

Octobre Rose

à Sézanne
2023



Toutes et tous mobilisés avec
l'association **Actions Croisées**
**pour lutter contre
le cancer du sein**



2 octobre

♥ **Ateliers soins**, maquillage, perruque et restructuration des sourcils avec Sylvie, Marie et Anaïs.

♥ **Découverte de l'hypnose** avec Mickaël et de la **sophrologie** avec Céline.

14h -17h - sans rendez-vous

Salon 13'Original - 33 rue de Paris
Sézanne

3 octobre

♥ **Atelier bien-être et maquillage** avec Marie, conseillère dermo-cosmétique.

♥ **Présentation de prothèses mammaires et de lingerie adaptée** par Charlène et

Emmanuelle, applicatrices de prothèses mammaires externes.

9h30 - 11h30 et 14h30 - 18h
sur rendez-vous au 03 26 80 64 97
49 rue Paul Doumer - Sézanne

Octobre Rose

à Sézanne
2023

10 octobre

♥ **11^e Marche Rose** organisée par les Randonneurs du Sézannais. En présence du Dr Aurélie Bertrand-Brice, médecin responsable du site de la Marne du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers de la région Grand-Est. Participez à l'un des deux parcours de 7km ou 10km ou à la petite marche encadrée par Najat Medkouri, infirmière ASALEE (Action de Santé Libérale En Équipe).

Départ groupé à 9h

Accueil à la Maison des Sports à partir de 8h30

Inscription : 3€ minimum reversés au profit de la recherche contre le cancer.

14 octobre

♥ **Atelier de médiation par le cheval** avec Stéphanie.

10h - 11h - sur inscription au 06 14 76 41 03

115 chemin des Fontaines
Mœurs-Verdey

14 octobre

♥ **Atelier de rigologie** et de libération émotionnelle avec Valérie.

14h - 16h - sur inscription au 06 81 12 30 05

Salle de motricité à l'Espace Jeunes (au fond de la cour à gauche)
1 rue Linot Collot - Sézanne

19 octobre

♥ **Charlène et Emmanuelle**, formées à la détection des anomalies sur buste en silicone, vous initient à l'**autopalpation**, 1^{er} geste de prévention du cancer du sein.
9h30 - 11h30 et 14h30 - 18h sans rendez-vous

49 rue Paul Doumer - Sézanne

26 octobre

♥ **Atelier nutrition** avec Élisabeth et Océane, diplômées universitaires en nutrition préventive, diététique et micronutrition, qui vous donnent des conseils de diététique adaptée aux pathologies.

9h30 - 11h30 et 14h30 - 18h sans rendez-vous

49 rue Paul Doumer - Sézanne

26 octobre

♥ **Atelier de relaxation**

avec Anne-Dorothee
18h30 - 19h30 - sur inscription au 06 85 41 71 76

Logis Ciel et Terre
4 impasse Rouge Coq
Le Meix-Saint-Époing

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à toutes et tous. Les dons seront reversés à l'association Actions Croisées qui a pour but, d'une part, de renforcer les liens de tous les acteurs impliqués en cancérologie (en ville et à l'hôpital) et, d'autre part, d'aider le patient à mieux connaître toute l'offre de soins et d'accompagnement qui lui est proposée localement. Avec le soutien de la Ville de Sézanne.

Sézanne
Ville de
Un soleil en Champagne

Vous pouvez soutenir la Ligue nationale contre le cancer en faisant un don dans les tirelires que l'UCIA met à votre disposition dans les commerces sézannais