

Octobre rose, Courdimanche se mobilise

Tout le mois d'octobre

La ville de Courdimanche se mobilise tout au long du mois d'octobre pour Octobre Rose, la campagne nationale de lutte contre le cancer du sein, en partenariat avec le comité du Val d'Oise de la Ligue contre le cancer. Sensibilisation, actions solidaires et événements sportifs rythmeront ce mois dédié à la prévention et au soutien aux personnes touchées par la maladie.



Au programme

Samedi 11 octobre - Courdi'Run : Course et Marche familiale et solidaire

La Courdi'Run invite petits et grands à participer à une course et une marche familiale et solidaire avec un lancer de poudre rose au plateau sportif, de 14h à 17h. Deux parcours sont proposés :

- **Échauffement collectif** avec l'association SDU.
- **Course : 3,3 km**
- **Marche : 2,8 km**

Chaque participant recevra un ruban rose en échange d'un don libre à partir de 2 €. Tous les dons et recettes seront reversés au **comité du Val d'Oise de la Ligue contre le cancer**.

Village Santé dès 14h

Dans le cadre de la Courdi'Run, un **Village Santé** sera installé avec de nombreuses animations et stands :

- **Sensibilisation au dépistage du cancer du sein** et atelier d'autopalpation mammaire, animé par Nadia GHALLEB, sage-femme courdimanchoise.
- **Dermopigmentation réparatrice** (reconstruction mammaire...) avec Samia Daho, dermopigmentiste médico-esthétique.
- **Stand de prévention sur le don d'organes** avec France Adot 95.
- Présentation de la **CPTS de l'Hautil** (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé).
- **Vente d'objets artisanaux** réalisés par les Petites mains de l'atelier couture de Courdimanche (chouchous, sacs, chenilles en crochet, broches) – don libre à partir de 2 €.
- **Vente de plantes fleuries roses** par Jessica Crouzet, fleuriste courdimanchoise.
- **Photographies sous une arche fleurie**, réalisées par Rose de Premier Éclat.
- **Massages détente** (crânien, épaules ou mains) proposés par Stéphanie Brunet, massothérapeute.

Actions et ateliers tout au long du mois d'octobre

Ateliers créatifs et vente d'objets artisanaux

- **Mercredi 17 septembre** : Atelier famille « manche à air » à la MELC (14h30 – 16h30).
- **Samedi 11 octobre** : Vente d'objets artisanaux et maquillage pour enfants à la MELC (10h – 12h).

Expositions et sensibilisation

- **Expositions à la MELC** : « Charte contre les perturbateurs endocriniens » et œuvres artisanales des Petites mains de l'atelier couture.
- **Collecte de protections périodiques** pour lutter contre la précarité menstruelle, avec distribution par l'association **Règles Élémentaires**.

Bien-être et activités sportives

- **Samedi 4 octobre** – Atelier **Sophro-Yoga** (10h30 – 12h, inscription : www.buzybul.fr, 10 €).
- **Jeudi 9 octobre** – **Stage de self-défense** avec l'association SDU (19h45 – 22h, don libre).
- **Tournoi féminin de Courdimanche** – Du 3 octobre au 2 novembre, matchs le week-end, participation 20 €.
- **Samedi 1er novembre** – **Soirée caritative** au Tennis Club de Courdimanche (19h).

Ensemble, soutenons la lutte contre le cancer du sein !