

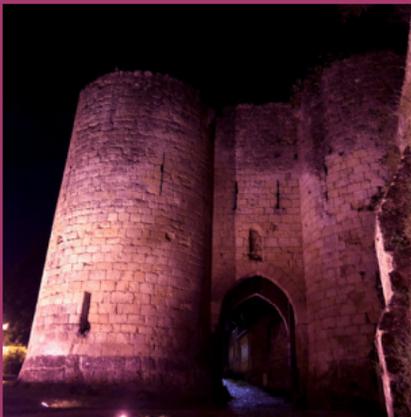
DU 2 AU 29 OCTOBRE 2021

OCTOBRE



Rose





## 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.

## Samedi 2 octobre

14<sup>h</sup> – 17<sup>h</sup>  Gare SNCF – place des Droits de l'Homme

### **Marche rose**

Journée de lancement et marche rose au départ de la gare.

Lâcher de ballons biodégradables sur le parvis de la cathédrale

Venez en rose!

Collation à la fin de la marche





OCTOBRE  
ROSE

## Lundi 4 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

### **Les ateliers de la Renaissance**

Atelier art-thérapie avec Angélique Cotentin

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

### **Atelier créatif**

## Mardi 5 octobre

14<sup>h</sup>30 – 15<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

### **Atelier nouage de foulards & dessin de sourcils**

avec Mélodie socio-esthéticienne

## Mercredi 6 octobre

10<sup>h</sup> – 11<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

### **Activités physiques adaptées**

Encadrées par le CDSMR

## Jeudi 7 octobre

 Centre social le Triangle

**Journée de l'Espace Ressources  
Cancer**

20<sup>h</sup>  Le Gibus

**Soirée Octobre Rose**

Thème de la soirée : un habit ou un détail de couleur rose.

Soirée organisée par les étudiants de l'IUT.

Les recettes seront reversées à une association pour la lutte contre le cancer.

## Vendredi 8 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

**Atelier couture au Triangle**

Confection de coussins cœur

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

**Atelier couture**

Confection de coussins cœur

10<sup>h</sup> – 18<sup>h</sup>  Gare SNCF – Place des Droits de l'Homme

**Voyage au cœur du sein**

Un parcours unique et pédagogique au cœur du sein réalisé par Émilie Prouchet – Dalla Costa.

Stand d'information du centre régional de coordination des dépistages des cancers « Hauts-de-France » et stands animés.



## Samedi 9 octobre

 Gare SNCF – Place des droits de l'Homme

10<sup>h</sup> – 18<sup>h</sup>

### **Voyage au cœur du sein**

Un parcours unique et pédagogique au cœur du sein réalisé par Émilie Prouchet – Dalla Costa.

Stand d'information du centre régional de coordination des dépistages des cancers « Hauts-de-France » et stands animés.

15<sup>h</sup>45

### **Inauguration**

par Monsieur le Maire

16<sup>h</sup>

### **Zumba**

Démonstration de Zumba avec Virginie

12<sup>h</sup>45 – 18<sup>h</sup>

### **La voltigeuse**

3 épreuves cyclistes ouvertes à tous les déguisements, à tous les vélos originaux pour les petits et grands, de tous les niveaux.

Les inscriptions seront reversées à la lutte contre le cancer du sein. Inscription en scannant le QR code ou auprès du centre information jeunesse, des centres sociaux Cap NO et le Triangle.



## Lundi 11 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

**Atelier créatif**

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

**Les ateliers de la Renaissance**

Atelier art-thérapie avec Angélique Cotentin

## Mardi 12 octobre

14<sup>h</sup>30 – 15<sup>h</sup>30  Centre social Cap'No

**Atelier nouage de foulards & dessin de sourcils**

avec Mélodie socio-esthéticienne

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

**Je positiv' – Atelier sur l'estime de soi**

avec Aid'Aisne

14<sup>h</sup> – 16<sup>h</sup>  Centre Social le Triangle

**Alimentation santé**

Groupe de discussion animé par Résoladi



## Mercredi 13 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup> 🦿 Centre social Cap'No

Activités physiques adaptées  
encadrées par le CDSMR

## Jeudi 14 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30 🦿 Centre social Cap'No

Je positiv' – Atelier sur l'estime  
de soi.  
avec Aid'Aisne

## Vendredi 15 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

### **Atelier couture**

Confection de coussins cœur

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

### **Atelier couture**

Confection de coussins cœur

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

### **Stand de la ligue contre le cancer**

Information et buste à palper

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

### **Soirée 100 % femmes**

Mise en beauté et relaxation

## Dimanche 17 octobre

9<sup>h</sup>30 – 11<sup>h</sup>  Cathédrale Notre-Dame

### **Marche ou Footing Sympa**

Participez à une marche (6km) ou à un footing (9km) organisés par le Footing Sympa.

Inscription : 10 euros

Renseignement sur la page Facebook du Footing Sympa

## Lundi 18 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

### **Les ateliers de la Renaissance**

Atelier art-thérapie avec Angélique Cotentin

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

### **Atelier créatif**

## Mardi 19 octobre

🦿 Centre social Cap'No

### Sophrologie

Intervenante Mme CAMUS Pascale

14<sup>h</sup>30 – 15<sup>h</sup>30 : séance pour les femmes en parcours de soin

15<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30 : séance pour les aidants

16<sup>h</sup>30 – 17<sup>h</sup>30 : séance tout public

## Mercredi 20 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup> 🦿 Centre Social le Triangle

### Activités physiques adaptées

encadrées par le CDSMR

## Jeudi 21 octobre

10<sup>h</sup> – 11<sup>h</sup> 🦿 Centre Social le Triangle

### EFT\* et cohérence cardiaque

avec l'association « Les ateliers du mieux vivre »

15<sup>h</sup> – 16<sup>h</sup> 🦿 Centre social Cap'No

### EFT\* et cohérence cardiaque

avec l'association « Les ateliers du mieux vivre »

\*EFT : Techniques de libération émotionnelle



Zen

## Vendredi 22 octobre

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

### Atelier couture

Confection de coussins cœur

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

### Atelier couture

Confection de coussins cœur

## Lundi 25 octobre

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

### Les ateliers de la Renaissance

Atelier art-thérapie avec Angélique Cotentin

14<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30  Centre Social le Triangle

### Atelier créatif



## Mardi 26 octobre

 Centre social le Triangle

### **Sophrologie**

intervenante Mme CAMUS Pascale

14<sup>h</sup>30 – 15<sup>h</sup>30 – séance pour les femmes en parcours de soin

15<sup>h</sup>30 – 16<sup>h</sup>30 – séance pour les aidants

16<sup>h</sup>30 – 17<sup>h</sup>30 – séance tout public

## Mercredi 27 octobre

10<sup>h</sup> – 11<sup>h</sup>30  Centre social Cap'No

### **Activités physiques adaptées**

encadrées par le CDSMR

## Jeudi 28 octobre

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

### **Zumba Pink avec Virginie**

Une partie des recettes sera reversée à la lutte contre le cancer du sein

## Vendredi 29 octobre

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

### **Atelier couture**

Confection de coussins cœur

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

### **Restitution des ateliers du mois**

Venez tous en rose !!

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

### **Concert – El Beso de la Vida**

Une partie des recettes sera reversée à la lutte contre le cancer du sein.



Octobre  
Rose

**Organisé par les centres sociaux**

**Avec le soutien de :**

Centre Régional de Coordination des Dépistages  
des Cancers Hauts-de-France,

Comité de l'Aisne de la Ligue Contre le Cancer,

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural de l'Aisne,

Institut National du Cancer,

Mutualia,

Footing Sympa,

Aid'Aisne,

Mélodie MERCIER – Socio-esthéticienne,

Association « Les Bonnets Roses »,

Centre hospitalier de Saint-Quentin,

Institut Godinot,

## en soutien avec la Ville de Laon

Les Ateliers de la renaissance,

Espace Ressources Cancers Arc-en-ciel,

Pascal CAMUS – Sophrologue,

Voyage au Cœur du Sein, Émilie PROUCHET – DALLA COSTA,

Ateliers du Mieux Vivre,

Résoladi,

Jordan BEAUFRÈRE,

Éric FRIMIN,

Angélique COTENTIN – Art thérapeute,

Virginie, Zumba



La programmation est susceptible d'évoluer en fonction de la situation sanitaire liée au COVID-19.



Informations et Inscriptions auprès des centres sociaux  
Le Triangle : 03 61 54 13 37 – CAP No : 03 61 54 13 40

