

OCTOBRE ROSE

2023



ENSEMBLE, MOBILISONS—NOUS
POUR LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN



VAL D'YERRES
VAL DE SEINE



EDITO

Le dépistage du cancer du sein n'est plus un tabou et ça peut vous sauver la vie.

Avec la crise sanitaire que nous traversons, nous notons un recul historique de la participation au dépistage organisé du cancer du sein : seules 42,8% des femmes concernées y ont participé l'année dernière.

A ce jour, 1 femme sur 8 risque d'être touchée. Pourtant il faut le rappeler : un dépistage réalisé à temps peut sauver la vie ! Détecté tôt, le cancer du sein est guéri dans 90 % des cas.

Simple et 100% remboursé, le dépistage doit être effectué tous les deux ans, dès l'âge de 50 ans.

Par ailleurs, tout au long de la vie, notamment à partir de 25 ans, un suivi gynécologique avec une palpation par un professionnel de santé est recommandé une fois par an.

Alors pour libérer la parole et parler du dépistage, plusieurs événements ont été imaginés à l'occasion d'Octobre Rose sur le territoire du Val d'Yerres Val de Seine. Mobilisez-vous et venez rejoindre la « vague rose » au côté de personnalités, de chercheurs, de médecins et de milliers d'anonymes pour soutenir la recherche et vaincre le combat contre cette maladie.

Prenez soin de vous et des personnes que vous aimez !



François Durovray

François Durovray
Président de la Communauté d'Agglomération
Val d'Yerres Val de Seine
Président du Département de l'Essonne



Christine Garnier

Christine Garnier
Vice-Présidente déléguée à l'habitat et à la santé
Maire de Quincy-sous-Sénart

VYVS EN ROSE

Tarifs

5 € /ADULTE

fonds reversés à la Ligue

GRATUIT

-18 ANS

autorisation parentale obligatoire

Déroulé

8h30 : accueil des participants et début des animations

10h : échauffement en musique

10h15 : départ

11h30 : tombola / remise des lots

Inscriptions

• Sur le site de l'Agglo

Par carte bleue

Du 1er au 29 septembre

www.vyvs.fr

• Dans les bureaux de l'Agglo

Par chèque ou espèce (prévoir l'appoint)

Du 1er au 29 septembre

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h /

13h30 à 17h30

6 bis bd Henri Barbusse à Draveil

• Le jour J

Par chèque ou espèce (prévoir l'appoint)



Dress code : venez avec vos plus belles tenues roses !



Pour chaque inscription :

- 1 tee-shirt offert pour les adultes
- 1 goodies pour les - de 18 ans !

Venir et se garer



En bus

Ligne 11, arrêt Belvédère

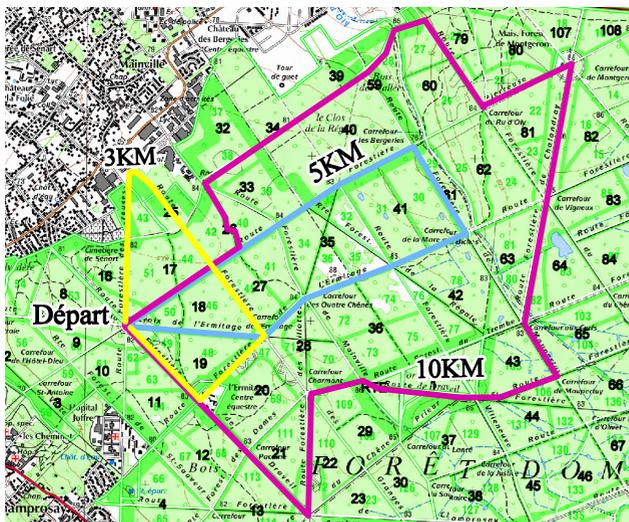


En voiture

2 parkings :

- Route forestière de Draveil
- Route forestière de l'Ermitage

Parcours : 3KM / 5KM / 10KM



**LE 1^{ER} OCTOBRE,
PARTICIPEZ À
LA VAGUE ROSE !**



VAL D'YERRES
VAL DE SEINE
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

VYVS EN
ROSE

COURSE ET MARCHÉ

3 KM / 5 KM / 10 KM

POUR LA PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN



Stands d'information et de sensibilisation,
animations pour toute la famille

Tombola avec lots à gagner !



Massages
gratuits



Ravitaillement



Echauffement
collectif



Photobooth



Vélo-smoothie



Musique

Avec le soutien de :



L'hyper proximité



Office National des Forêts

INSCRIPTION ET INFOS : WWW.VYVS.FR / 01 69 73 15 25

Dimanche

1^{er} octobre 2023

de 8h30 à 13h

Forêt de Sénart

Carrefour du Chêne d'Antin - Draveil



LES ACTIONS

BOUSSY-SAINT-ANTOINE

Dimanche 15 octobre de 9h à 13h

📍 **Parking de la ferme,**

Cours Neuenhaus

RANDONNEE ROSE ET SOLIDAIRE

Départ à 9h30 cour de la Ferme, avec un atelier énergétique pour se mettre en forme avant la course de 9h15 à 9h30.

Le CHSF de Corbeil proposera un stand d'information et de sensibilisation de 9h à 13h.

Gratuit, information au 01 69 00 13 00

BRUNOY

Vendredi 6 octobre de 14h à 16h

📍 **Centre social Trait d'Union,**

95 rue de Cerçay

ATELIER CUISINE :

LE BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE

Atelier cuisine de 2h pour apprendre à accommoder ses plats de façon équilibrée, échanger sur les facteurs de protection et les facteurs de risque de survenu d'un cancer. Cet atelier sera animé par une nutritionniste et un partenaire santé.

Atelier gratuit sur inscription au 01 69 43 73 13

Samedi 7 octobre à partir de 14h

📍 **Clinique des Jardins de Brunoy,**

38 route de Brie

VENTE DE TEE-SHIRTS - à partir de 14h

MARCHE SOLIDAIRE D'11H

Départ de la clinique à 14h30

Arrivée sur le parvis de la mairie à 15h30

ANIMATIONS SPORTIVES : échauffement musculaire, zumba, exercices de retour au calme proposées par l'association Energiie

Samedi 7 octobre de 14h à 18h

📍 **Parvis de la mairie**

STANDS D'INFORMATIONS ET DE PREVENTION

En partenariat avec la ligue contre le cancer, Mathilde Lanotte - diététicienne, la maison sport santé APA de Géant, l'association Entraide & Solidarités et l'Union Interprofessionnelle de Brunoy, Visière solidaire, le Centre Médical Pasteur, les couturières solidaires et Mia, une artiste Brunoyenne.

Mardi 10 octobre journée

📍 **Centre d'imagerie médicale du**

Dr Chapot,

2 Ter Rue du Donjon

JOURNEE DEDIEE AU DEPISTAGE ORGANISE DES CANCERS DU SEIN

Les personnes en retard dans leur dépistage recevront un courrier d'invitation pour venir passer leur mammographie. Grâce à la collaboration avec du CRCDC-IDF, de la CPAM de l'Essonne, du centre d'imagerie médicale, de la Communauté d'Agglomération et de la ville de Brunoy, un village santé y sera associé. Il permettra de répondre à toutes les questions et apportera d'autres services : Accès aux droits, remise de kits pour le dépistage du cancer colorectal avec explications de son mode d'emploi, ateliers



DANS VOS VILLES

d'autosurveillance de vos seins et édition d'invitation pour les autres dépistages. Action réservée aux personnes ciblées (courrier d'invitation)

CROSNE

Lundi 16 octobre de 9h30 à 11h30

📍 Salle René Fallet,
29 bis avenue Jean Jaurès
ATELIER CUISINE :

LE BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE

Atelier cuisine de 2h pour apprendre à accommoder ses plats de façon équilibrée, échanger sur les facteurs de protection et les facteurs de risque de survenu d'un cancer. Cet atelier sera animé par une nutritionniste et un partenaire santé.

Atelier gratuit sur inscription au :
01 69 43 73 13

Mardi 17 octobre à 9h30

📍 Rdv devant la mairie, puis balade dans un parc de la Ville
SOPHRO-BALADE DU MARDI

Pratique accessible à tous (sans contre-indication). Thérapie de relaxation exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie combine des exercices de respiration, de relâchement musculaire et des visualisations positives. Cette technique permet de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel afin d'affronter avec sérénité les défis du quotidien (stress, perte de confiance, douleurs, angoisses, anxiété...), elle aide à mieux dormir, à se recen-

trer sur l'essentiel afin de retrouver tonus et bonne humeur. Venez découvrir cette technique à travers une Sophro-Balade organisée en extérieur. Une initiation qui stimulera vos sens.

Atelier gratuit sur inscription au :
01 69 49 64 00

Vendredi 20 octobre à 14h

📍 Salle Atrium,
32 rue Colbert

INITIATION SOPHROLOGIE ET CANCER

Pratique accessible à tous (sans contre-indication). La sophrologie est une méthode d'harmonisation du corps et de l'esprit aux techniques simples et facilement reproductibles. Elle peut aider les patients atteints de cancer à mieux gérer les troubles liés à la maladie et les traitements tels que l'anxiété, les nausées, les acouphènes, la fatigue, l'insomnie ou les perturbations de l'image du corps. Initiation le vendredi 20 octobre à 14h. Elle contribue aussi à se réconcilier avec son corps après la chirurgie.

Atelier gratuit sur inscription au :
01 69 49 64 00

DRAVEIL

Lundi 23 octobre de 9h à 11h

📍 Maison de quartier des Mazières
Place de l'Orme des Mazières

ATELIER CUISINE :

LE BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE

Atelier cuisine de 2h pour apprendre à accommoder ses plats de façon équilibrée,



LES ACTIONS

échanger sur les facteurs de protection et les facteurs de risque de survenu d'un cancer. Cet atelier sera animé par une nutritionniste et un partenaire santé. Atelier gratuit sur inscription au : 01 69 52 48 10

EPINAY-SOUS-SENART

Mardi 3 octobre à 14h
📍 Centre socioculturel Joséphine Baker,
18 Rue Jean-Paul Sartre

SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN À DESTINATION DES PLUS DE 60 ANS

Venez rencontrer les professionnels de santé de la maison de santé d'Epinaï pour vous informer sur le dépistage et poser toutes vos questions.

Atelier gratuit, renseignement au : 01 60 47 86 60

Jeudi 5 octobre à 14h
📍 Centre socioculturel Joséphine Baker,
18 Rue Jean-Paul Sartre

FORMATION DES AMBASSADRICES D'OCTOBRE ROSE

Formation de 2h dispensée par le comité départemental de la Ligue contre le cancer pour tout savoir sur le dépistage du cancer du sein. À l'issue de cette mini-formation, vous pourrez à votre tour en parler aisément autour de vous et sensibiliser vos proches.

Formation gratuite, renseignement au : 01 60 47 86 60

Jeudi 12 octobre à 14h
📍 Centre socioculturel Joséphine Baker,
18 Rue Jean-Paul Sartre
CAFÉ—DEBAT

Venez échanger avec un professionnel du Centre de Coordination des dépistages des cancers d'Ile-de-France. Témoignages, conseils et convivialité seront au rendez-vous.

Atelier gratuit, renseignement au : 01 60 47 86 60

Jeudi 19 octobre à 14h
📍 Centre socioculturel Joséphine Baker,
18 Rue Jean-Paul Sartre
INFORMATIONS ET ATELIER PALPATION

Atelier de palpation sur un mannequin, en présence d'un professionnel du Centre de Coordination des dépistages des cancers d'Ile-de-France. Cela permettra de vous apprendre à déceler des anomalies et de détecter précocement un cancer du sein.

Atelier gratuit, renseignement au : 01 60 47 86 60

Samedi 21 octobre à 17h
📍 Bibliothèque Jules Verne,
4A rue Rossini
RENCONTRE—DEDICACE

Rencontre avec un médecin et l'auteur Chantal Cadoret, autour de son livre "Un cancer et après". "Lorsque le cancer s'est invité dans mon corps et dans ma vie, la terre s'est ouverte sous mes pieds. Aucune parole, aucun geste ne peuvent calmer la violence de cette annonce. J'ai crié ce texte



DANS VOS VILLES

pour conjurer la peur et la solitude face à la maladie. Je l'ai écrit pour mettre des mots à la place des maux et je l'ai publié pour tous ceux qui ont subi le même sort sans oser en parler. On ne peut jamais oublier le cancer, on doit vivre avec et surtout vivre différemment."

Entrée libre et gratuite.

Mardi 24 et jeudi 26 octobre de 10h à 11h

📍 **Centre socioculturel Joséphine Baker, 18 Rue Jean-Paul Sartre**

SEANCE D'ACTIVITE PHYSIQUE

Atelier sensibilisation aux gestes et exercices physiques, réalisé par un éducateur sportif de la ville.

Atelier gratuit sur inscription au :

01 60 47 86 60

Jeudi 26 octobre à 14h

📍 **Centre socioculturel Joséphine Baker, 18 Rue Jean-Paul Sartre**

ATELIER CUISINE :

LE BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE

Atelier cuisine de 2h pour apprendre à accommoder ses plats de façon équilibrée, échanger sur les facteurs de protection et les facteurs de risque de survenu d'un cancer. Cet atelier sera animé par une nutritionniste et un partenaire santé.

Atelier gratuit sur inscription au :

01 60 47 86 60

Samedi 28 octobre de 10h à 12h

📍 **Marché du relais Ouest**

STAND D'INFORMATION ET DISTRIBUTION DE GOODIES

Venez à la rencontre de nos ambassadrices pour poser toutes vos questions sur le dépistage des cancers.

MONTGERON

Mardi 3 octobre de 9h30 à 11h30

📍 **Epicierie sociale,**

6 bis rue de la Montagne crève-coeur

ATELIER CUISINE :

LE BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE

Atelier cuisine de 2h pour apprendre à accommoder ses plats de façon équilibrée, échanger sur les facteurs de protection et les facteurs de risque de survenu d'un cancer. Cet atelier sera animé par une nutritionniste et un partenaire santé.

Atelier gratuit sur inscription au :

01 69 83 69 60

Samedi 7 octobre de 11h à 12h

📍 **Parvis de l'astral,**

121 avenue de la République

ANIMATION SPORTIVE

Une animation avec un coach sportif sera proposée

Participation libre et gratuite.



LES ACTIONS

QUINCY-SOUS-SENART

Mardi 24 octobre de 9h30 à 11h30

📍 **Centre Municipal,**
7 rue de la Gare

ATELIER CUISINE :

LE BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE

Atelier cuisine de 2h pour apprendre à accommoder ses plats de façon équilibrée, échanger sur les facteurs de protection et les facteurs de risque de survenu d'un cancer. Cet atelier sera animé par une nutritionniste et un partenaire santé.

Atelier gratuit sur inscription au :
01 69 00 53 50

VIGNEUX-SUR-SEINE

Du mardi 17 au samedi 28 octobre,
entrée libre aux horaires d'ouverture
de la bibliothèque

📍 **Bibliothèque Charlotte Delbo,**
63 av Henri Barbusse

EXPOSITION « A.V.E.C LA DEUCHE ROSE »

Accueil de l'exposition itinérante de l'association A.V.E.C la Deuche Rose, association pour des Actions d'informations, pour Vivre avec et après la maladie, pour l'Écouter, Ensemble plus fort, pour la Convivialité, la Créativité, la Collecte de fonds pour la recherche contre le cancer. L'exposition est mobilisée pour la campagne d'information sur la prévention et le dépistage du cancer du sein.

Entrée libre, tout public.

Vendredi 20 octobre toute la journée

📍 **Place du 8 mai 1945**

ACTION MAMMOBUS

Consultation gratuite avec un généraliste puis réalisation de mammographie avec un radiologue. Présence de plusieurs professionnels de santé pour répondre à toutes vos questions.

Pour les femmes de 50 à 74 ans, sur rendez-vous au 01 69 52 49 44

Samedi 21 octobre à 14h

📍 **Bibliothèque Charlotte Delbo**
63 av Henri Barbusse

ATELIER COUTURE « CULTURE ET VOUS »

Atelier couture par Zumeline. 5 machines à coudre et le plein de solidarité pour créer des accessoires pour les malades du cancer. On vous attend !

Public ados/adultes, sur inscription au
01 69 03 38 70

Lundi 23 octobre de 14h à 16h

📍 **Centre social de l'Amandier,**
24 avenue de la Concorde

ATELIER CUISINE :

LE BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE

Atelier cuisine de 2h pour apprendre à accommoder ses plats de façon équilibrée, échanger sur les facteurs de protection et les facteurs de risque de survenu d'un cancer. Cet atelier sera animé par une nutritionniste et un partenaire santé.

Atelier gratuit sur inscription au :
01 69 52 49 44



DANS VOS VILLES

YERRES

Durant tout le mois d'octobre CHEZ VOS COMMERÇANTS PARTICIPANTS

Tirelires pour dons à la ligue du cancer, Vitrines décorées de rose, vente de produit spéciaux, collecte de soutiens-gorges
SUR LE MARCHÉ DU CENTRE

4, 11, 14, 18, 21 et 25 octobre

Présence d'un stand de la ligue contre le cancer : vente de produits confectionnés par des bénévoles de la Maison de l'Amitié
LA VILLE EN ROSE

Yerres s'illuminera de rose : hôtel de ville, CEC, place piétonne, fontaines...

Décoration spéciales sur la voie publique ainsi que dans les centres de loisirs participants

Dimanche 8 octobre de 14h à 17h

Parc de la grange au bois MARCHE ET COURSE SOLIDAIRE

Venez courir ou marcher pour affirmer votre soutien à la lutte contre le cancer du sein. La participation à la course est libre, tous don seront reversés à la ligue contre le cancer.

Parcours de 2 km dans les parcs de la grange au bois et Caillebotte, animations pour enfants, stand de sensibilisation, tombola, portraits photos, etc.

Inscriptions sur place.

Jeudi 19 octobre de 9h30 à 11h30

📍 Epic Yerres, 7 rue du stade ATELIER DÉPISTAGE ET ATELIER CUISINE : LE BIEN-ÊTRE DANS MON ASSIETTE

L'épicerie solidaire organise un atelier spécial « prévention et dépistage », suivi d'un atelier cuisine.

Atelier gratuit sur inscription au :
06 63 12 30 51 / lepicyerres@gmail.com





**VAL D'YERRES
VAL DE SEINE**

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION