

Ville de LAON

PROGRAMME **2023**  
**OCTOBRE**  
*Rose*

Prévention

Bien-être

Promotion des activités physiques

Animations



Retrouvez-nous sur





**Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre**

**ENSEMBLE  
POUR OCTOBRE ROSE**

La Ville de LAON se mobilise pour Octobre Rose, mois de sensibilisation au dépistage et au traitement du cancer du sein et illumine en rose le rempart de la Couloire, l'Hôtel de ville, les portes d'Ardon et de Soissons, ainsi que la rue Châtelaine.



**Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre**

**SOUTENEZ OCTOBRE ROSE  
AVEC LES TUL**

Faites un don minimum de 1€ à Octobre Rose en vous procurant le ruban rose à l'agence commerciale TUL.

Tous les bénéfices seront reversés à l'association Ruban Rose.

## Dimanche 1<sup>er</sup> octobre

9<sup>h</sup>  parvis de la cathédrale

### FOOTING SYMPA OCTOBRE ROSE

Inscription sur :

[www.footingsympa.com](http://www.footingsympa.com)

Tous les bénéfices seront reversés à l'association Ruban Rose

## Mercredi 4 octobre

9<sup>h</sup>15  Centre social le Triangle

### PINK MORNING

Petit déjeuner de lancement d'Octobre Rose

9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

### CRÉATION COUSSINS CŒURS

avec les bénévoles

10<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

### MASSAGE FACIAL

## Jeudi 5 octobre

9<sup>h</sup>30 à 12<sup>h</sup>  Centre social Cap'No

### ATELIER

«Tout ce qu'on ne vous a jamais dit pour des seins en bonne santé»

Public adulte

14<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>  Centre social Cap'No

### CRÉATION COUSSINS CŒURS

avec les bénévoles

14<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

### ATELIER

«Tout ce qu'on ne vous a jamais dit pour des seins en bonne santé»

Public adulte

## Vendredi 6 octobre

14<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

### ATELIER

«Tout ce qu'on ne vous a jamais dit pour des seins en bonne santé»

Public adolescent

12<sup>h</sup> à 14<sup>h</sup>  APRADIS

### DÉPISTAGE CANCER DU SEIN

## Lundi 9 octobre

9<sup>h</sup>30 à 11<sup>h</sup>30  Centre social Cap'No

### LUMINOTHÉRAPIE

4 séances de 30 min

10<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

### ATELIER CUISINE

Gâteaux roses

12<sup>h</sup> à 14<sup>h</sup>  APRADIS

### DÉPISTAGE CANCER DU SEIN

16<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

### GOÛTER ROSE



14<sup>h</sup>30 à 16<sup>h</sup> 🌸 Centre social Cap'No

### CAFÉ DISCUSSION

La place de l'aidant : vivre avec une maladie

### Mardi 10 octobre

9<sup>h</sup>30 🌸 Centre social le Triangle & Centre social Cap'No

### MARCHE ROSE

Départ des Centres Sociaux à 9<sup>h</sup>30,  
Rendez-vous à 10<sup>h</sup> à la gare avec Lancé de fleurs séchées

### Mercredi 11 octobre

9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup> 🌸 Centre social le Triangle

### CRÉATION COUSSINS CŒURS

Venue d'une classe de couture du lycée  
Julie Daubié

14<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup> 🌸 Centre social le Triangle

### MAQUILLAGE

Socio-esthétique

19<sup>h</sup>30 🌸 Centre social le Triangle

### THÉÂTRE FORUM

Spectacle « À la vie » de la compagnie  
Passage à l'acte suivi d'un échange avec  
le public





### Jeudi 12 octobre

10<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

**MASSAGE MINUTE**

18<sup>h</sup>30 à 19<sup>h</sup>30  Centre social Cap'No

**ZUMBA PINK PARTY**

Séance de zumba à 5€ (reversés à la ligue contre le cancer)

### Vendredi 13 octobre

10<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

**SOPHROLOGIE**

18<sup>h</sup>30  Centre social Cap'No

**SPECTACLE «UNE PAUSE SVP»**

Compagnie ACALY sur le sujet de la charge mentale

### Lundi 16 octobre

14<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>  Centre social Cap'No

**CRÉATION ROSE**

Créations en résine à l'appartement 8/1 résidence Montreuil.

### Mardi 17 octobre

9<sup>h</sup>  Centre social Cap'No

**CAFÉ PRÉVENTION**

12<sup>h</sup> à 14<sup>h</sup>  APRADIS

**DÉPISTAGE CANCER DU SEIN**

14<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

**CAFÉ PRÉVENTION**

### Mercredi 18 octobre

10<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

**CRÉATION DE CRÈME DE JOUR**

### Jeudi 19 octobre

10<sup>h</sup>30 à 12<sup>h</sup>  Lycée Julie Daubié

**REMISE DE COUSSINS CŒURS**

à l'association Espace Ressource Cancer

### Vendredi 20 octobre

10<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

**MASSAGE MINUTE**

14<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>  Centre social Cap'No

**CRÉATION BAUME À LÈVRE**

à l'appartement 8/1 résidence Montreuil

19<sup>h</sup>30  Centre social le Triangle

**PINK PARTY**

Soirée musicale avec repas, organisée par les bénévoles du Centre social le Triangle – bénéfices reversés à la ligue contre le cancer – Adulte 10 € / -12 ans 5 € / -3 ans gratuit

### Lundi 23 octobre

10<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

**YOGA**

10<sup>h</sup> à 11<sup>h</sup>  Centre social Cap'No

**YOGA**

### Mercredi 25 octobre

9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

**CAFÉ DISCUSSION**

de l'Espace Ressource Cancer

9<sup>h</sup> à 12<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

**AUTO MASSAGE ET RÉFLEXOLOGIE**

avec l'Espace Ressource Cancer

### Jeudi 26 octobre

19<sup>h</sup>30  Centre social le Triangle

**SOIRÉE PROJECTION DE FILM ET DÉBAT**

Film « Haut les cœurs »

Petite restauration sucrée



## samedi 28 octobre

16<sup>h</sup>30  Centre social le Triangle

### PINK DANCE

Cette danse rose se fera avant la remise des dons

17<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

### POT DE CLÔTURE OCTOBRE ROSE

et remise de dons à la ligue contre le cancer

18<sup>h</sup>  Centre social le Triangle

### CONCERT GOSPEL

## Lundi 30 octobre

10<sup>h</sup> à 11<sup>h</sup>  Centre social Cap'No

### YOGA



## INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS AUPRÈS DE

### Centre social Triangle

Accueil du centre social - 03 61 54 13 37  
[accueil.triangle@dso.ifac.asso.fr](mailto:accueil.triangle@dso.ifac.asso.fr)

### Centre social Cap'no

Accueil du centre social - 03 61 54 13 40  
[accueil.capno@dso.ifac.asso.fr](mailto:accueil.capno@dso.ifac.asso.fr)



 **LAON.fr**  
L'HISTOIRE A UN AVENIR

Suivez nous sur



**LAON**  
animation



**APRADIS**  


  
**PRÉFET  
DE L'AINES**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES**