

Octobre rose

PROGRAMME

**Actions au profit du comité du Val d'Oise
de la ligue contre le cancer**



Dons et recettes
reversés au
comité du Val
d'Oise de la
ligue contre le
cancer

Samedi 10 Octobre

Au plateau sportif

Course et Marche familiale et solidaire

avec lancer de poudre rose

Pour votre participation à la Courdi'Run
un ruban rose vous sera remis, sur don libre à partir de 2€

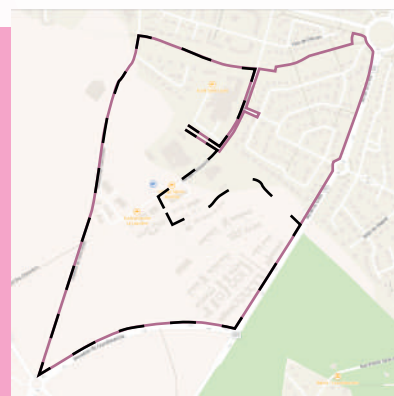
AU PROFIT DU COMITÉ DU VAL D'OISE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Échauffement proposé par l'association SDU à 15H.

2 parcours différents :

—— parcours de la course : 3,3 km

— — parcours de la marche : 2,8 km



De 14h à 17h :

🎗 Village SANTÉ



🎗 Stand de prévention sur le don d'organe avec « France Adot 95 ».

🎗 2 Ateliers de sensibilisation sur l'autopalpation mammaire :

- par Nadia GHALLEB, sage-femme échographiste courdimanchoise
- par la CPTS de l'Hautil (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) avec un buste d'autopalpation

🎗 Echange sur la dermopigmentation réparatrice (reconstruction mammaire...) avec Samia Daho, dermopigmentiste medico-esthétique.

🎗 Vente d'objets confectionnés par les Petites mains de l'atelier couture de Courdimanche. Don libre.

🎗 Maquillage par les Petites mains de l'atelier couture de Courdimanche, don libre.

🎗 Prenez-vous en photo devant la création florale réalisée par Jessica Crouzet d'Art Sème Chic, fleuriste Courdimanchoise.

Actions de la ville

Octobre rose

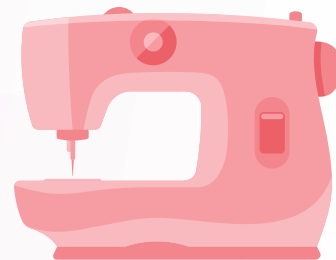
SAMEDI 10 OCTOBRE

De 10h à 12h à l'Antenne Jeunes

Initiation à la couture

avec les Petites mains de l'atelier couture

Montant de 5€ par personne et sur inscription à la MELC.



EXPOSITIONS

Tout au long du mois d'octobre à la MELC



- « Charte contre les perturbateurs endocriniens »
- Oeuvres confectionnées par "les Petites mains de l'atelier couture" de Courdimanche

LUTTONS ENSEMBLE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Faites un don à l'association Règles Élémentaires de protections périodiques tout au long du mois d'octobre, dans le hall de la MELC.

Les produits collectés à but non lucratif, seront gratuitement mis à la disposition des femmes en situation de précarité menstruelle via le réseau de l'association Règles Élémentaires de partenaires distributeurs qui comprend la Croix-Rouge, Les Restos du cœur et le Secours populaire français.



Actions associatives



JEUDI 8 OCTOBRE

De 19h45 à 22h, au gymnase Sainte Apolline.

Stage de self défense par l'association SDU
Don libre

SAMEDI 10 OCTOBRE

De 17h à 19h au Tennis Club de Courdimanche

Soirée caritative le samedi 10 octobre
Fresque intergénérationnelle
Ateliers sensoriels en binômes
Apéritif gratuit partagé

Tournoi féminin de Courdimanche du 2 octobre au 31 octobre
(matchs uniquement le week-end)
Tarif de participation : **22€**

Le Samedi 10/10/2026 de 17h à 19h
Au Tennis Club de Courdimanche

L'Intergénérationnel
au service de la prévention de la santé mentale
et de la lutte contre le cancer du sein

Ensemble, plus combattives
Octobre Rose 2026

Des liens entre les générations pour des femmes plus fortes, ensemble.

Écouter, s'écouter
Soutenir, être soutenue
Comprendre sans juger
Transmettre sans démissionner
Créer des liens qui font la force

Fresque intergénérationnelle
Ateliers sensoriels en binômes :
mémoire, totem sucré...
Apéritif gratuit partagé

Santé Mentale

RV après le Courdi'Run !!

LA LIGUE CONTRE LE CANCER VAL D'OISE

TENNIS CLUB COURDIMANCHE
52, rue des grands boulevards

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

OCTOBRE ROSE 2026
LE MOIS DU TENNIS CONTRE LE CANCER

DU 2 AU 31 OCTOBRE

FAITES LE BEAU GESTE

Tous ensemble mobilisés !

TARIF 22 €

TOURNOI FÉMININ COURDIMANCHE
6ÈME ÉDITION - DU VENDREDI 2 OCTOBRE AU SAMEDI 31 OCTOBRE 2026
MATCHS UNIQUEMENT LE WEEK-END (VENDREDI SOIR, SAMEDI ET DIMANCHE)
TABLEAU DE SIMPLE DAMES SENIORS AVEC CONSOLANTES ET FINS DE TABLEAU PAR SÉRIE
Les recettes du tournoi seront reversées en DONS
Inscriptions sur ten'up ou auprès du JAT : alexandra.bibard@fft.fr
T. 2027 52 45 008 00291327

SOIRÉE CARITATIVE OUVERTE À TOUS !
SAMEDI 10 OCTOBRE

LA LIGUE CONTRE LE CANCER
Ligue de France
CFA
COMITÉ VAL D'OISE

