin  
Un sourire qui revient  
La rencontre de belles personnes  
Des défis en vue  
Un horizon qui s'éclaire...  
Merci à vous toutes ! »

”



# Les Dames de cœur

MARCHE / COURSE  
GROUPE DE PAROLE  
ÉCOUTE  
SOLIDARITÉ  
BIEN-ÊTRE / SPORT  
ACCOMPAGNEMENT  
INFORMATION  
PARTAGE

LES DAMES DE CŒUR | LA THIONVILLOISE

♥ Site internet : [www.lesdamesdecoeur.fr](http://www.lesdamesdecoeur.fr)  
Facebook: Les Dames de Cœur - «La Thionvilloise»  
Twitter: @Damesdecoeur

# Agenda

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H30						DRAGON BOAT
09H30		<b>QI GONG</b> 📍 GYMNASSE MERMOZ YUTZ  <b>GROUPE DE PAROLE</b> 2 MARDIS PAR MOIS 📍 INTERCOM SANTÉ		<b>SOPHROLOGIE</b> 📍 HOPITAL LE KEM	<b>ART THÉRAPIE</b> 📍 INTERCOM SANTÉ THONVILLE	
10H00	<b>MARCHE</b> 📍 DÉCATHLON YUTZ					
10H30			<b>ESCRIME</b> 📍 COMPLEXE LA MILLIAIRE THIONVILLE			
14H00	<b>SOPHROLOGIE</b> 📍 GUÉNANGE		<b>CHORALE</b> 📍 THIONVILLE	<b>MARCHE</b> 📍 PARCOURS SANTÉ YUTZ		
16H30		<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> 📍 THIONVILLE				
17H00	<b>ESCRIME</b> 📍 COMPLEXE LA MILLIAIRE THIONVILLE				<b>ESCRIME</b> 📍 COMPLEXE LA MILLIAIRE THIONVILLE	
17H30			<b>SOPHRO-MARCHE</b> 📍 AMNÉVILLE			
19H00		<b>MÉDITATION</b> 📍 HOPITAL LE KEM				