

ARCACHON

OCTOBRE ROSE



DU 3 AU
19 OCTOBRE
2024

AVEC L'ASSOCIATION
MON ILOT ROSE

CONFÉRENCE
RENDEZ-VOUS
DU JEUDI

JEUDI 3

ATELIERS
BIEN-ÊTRE

DU 7 AU 19



GRATUIT
INSCRIPTION SUR BILLETWEB

SOMMAIRE

JEU. 3 OCT.

OUVERTURE
DE L'ÉVÈNEMENT

CONFÉRENCE
« RENDEZ-VOUS
SANTÉ DU JEUDI »

SEMAINE DU 7 AU 12 OCTOBRE

LUN. 7 OCT.

ATELIER AIDANT,
UN TEMPS D'ÉCHANGE

ATELIER
SOINS ESTHÉTIQUES

MASSAGE DÉTENTE

MAR. 8 OCT.

YOGALATES

ATELIER ÉDUCATION
NUTRITIONNELLE

MER. 9 OCT.

GYM STRETCHING

JEU. 10 OCT.

YOGA

SOPHROLOGIE

YOGA CHAISE

VEN. 11 OCT.

PILATES
STRETCHING
MARCHE LITTORALE

SAM. 12 OCT.

YOGALATES

SEMAINE DU 14 AU 19 OCTOBRE

LUN. 14 OCT.

ATELIER AIDANT,
UN TEMPS
D'ÉCHANGE

ATELIER
SOINS ESTHÉTIQUES

MAR. 15 OCT.

ATELIER ÉDUCATION
NUTRITIONNELLE

MER. 16 OCT.

ATELIER
ART-THÉRAPIE

ATELIER
D'AUTO-PALPATION

JEU. 17 OCT.

AUTO-MASSAGE
RÉFLEXOLOGIE

ATELIER
YOGA DU VISAGE

VEN. 18 OCT.

AUTO-MASSAGE
RÉFLEXOLOGIE

SAM. 19 OCT.

ATELIER
ART-THÉRAPIE

AUTO-MASSAGE
RÉFLEXOLOGIE

OCTOBRE ROSE



LE MOIS DE SENSIBILISATION
AU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

<https://www.ligue-cancer.net/octobre-rose>

À l'occasion d'Octobre Rose, la ville d'Arcachon se mobilise une nouvelle fois pour sensibiliser les femmes à l'importance du dépistage du cancer du sein et les inviter à prendre soin d'elles. En partenariat avec les M', l'association Mon Ilot Rose, et le Centre Hospitalier d'Arcachon, la ville a élaboré un programme riche et varié tout au long du mois.

L'événement débutera avec une conférence au MA-AT, animée par des experts de la santé et des représentants locaux. Elle abordera des thématiques essentielles autour du dépistage, de la prévention. C'est une occasion unique de s'informer, d'échanger et de poser toutes vos questions.

De la prévention aux ateliers bien-être, en passant par des activités sportives, chaque initiative a été pensée pour offrir un moment de détente, de partage et d'information à toutes les femmes.

Ensemble, agissons pour la santé et le bien-être des Arcachonnaises. Venez nombreuses et faites passer le message autour de vous : toutes concernées, faisons-nous dépister !

Retrouvez plus d'informations sur le programme et inscrivez-vous aux différentes activités sur billetweb <https://www.billetweb.fr/pro/octobrerosearcachon>



↑
retour
sommaire

OCTOBRE ROSE



LE MOIS DE SENSIBILISATION
AU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

<https://www.ligue-cancer.net/octobre-rose>

OUVERTURE DE L'ÉVÈNEMENT

JEUDI 3 OCTOBRE

17h30 > 19h

CONFÉRENCE

« RENDEZ-VOUS SANTÉ DU JEUDI »

MA·AT Auditorium

**Prévention et dépistage
du cancer du sein**

Mme SANIAL

Infirmière en santé publique

-> *Centre Hospitalier d'Arcachon*

**Présentation d'ateliers
thérapeutiques**

pour les patients et les aidants

-> *par l'Association
Mon Ilot Rose*



LUNDI 7 OCTOBRE

10h > 12h

[billetweb](#)

ATELIER AIDANT, UN TEMPS D'ÉCHANGE

Yamina VIALES Psychologue

Maison des aidants

-> par l'Association Mon Ilot Rose

10h > 11h30

[billetweb](#)

ATELIER SOINS ESTHÉTIQUES

Aurélie PEYRAZAT Dermographe

Marylin DUVAL Socio-esthéticienne

M' Le Moulleau

-> par l'Association Mon Ilot Rose

13h30 > 16h30

[billetweb](#)

MASSAGE DÉTENTE DU DOS OU DES JAMBES

INDIVIDUEL DE 15 MN

Maëlle de Maqueville-Tissot

Masseuse - Belle et Bien

MA .AT - Salle des Embruns (3^{ème} étage)

-> par Maëlle de Maqueville-Tissot



MARDI 8 OCTOBRE

10h > 12h15

YOGALATES

Seb Fit fun

M' Les Abatilles

[billetweb](#)

15h > 16h30

ATELIER ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Manon LAVILLE

Diététicienne Nutritionniste

M' Les Abatilles

-> par l'Association Mon Ilot Rose

[billetweb](#)

MERCREDI 9 OCTOBRE

11h > 12h

GYM STRETCHING

Cécile TESTUD

M' Les Abatilles

[billetweb](#)



JEUDI 10 OCTOBRE

10h > 11h

YOGA

ANNE

M' Aiguillon

[billetweb](#)

11h > 12h

SOPHROLOGIE

Maud MASSON

M' Aiguillon

[billetweb](#)

15h > 16h

ATELIER

YOGA SUR CHAISE

Hélène GUYOMARD

Yogathérapeute

M' Ville d'Hiver

-> par l'Association Mon Ilot Rose

[billetweb](#)



**VENDREDI 11
OCTOBRE**

14h30 > 15h30

[billetweb](#)

**PILATES - STRETCHING
MARCHE LITTORALE**

Cécile TESTUD

M' Moulleau

**SAMEDI 12
OCTOBRE**

10h30 > 11h30

[billetweb](#)

YOGALATES

Seb Fit Fun

M' Aiguillon



OCTOBRE ROSE

LUNDI 14 OCTOBRE

billetweb

10h > 12h

ATELIER AIDANT, UN TEMPS D'ÉCHANGE

Yamina VIALES Psychologue

Maison des aidants

-> par l'Association Mon Ilot Rose

billetweb

14h > 15h30

ATELIER SOINS ESTHÉTIQUES

Marylin DUVAL Socio-esthéticienne

Sandrine PRUVOSTE

Socio-esthéticienne

M' Aiguillon

-> par l'Association Mon Ilot Rose



retour
sommaire

**OCTOBRE
ROSE** 

MARDI 15 OCTOBRE

billetweb

15h > 16h30

**ATELIER ÉDUCATION
NUTRITIONNELLE**

Manon LAVILLE

Diététicienne Nutritionniste

M'Les Abatilles

-> par l'Association Mon Ilot Rose



retour
sommaire

**OCTOBRE
ROSE** 

**MERCREDI 16
OCTOBRE**

billetweb

10h > 11h30

ATELIER ART-THÉRAPIE

Karine CHAVASSE Art-Thérapeute

M' Aiguillon

-> *par l'Association Mon Ilot Rose*

billetweb

14h30 > 16h

**ATELIER
D'AUTO-PALPATION**

Perrine SANIAL

Infirmière en santé publique

M' La Chapelle

-> *par le CHA*



retour
sommaire

OCTOBRE ROSE

JEUDI 17 OCTOBRE

billetweb

10h30 > 11h30

AUTO-MASSAGE RÉFLEXOLOGIE

Amandine REY Réflexologue

M' Le Moulleau

-> par l'Association Mon Ilot Rose

billetweb

15h > 16h

ATELIER YOGA DU VISAGE

Hélène GUYOMARD

Yogathérapeute

M' Le Moulleau

-> par l'Association Mon Ilot Rose



retour
sommaire

**OCTOBRE
ROSE** 

**VENDREDI 18
OCTOBRE**

billetweb

15h > 16h

**AUTO-MASSAGE
RÉFLEXOLOGIE**

Amandine REY *Réflexologue*

M' Le Moulleau

-> par l'Association Mon Ilot Rose



retour
sommaire

OCTOBRE ROSE

SAMEDI 19 OCTOBRE

billetweb

10h > 11h30

ATELIER ART-THÉRAPIE

Karine CHAVASSE Art-Thérapeute

M' Ville d'Hiver

-> par l'Association Mon Ilot Rose

billetweb

15h > 16h

AUTO-MASSAGE RÉFLEXOLOGIE

Amandine REY Réflexologue

M' Ville d'Hiver

-> par l'Association Mon Ilot Rose



retour
sommaire