

LA VILLE DE LA TESTE DE BUCH  
LA LIGUE CONTRE LE CANCER  
LE PÔLE SANTÉ DU BASSIN D'ARCACHON

S'ENGAGENT CONTRE  
LE CANCER DU SEIN

OCTOBRE  
ROSE



**OUVERT À TOUS**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 06 33 86 51 43**

Pour toutes les animations une participation financière minimum de 1€ symbolique est demandée.

**LES DONS SERONT REVERSÉS À LA LIGUE CONTRE LE CANCER**

**RESPECTONS LES GESTES BARRIÈRES**



# PROGRAMME OCTOBRE ROSE

**LUNDI 4 OCTOBRE**

**" SPORT, SANTÉ, PAGAIE "**

Devenez Personnes solidaires et venez pagayer avec les dragon ladies.

Embarquez dans le dragon boat de l'association **" ELLES DU BASSIN "**

**MAISON DE QUARTIER MIQUELOTS** Départ 14h pour le Port d'Andernos retour dans la soirée.

**MARDI 5 OCTOBRE**

**ATELIER CRÉATIF SOLIDAIRE**

Création d'un bouquet champêtre de fleurs séchées.

**MAISON DE QUARTIER RÈGUE VERTE** de 9h30 à 11h30

**JEUDI 7 OCTOBRE**

**ATELIER DÉVELOPPEMENT DURABLE**

Fabrication d'un essuie tout lavable (rose).

**MAISON DE QUARTIER MIQUELOTS** de 14h à 17h

**LUNDI 11 OCTOBRE**

**GYM ROSE**

Venez Participer à un cours de gym douce sur chaise.

Dress code : *accessoire rose*.

**MAISON DE QUARTIER CAZAUX** de 9h30 à 10h15

**MARDI 12 OCTOBRE**

**ATELIER CRÉATIF SOLIDAIRE**

Création d'un bouquet champêtre de fleurs séchées.

**MAISON DE QUARTIER RÈGUE VERTE** de 9h30 à 11h30

**MERCREDI 13 OCTOBRE**

**ATELIER PRÉVENTION**

Venez découvrir et échanger sur les bonnes pratiques en matière de prévention et dépistage avec quiz et buste de palpation.

Atelier animé par **LA LIGUE CONTRE LE CANCER**

**MAISON DE QUARTIER CAZAUX** de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45

**DIMANCHE  
17 OCTOBRE**

**MARCHE OU COURSE  
PRÉS SALÉS OUEST**

*(PRÉS DU PORT)*

**Venez courir ou marcher pour le dépistage et la prévention du cancer du sein.**

**Participation symbolique de 1 € minimum**

**MARCHE** de 2 ou 4 kms

**et COURSE** de 2.5, 5 ou 7.5 kms

*Rdv 9h Cabane du Piou*

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

**PENDANT TOUT LE MOIS,**  
récupération de soutien-gorges dans  
les Maisons de Quartier et à l'épicerie sociale.

*Ils sont ensuite remis à l'association  
du Vestiaire Populaire.*

**LES COMMERÇANTS AUSSI SE MOBILISENT.**

Dons possibles dans les commerces  
matérialisés par un parapluie rose

**POUR TOUTES LES ANIMATIONS :**

*Inscription obligatoire et don de minimum 1€  
qui sera reversé à la Ligue contre le cancer*

**Dans le cadre de la gestion de la crise sanitaire  
liée au covid, ce programme est susceptible  
d'évoluer selon les mesures gouvernementales  
et préfectorales en vigueur.**

**RESPECTONS LES GESTES BARRIÈRES**

**JEUDI 14 OCTOBRE**

**PILATES**

Venez participer à un cours de Pilates Rose dispensé par Julie de **DANSE ET COMPAGNIE33.**

**Rdv 10h45 À LA SALLE DE DANSE**

*(401 av Vulcain à La Teste de Buch) 11h-12h*

**JEUDI 14 OCTOBRE**

**ATELIER DÉVELOPPEMENT DURABLE**

Fabrication d'un essuie tout lavable (rose).

**MAISON DE QUARTIER MIQUELOTS** de 14h à 17h

**MERCREDI 20 OCTOBRE**

**ATELIER PRÉVENTION**

Une part non négligeable des tumeurs du sein bénignes ou malignes sont découvertes de manière fortuite par la patiente ou son conjoint. L'équipe de santé publique du Centre Hospitalier d'Arcachon vient vous expliquer comment procéder à un auto examen des seins.

Vidéo explicative, démonstration sur buste de mannequin et temps d'échanges.

**MAISON DE QUARTIER RÈGUE VERTE** de 10h30 à 12h

**VENDREDI 22 OCTOBRE**

**ATELIER CUISINE**

Il est largement prouvé qu'une alimentation équilibrée et variée contribue au bien-être physique et mental.

Il existe des aliments et épices pourvoyeurs de **" bonne santé "**. Venez confectionner un repas, En collaboration avec l'équipe de santé publique du Centre Hospitalier d'Arcachon et Thierry Renou chef étoilé du restaurant Le Patio à Arcachon.

**MAISON DE QUARTIER MIQUELOTS** de 10h30 à 14h

**MARDI 26 OCTOBRE**

**CUISINE EN ROSE**

**Venez réaliser un repas tout en Rose avec un chef cuisinier.**

**MAISON DE QUARTIER MIQUELOTS** de 10h à 14h

**JEUDI 28 OCTOBRE**

**INITIATION À LA SONOTHÉRAPIE**

Envie d'essayer la relaxation sonore...

Venez rencontrer Elsa de Terre Happy Sound.

**" Au rythme des différentes fréquences, votre mental se calme, votre corps lâche prise et vos énergies se rééquilibrent, dans une douce harmonie "**.

Prévoir un plaid, un petit coussin et un tapis de sol.

**MAISON DE QUARTIER RÈGUE VERTE** de 14h30 à 15h30



## MAISONS DE QUARTIER

**MIQUELOTS :** Av. du pays du buch  
(à côté de l'école maternelle des miquelots)

**RÈGUE VERTE :** Av. de la rège verte

**CAZAUX :** 4 rue Raymond Sanchez  
(à côté du château d'eau)

*Facile à repérer des parapluies roses sont accrochés dès le 1<sup>er</sup> octobre.*

### LES PARTENAIRES D'OCTOBRE ROSE



**La ligue contre le cancer**

**Le pôle santé d'Arcachon**

**L'association des commerçants de La Teste de Buch**

**Les Elles du Bassin**

**Danse et Compagnie**

**IAD**

**Belle d'Âme socio coiffeuse**

**Les Bulles du Bassin socio-esthéticienne**

**Restaurant Le PATIO Arcachon**

**Terre Happy Sound**

**Décathlon**

**Grand Frais**

