



L'actu de la Maison Ellaé

Bonjour {{ contact.PRENOM }} 🖐️

Juillet est là. Avec ses chaleurs, ses valises qu'on prépare parfois dans un coin de la tête, ses envies de ralentir quel que soit son âge ... et, on l'espère, quelques respirations bien méritées.

Mais avant de parler été, difficile de faire comme si de rien n'était. Juin a aussi été traversé par la colère et les mobilisations, après une affaire qui nous rappelle l'urgence de protéger les femmes et les enfants, de croire les victimes, de prévenir, de former, d'agir.

À la Maison Ellaé, on continuera à dire que ce n'est pas "un fait divers". Que ce n'est pas normal. Et qu'un lieu comme le nôtre existe aussi pour ça : créer du lien, rompre l'isolement, ouvrir des espaces où l'on peut parler, être entendue et soutenue.

Alors bienvenue dans cette newsletter de juillet ✨

Un programme d'été, oui. Mais toujours avec le cœur bien accroché et les valeurs bien en place !



Le programme du mois

Par Marie, la co-pilote du chantier communication

Santé sans tabou, moments entre femmes, papotes entre mamans, yoga, Pilates, jeux, culture, cuisine, tricot... de quoi venir souffler, créer, apprendre ou juste faire une pause. Avec quelques temps forts à noter: l'atelier pour les filles qui rentrent en 6e, la Voix des Femmes sur l'injonction à se reposer et le p'tit déj des mamans autour du post-partum.

Découvrez tout ça juste en dessous 🖐️

➡️ **Et si vous voulez nous aider à diffuser le programme autour de vous, cliquez sur l'image pour le télécharger et le partager !**



Juillet 2026

Maison Ellae : un tiers-lieu dédié à la prévention,
au soin et au soutien des femmes !



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

via le site internet maison-ellae.org
rubrique "nos événements"
ou via le QR Code



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Nouveauté ! Retrouvez les plats faits maison de @Vertueuse, Traiteur à la Maison Ellae. Une bonne raison de faire une pause gourmande ! 🍴						
		19h-21h Soirée du Doc WhatsApp : Mycose, cystite, jambes lourdes, les joies de l'été !		19h - 21h Apéro des adhérent.es / bénévoles spécial Karaoke	Marche pour la Loi intégrale	
10h - 12h Café papote créatif	15h - 18h Aprem jeux de société adultes & enfants (min 7 ans)	9h-12h: Papote entre mamans 10h - 11h30 Atelier DIY enfants : cadre lumière sur thème de la mer 14h - 16h Atelier origami (7 ans min)	20h - 21h Marcher et souffler	19h-22h30 After: Les Echappées Belles	10h - 12h Permanence Numérique 9h30 - 10h15 Apprend l'anglais (3/8 ans) 16h - 19h Fil O thé	
17h30 à 19h30 La rentrée au collège : les trucs à savoir entre filles	19h30 - 20h30 Pilates					
		14h30 à 17h30 Entre elles	18h30 - 20h30 Club de lecture	19h - 20h30 Yog'apéro	Visite culturelle - matinée : Bonnes Mères	
10h - 12h Café papote créatif	19h30 - 20h30 Pilates	9h-12h: Papote entre mamans 16h - 19h Fil O thé	19-21h Soirée jeux de société (min 7 ans)	19h - 20h Yoga sur chaise	15h - 17h30 Atelier cuisine adulte- enfant	9h30 - 11h30 Ptit dej' des mamans : Post partum, vide ton sac
	19h30 - 20h30 Pilates	14h30 à 17h30 Entre elles 16h - 17h30 Just Dance Party : Pour petits et/ou grands !	10h-12h Ellae Pro'pulse : savoir parler "argent" 18h30 - 20h30 Voix des femmes : la charge mentale de l'été !		Libre et conscient , au bénéfice de la Maison Ellae Tarifs En fonction de l'événement , au bénéfice du professionnel Gratuit	

Adresse : 2079 route de Rousset - Trets
Mail : contact@maison-ellae.org



Atelier animé par un professionnel

Je m'inscris !



Ce qu'il ne faut pas manquer !

Mobilisations contre les violences sexuelles !



👉 La Maison Ellaé rejoint la Coalition pour une loi intégrale contre les violences sexuelles.

Nous sommes heureux·ses de vous annoncer que la Maison Ellaé est désormais membre de cette coalition nationale, qui rassemble des associations engagées pour une réponse globale face aux violences sexuelles : prévention, protection, accompagnement des victimes et renforcement des moyens de la justice. Une nouvelle étape qui s'inscrit pleinement dans les valeurs et les engagements que nous portons chaque jour. Alors, n'oublions pas que le **samedi 4 juillet**, partout en France, une marche est organisée pour réclamer une loi intégrale contre les violences sexuelles. Parce qu'on ne peut plus se contenter de demi-mesures, de discours ou de réponses au cas par cas. Les violences sexuelles sont systémiques : elles traversent tous les milieux, tous les âges, tous les espaces de vie. Marcher, c'est rappeler que ces violences ne sont ni des "faits divers", ni des drames isolés : c'est un problème politique, social et collectif. Et tant que les victimes devront se battre pour être crues et protégées, nous continuerons à faire du bruit. Pour retrouver la marche la plus proche de chez vous ainsi que les horaires mis à jour, consultez **la carte complète des rassemblements** et [ici](#), pour en savoir plus sur la loi intégrale.



La pause café engagée ☕

Petit rappel de saison : la Maison Ellaé, c'est aussi un café associatif féministe où tu peux venir te mettre au frais, boire un truc bien froid, (ou chaud ..), manger, papoter, bosser un peu, souffler ou juste ne rien faire cinq minutes.

Le secret du lieu ?

Des bénévoles beaucoup trop sympas qui cuisine trop bien avec l'envie de faire vivre un endroit où chacun·e peut venir comme il ou elle est, quel que soit son âge de 0 à 99 ans et plus son histoire, son origine, sa couleur de peau, son orientation sexuelle ou son parcours.

Et surtout, un endroit où, en tant que femmes, on peut parler, rire, pleurer, râler, se poser, vider son sac... ou juste boire un café tranquille. Et ça, ce n'est pas rien.

Bref, que tu viennes pour la clim, le café, les copines, les enfants, un atelier, un coup de main ou juste cinq minutes pour souffler : pousse la porte, la Maison est là pour ça.



La reco du mois

Par Maëlle



🎬 La recommandation du mois : *Les Fleurs sauvages*

Trop chaud pour mettre un pied dehors ? Si votre programme du moment, c'est clim (ou ventilateur), boisson fraîche et binge-watch, on a exactement ce qu'il vous faut. ☀️😓

Si vous aimez les histoires profondes, sensibles et portées par des femmes, nous ne pouvons que vous recommander *Les Fleurs sauvages*, disponible sur Amazon Prime.

Cette mini-série australienne suit le parcours d'Alice, une jeune femme marquée par les violences de son enfance, qui tente de se reconstruire au sein d'une communauté de femmes unies par la solidarité et le langage des fleurs. Entre secrets de famille, résilience, transmission et sororité, cette série est aussi bouleversante que visuellement magnifique.

Une œuvre qui aborde les violences faites aux femmes, les traumatismes et le chemin vers la reconstruction. 🌸

P.S. Pour celles et ceux qui font partie de la team « *le livre est toujours mieux que l'adaptation* » (on vous voit 🧐), sachez que la mini-série est tirée du roman *Les Fleurs*

À vous de choisir par quoi commencer... mais promis, les deux valent le détour.

Le saviez-vous ? Le tarif libre et conscient, c'est quoi ?

À la Maison Ellaé, certains ateliers et événements sont proposés au **tarif libre et conscient**. Cela signifie qu'il n'y a pas de prix imposé : chacun·e participe selon ses moyens, mais aussi selon ce que représente pour lui ou elle l'activité proposée.

Chaque contribution permet de rémunérer de couvrir les frais d'organisation, de faire vivre la Maison Ellaé et de continuer à proposer des actions accessibles au plus grand nombre.

Si vous le pouvez, n'hésitez pas à donner un peu plus : cela permet aussi à des personnes ayant moins de moyens de participer.
Et si votre budget est plus serré, osez venir. L'idée est que chacun·e contribue de manière juste pour que ce modèle solidaire puisse continuer à exister.

Le p'tit mot de la fin...

L'été commence, et que vous partiez un peu, beaucoup, ou pas du tout : la Maison reste là. Pour travailler au frais, boire un cappuccino, faire une pause, papoter, lire, déjeuner, donner un coup de main, faire une sieste sur un canapé ou sous un parasol... bref, pour habiter ce lieu à votre façon.

Parce qu'au fond, la Maison Ellaé n'est pas seulement un lieu où l'on vient "faire une activité". C'est un tiers-lieu : un endroit qu'on construit ensemble, où chacun·e peut prendre sa place, proposer, participer, soutenir, souffler... et faire vivre le collectif à sa manière.

Alors bel été à toutes et tous ☀️

Et surtout, osez passer nous voir.

L'équipe de la Maison Ellaé

Maison Ellaé

Un tiers-lieu dédié aux Femmes,
à leur santé physique, mentale et sociale.



contact@maison-ellae.org

et pour suivre nos actus rdv sur:



Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.
Tu reçois cette newsletter car tu as été en contact avec notre association.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

