



19, 20 et 21 octobre 2018

Octobre rose

Fontaine Le Bourg

C'est avec grand plaisir que nous vous avons préparé moult animations et activités à l'occasion de la 25^{ème} édition d'octobre rose. Parce que, d'une manière générale, nous sommes tous concernés Alors, quoi de mieux que de passer du temps ensemble, pour se changer les idées, pratiquer une activité sportive ou tout simplement prendre soin de soi ? Ce sera également l'occasion de s'informer, et d'échanger sur les cancers du sein, du colon et de l'utérus.

Jean-François Michallat

Président de l'ABSCL



Tous les fonds collectés seront intégralement reversés à l'association EMMA pour le dépistage des cancers en Seine Maritime. Venez nombreux : on compte sur vous !

Conférence animée par le docteur Benhammouda, avec l'aimable participation du Docteur Maréchal Dinelli et du Kinésithérapeute Vincent

Théâtre – Séances découverte de sophrologie et de réflexologie – randonnée, marche nordique, vélo, sports en tout genre - chorale

Buvette et crêpes sur place

avec l'implication et le soutien de la mairie de Fontaine le Bourg, de l'association EMMA, du Comité Départemental du Sport en Milieu Rural de la Seine Maritime, du Vélo Club Bourguifontain, et des sections de l'ABSCL

OCTOBRE ROSE, C'EST QUOI ?

Le cancer du sein est le plus fréquent chez les femmes en France : 1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein, et cela représente plus de 11.000 décès par an. Mais plus il est dépisté tôt, plus les chances de guérison sont grandes. Octobre rose, c'est donc l'occasion de mobiliser et de sensibiliser contre le cancer du sein.

CONFERENCE DEBAT samedi 20 octobre à 16h30 à la salle des Tourelles

Animée par le Docteur BENHAMMOUDA, avec l'aimable participation du Docteur Maréchal-Dinelli, et du kinésithérapeute Vincent Matthieu

Avec le soutien des commerçants de Fontaine le Bourg mobilisés pour octobre rose, et chez qui vous retrouverez les tirelires disponibles à partir du 1^{er} octobre

Boulangerie Aux douceurs de Fontaine – Garage du Centre – Hair Ideal – Myriam Coiff – Boucherie Bellier - Crocq Kebab – Bar tabac La Source – Le bistrot du Tendos – Pharmacie Norodom – Maison pluridisciplinaire Wastus Santé – Comité départemental du Sport en Milieu Rural – Vélo Club Bourguifontain



SE CHANGER LES IDEES

THEATRE

Vendredi 19 octobre à 20h30 à la salle des Tourelles - 5 €

Retrouvez la section théâtre de l'ABSCL dans de courtes pièces de Courteline.

CHORALE

Samedi 20 octobre – 17h30 à la salle des Tourelles

Venez vous détendre à l'occasion d'un concert de la chorale de l'ABSCL, à l'écoute d'un répertoire varié.

AVOIR UNE ACTIVITE PHYSIQUE

RANDONNEE, organisée par l'ABSCL

Samedi 20 octobre – départ à 9h30 de la salle des Tourelles - 5 €

L'ABSCL vous emmène par monts et par vaux pour un circuit de 4 kilomètres accessible aux plus jeunes. A l'arrivée, dégustation de cidre et de jus de pomme !

SORTIE CYCLISTE, organisée par le vélo club bourguifontain

Samedi 20 octobre – départ à 9h30 de la salle des Tourelles - 5 €

Nombre de places
limitées

Christophe vous emmène pour un circuit de 15,5 kilomètres sur nos routes de campagne. A l'arrivée, dégustation de cidre et de jus de pomme !

MARCHE NORDIQUE, organisée par le CDSMR

Dimanche 21 octobre départ à 9h30 de la salle des Tourelles - 5 €

Nombre de places
limitées

Avec vos bâtons, vous sillonnerez 10 kilomètres de chemins de campagne entre Fontaine le Bourg et Saint Georges sur Fontaine. A l'arrivée, dégustation de cidre et de jus de pomme !

LES DEFIS SPORTIFS

Samedi 20 octobre de 11h à 15h30 et dimanche 21 octobre de 11h à 17h30 à la salle des Tourelles – 2 € l'entrée

Rameur, vélo d'intérieur, tennis de table, tir à l'arc, pétanque, Il y en aura pour tous ! Relevez le défi et contribuez ainsi à la lutte contre les cancers

1 € reversé par l'ABSCL à l'association EMMA pour tout défi remporté !

PRENDRE SOIN DE SOI

SOPHROLOGIE, animée par Corinne DUNOCK

Samedi 20 et dimanche 21 octobre - à 11h à la salle des Tourelles - 5 €

Nombre de
places limitées

Corinne propose 2 séquences découverte collectives pour s'accorder un temps de pause et accéder ainsi à un mieux-être. Grâce à des techniques simples de relaxation qui peuvent s'intégrer facilement à la vie quotidienne, la sophrologie permet entre autre une meilleure gestion de ses émotions, de son stress et le relâchement de ses tensions physiques et mentales.

REFLEXOLOGIE, animée par Sandrine

Samedi 20 octobre de 13h à 15h30 et dimanche 21 octobre de 13h à 17h30 à la salle des Tourelles - 5 € la séance individuelle de 15 minutes

Nombre de
places limitées

Sandrine vous propose des séquences individuelles de 15 minutes pour s'accorder un temps de pause et accéder à un mieux-être, grâce à des techniques simples de massages des pieds.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN, animée par Christelle Pénard

Samedi 20 octobre - à 15h45 à la salle des Tourelles

Venez avec vos chaussures de sport participer à une séance découverte de gymnastique d'entretien !

ZUMBA, animée par Véronique Semblat

Dimanche 21 octobre - à 15h45 à la salle des Tourelles

Avec vos chaussures de sport, Venez participer à une séance découverte de zumba !

Nombre de places
limitées

Vous pouvez réserver vos places en renvoyant les bulletins d'inscription disponibles sur le site de l'ABSCL www.abscl76.fr