

ACTION INTERGÉNÉRATIONNELLE

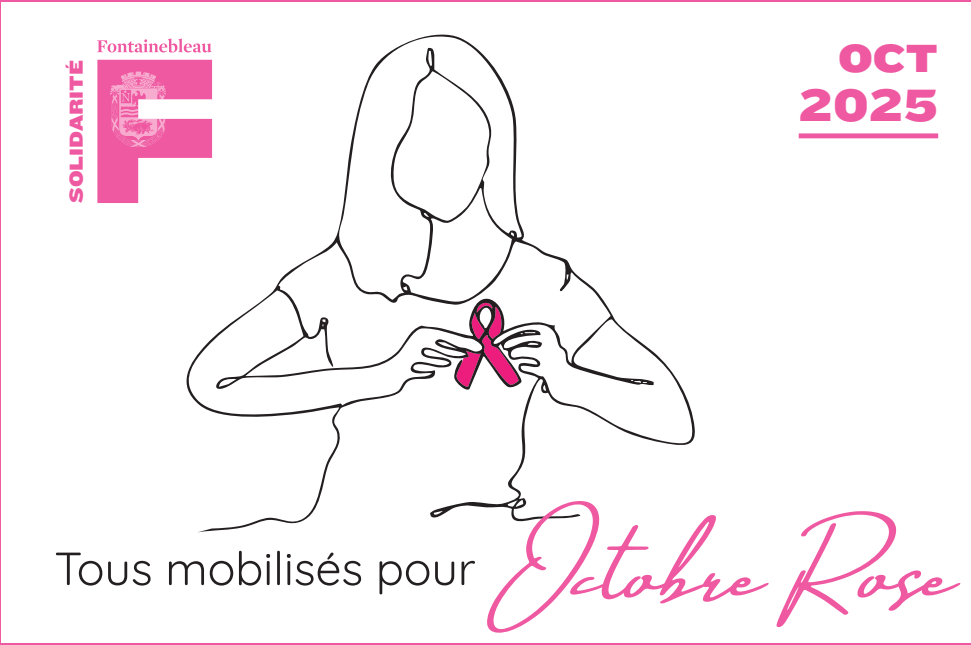
• MERCREDI 8 OCTOBRE DE 14H À 16H
› Centre Communal d'Action Sociale de Fontainebleau (CCAS) - 43 bld du Maréchal Joffre

Atelier créatif « Ensemble, confectionnons des objets et des décorations au profit d'Octobre Rose ».

Pendant la **Semaine Bleue**, à destination des seniors de la Ville, le **CCAS organise un atelier créatif** durant lequel les participants pourront réaliser des créations qui seront ensuite **proposées contre des dons libres** au profit de la **Ligue contre le cancer**.

Parmi les créations, des boîtes, appelées « **Pink Box** », mises à disposition par l'hôpital de Fontainebleau seront personnalisées par les participants.

Ces boîtes, à destination des **personnes atteintes du cancer du sein**, seront ensuite garnies par l'hôpital et contiendront notamment des bracelets confectionnés par des jeunes du Service jeunesse de la Ville. Ainsi, cette **action de solidarité intergénérationnelle** vient là aussi **soutenir la cause** d'Octobre Rose.



SENSIBILISATION, PRÉVENTION ET LEVÉE DE FONDS

• SAMEDI 11 OCTOBRE DE 9H À 17H
› GYMNASE MARTINEL - Route de l'Ermitage

Le **Centre Communal d'Action Sociale** (CCAS) et le **Service jeunesse** de la Ville **se mobilisent** pour Octobre Rose aux côtés de l'**hôpital de Fontainebleau** et de la **Ligue contre le cancer**. Au gymnase Martinel, des **stands de prévention et de sensibilisation** seront tenus toute la journée :

- L'hôpital proposera, aux personnes avec ordonnance, des rendez-vous pour des mammographies et sera présent en tant que ressource pour répondre aux questions.
- La Ligue apportera un buste pour présenter l'autopalpation, de la documentation utile, et proposera, à la vente, des *goodies*.

Toute la journée, le **CCAS** et le **service Jeunesse** proposeront :
- Une **buvette** avec jus et douceurs sucrées.
- Un **stand de maquillage** et de « **créations Octobre Rose** ».
Dons libres en échange.

N'hésitez pas à porter un **accessoire rose** (tee-shirt, foulard, casquette...) pour afficher votre soutien !



LE SPORT À L'HONNEUR

• SAMEDI 11 OCTOBRE DE 9H À 17H
› GYMNASE MARTINEL

Matin : Les RDV de la Forme
Plusieurs **activités sportives et de bien-être** (gym douce, renforcement musculaire, *house dance*, danse orientale...) seront proposées par la **Maison Sport-Santé de Fontainebleau** avec des intervenants et des associations sportives partenaires.

Inscriptions obligatoires pour les activités du matin dès le mercredi 1^{er} octobre par mail à l'adresse maisonsportsante@fontainebleau.fr (programme en ligne sur le site de la ville www.fontainebleau.fr).



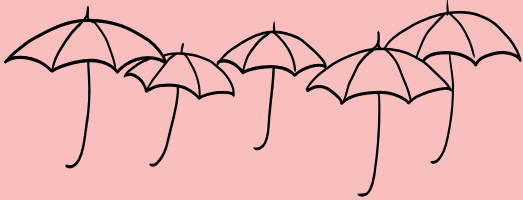
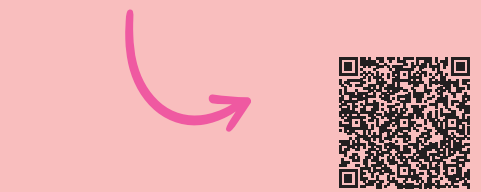
Après-midi : Marche et course solidaires
13h : Rdv devant le gymnase Martinel, orientation vers le Carrefour du Coq par les encadrants
13h30 à 13h45 : Démonstration et initiation à la capoeira par l'association *Capoeira Senzala*
13h45 à 14h : Échauffement au rythme de la *Dance'fit*
14h : Départ de la course solidaire (1 tour = 1 km) 1 à 4 tours sont possibles au choix des participants
14h15 : Départ des marches
Retour au Carrefour du Coq vers 16h
Fin et clôture de la journée vers 17h.

Pour les groupes ou associations souhaitant participer à la course solidaire, merci de vous inscrire par mail avant le mercredi 1^{er} octobre à l'adresse : maisonsportsante@fontainebleau.fr

LES COMMERÇANTS SE MOBILISENT

• DURANT TOUT LE MOIS D'OCTOBRE
› DANS LES COMMERCES PARTICIPANTS

De nombreux commerçants bellifontains s'engagent pour Octobre Rose. Découvrez l'ensemble des actions proposées en scannant ce QR code, ou sur le site www.fontainebleau.fr : animations, offres solidaires, vitrines en rose... autant de gestes pour soutenir la prévention et la recherche contre le cancer du sein.



LA VILLE EN ROSE

• DURANT TOUT LE MOIS D'OCTOBRE
› DANS LES RUES DE LA VILLE

Tout au long du mois d'octobre, **Fontainebleau se pare de rose** pour honorer cette **cause essentielle**.

À cette occasion, des parapluies roses seront installés à différents endroits de la Ville !

CONTRIBUER AU BIEN-ÊTRE DES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER

• DURANT TOUT LE MOIS D'OCTOBRE
› PARVIS DE L'HÔTEL DE VILLE

TATOUAGE - EXPOSITION PHOTOS - TÉMOIGNAGES
Cette année, la ville de Fontainebleau soutient l'association *Sœurs d'Encre* avec une exposition photos sur le parvis de l'Hôtel de Ville.

Sœurs d'Encre soutient les personnes touchées par le cancer du sein par le biais du tatouage de reconstruction, et la réinsertion professionnelle. La prise de confiance et l'estime de soi se ressentent à travers la série de photos-témoignages de Nathalie Kaïd, photographe mais aussi fondatrice de l'association.

PERRUQUES
Toute l'année les salons de coiffure de Fontainebleau vous accompagnent pour faire don de vos cheveux. La liste ainsi que les modalités pour donner sont à retrouver sur le site de la Ville.



TÉMOIGNAGE LUCIE MASSELON

• MARRAINE D'OCTOBRE ROSE

« Mariée, **maman de deux enfants**, j'habite à Samoreau et suis chargée de communication à la Chambre des Métiers et de l'Artisanat de Seine-et-Marne. **Footballeuse** depuis l'âge de 5 ans, j'ai évolué en D2 nationale à Fleury avant de **rejoindre les Aiglones** pour ce qui devait être ma « pré-retraite » sportive... mais à 41 ans, **je n'ai toujours pas raccroché les crampons** et j'adore ça ! Il y a deux ans, j'ai **traversé l'épreuve du cancer du sein**. Après 6 mois de chimio et 2 opérations, me voilà **guérie et plus déterminée que jamais**. Le sport a été littéralement mon allié : il m'a aidée à **garder le cap**, à **rester combative** et à **surmonter** les moments les plus difficiles.

Un souvenir marquant : le soir où j'ai décidé de me raser la tête avant que les cheveux ne tombent. Mon fils de 9 ans a pris la tondeuse et m'a rasé le crâne en riant de peur de me couper l'oreille, avec ma fille sur mes genoux. Ce moment qui aurait pu être douloureux est devenu **un souvenir plein de tendresse et de force**.

Aujourd'hui, je suis fière d'être la marraine d'Octobre Rose à Fontainebleau, pour rappeler à toutes les femmes que le dépistage sauve des vies, que continuer à **faire du sport est indispensable** et que **la solidarité fait la différence**.



ÉDITO



La mobilisation nationale autour d'**Octobre Rose** se retrouve à Fontainebleau. Une promotion indispensable pour continuer de **prévenir et de lutter contre la maladie**. Comme les années précédentes, c'est autour de la dimension sportive que portera l'événement au **gymnase Martinel** avec de **nombreux ateliers**.

Merci à tous pour votre engagement !

Julien Gondard
- Maire de Fontainebleau
- Président du CCAS



Octobre Rose est une **campagne essentielle** car le cancer du sein reste la première cause de décès par cancer en France. **La solidarité** permet notamment d'agir sur deux volets : **la prévention** par le biais du dépistage et **la recherche** en soutenant les initiatives locales.

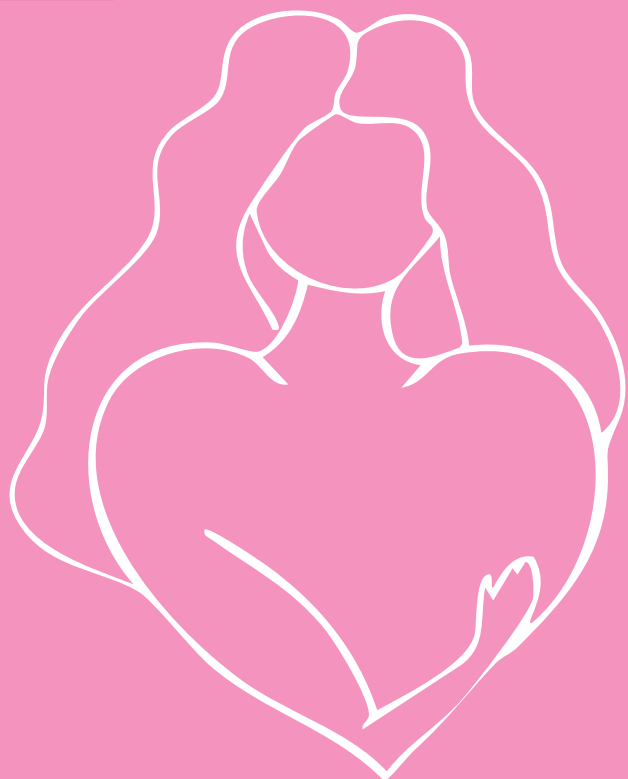
Tous ensemble faisons preuve de détermination en ce mois d'Octobre Rose !

Monica Montoro
- Conseillère municipale déléguée aux Droits des Femmes

À VOS MARQUES, PRÊTES... PALPEZ !

1 - OBSERVEZ

Installez-vous debout, face à un miroir. Observez l'aspect général de vos seins et faites attention à différents changements comme la couleur de la peau, la taille, la forme et la structure du mamelon.



2 - PALPEZ

Levez le bras et palpez votre sein avec les trois doigts du milieu. Allez de l'extérieur, vers l'intérieur. Faites de petits cercles jusqu'à la zone qui relie votre aisselle à votre sein. Variez les pressions afin de pouvoir repérer d'éventuels gonflements ou des grosseurs. Ensuite, pressez votre mamelon.

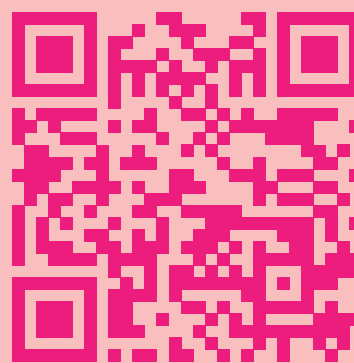
3 - RÉPÉTEZ

Recommencez la palpation sur votre autre sein. S'il existe un écoulement mamelonnaire ou que vous observez une anomalie récente, consultez votre médecin traitant.

LA VILLE DE FONTAINEBLEAU SE MOBILISE POUR

Octobre Rose

PARCE QUE
VOUS COMPTEZ,
FAITES-VOUS
DÉPISTEZ !



DÈS 25 ANS

Examen clinique des seins (observation et palpation) tous les ans par un professionnel de santé.

DE 50 À 75 ANS

Mammographie de dépistage à faire tous les 2 ans et examen clinique tous les ans par un professionnel de santé (ces examens sont intégralement pris en charge par l'assurance maladie et réalisés par un radiologue).

APRÈS 75 ANS

Selon vos antécédents et facteurs de risque, la question du dépistage du cancer du sein doit être examinée au cas par cas avec votre médecin.

LE CANCER DU SEIN TOUCHE **AUSSI LES HOMMES**. C'EST PLUS RARE MAIS POSSIBLE ! CE N'EST PAS UN TABOU. C'EST VITAL, **FAITES-VOUS DÉPISTEZ !**