

# La déferlante rose

le samedi 7 octobre 2023

ACTION DE  
PREVENTION

Mobilisons-nous  
contre le  
cancer du sein

## PROGRAMME

**14h** Accueil des participants

**14h15** • Mot d'accueil par **David Belleguic**, vice-président délégué du CCAS.

• Intervention de **Magali Vatel**, gynécologue à la Maison des consultations / Hôpital privé des Côtes d'Armor.

**14h30** Lancement des activités

- **Marche douce de 5,6 km** (distance et allure adaptées possibles)
- **Longe-côte** (uniquement pour les licenciés de marche aquatique)
- **Tennis** (avec le Tennis-club de Plérin)
- **Zumba** (avec AZ Dance)
- **Qi gong** (par La Voie du Tao)
- **Escrime** (démonstration par Riposte)

Pot de l'amitié offert par la Ville de Plérin

Remerciements par **Michèle Dumont**, vice-présidente du comité 22 de la Ligue contre le cancer (secteur de Plérin).

Rendez-vous devant le centre nautique de Tournemine  
le samedi 7 octobre à 14h

Sans inscription • Participation selon votre générosité

Tenue rose  
souhaitée !



DÉPISTAGE  
DES CANCERS  
Centre de coordination  
Bretagne



COMITÉ DES  
CÔTES-D'ARMOR



Association  
pour le Don de Sang  
Voie de Plérin

CIAS  
CENTRE INTERCOMMUNAL  
D'ÉCHOS DOSSAGE



CARIO

CENTRE  
D'IMMUNOLOGIE  
RADIOTHERAPIE  
DIAGNOSTIC MEDICAL  
ONCOLOGIE



HÔPITAL PRIVÉ  
DES CÔTES D'ARMOR



Avec la participation du Club de l'amitié de Plérin et des bénévoles de Plérin rando.

# La journée rose

le mardi 17 octobre 2023

ACTION DE  
PREVENTION

Mobilisons-nous  
contre le  
cancer du sein

## PROGRAMME

Venez rencontrer les professionnels de l'hôpital privé des Côtes d'Armor (HPCA) et différentes associations pour vous informer et poser toutes vos questions sur le dépistage du cancer du sein. Un café rose vous sera offert le temps d'un message de prévention.

### Animations et ateliers

#### Bien-être

- Maquillage du visage et colorimétrie, avec la socio esthéticienne de l'HPCA.
- Respiration abdominale, détente musculaire et initiation à l'hypnose avec l'infirmière « zen » de l'HPCA.
- Séance de découverte du Reiki avec **Véronique André** de l'association Reik'Armor.

#### Auto-palpation

Apprenez à vous auto-palper grâce à un mannequin buste et les conseils de médecins.

#### Alimentation

Échanges et conseils sur l'alimentation avec les diététiciennes de l'HPCA.

#### Comment en parler à mes proches ?

Échanges avec une psychologue de l'HPCA.

#### Nos partenaires présents :

Ligue contre le cancer • Centre régional de coordination des dépistages des cancers (CRCDC) Bretagne.

**L'hôpital privé des Côtes d'Armor sera illuminé en rose pendant tout le mois d'octobre.**

Rendez-vous à l'hôpital privé des Côtes d'Armor  
le mardi 17 octobre de 10h à 16h30

📍 10, rue François Jacob, zone d'activités d'Éleusis à Plérin

Votre établissement  
de santé se mobilise !