

## [INVITATION | Octobre Rose 2019]

### Message santé de la Ligue contre le cancer

Une femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein durant sa vie. Le cancer du sein représente plus du tiers des cancers féminins, c'est le plus fréquent chez la femme. A partir de 50 ans, j'agis pour ma santé grâce au dépistage organisé :

Invitation tous les 2 ans à une mammographie et à un examen clinique.

Examens gratuits, pris en charge à 100% par la sécurité sociale.

Plus d'efficacité avec double lecture des clichés.

La 2<sup>nd</sup>e lecture détecte 6 à 7% de cancers non repérés à la 1<sup>ère</sup> lecture.

Avec un dépistage précoce :

On gagne du temps sur la maladie.

Les traitements sont moins lourds pour une meilleure qualité de vie.

On note une guérison dans 9 cas sur 10, et une réduction de 20% de la mortalité.

### La ville de Heillecourt sensibilise les habitants

#### Une marche rose de 8 kms

**La ville de Heillecourt en partenariat avec les associations Symphonie et Loisirs et Rencontres, propose une Marche rose (8 kms), le samedi 12 octobre de 14h à 16h30.** Le principe est de mobiliser le maximum de personnes (femmes, hommes, enfants) pour éveiller les consciences et sauver des vies.

Rendez-vous à 13h45 à la Maison du Temps Libre pour une grande marche.

Dress code : porter un vêtement ou accessoire rose. Venez nombreux !

L'association Symphonie sera présente au départ afin d'informer sur les actions de prévention et proposer des tee-shirts pour ceux qui le souhaitent .

#### Des cours de Kiné gym

Ce mois de mobilisation a également pour objectif de promouvoir la santé par le sport, car il est prouvé que l'activité physique contribue au rétablissement et diminue les risques de rechute.

Des séances de découverte de Kiné gym sont proposées le vendredi 11 octobre à la salle Georges Audinot. Cette activité permet de révéler le lien entre l'esprit et le corps. Composée de mouvements issus du Qi Gong, Yoga de Gasquet et du Pilates, les mouvements se font grâce à la respiration, en conscience et dans le respect de ses sensations.

**Deux séances : de 14h30 à 15h30 ou de 15h45 à 16h45 avec Chrystel Lorenz (limitées à 20 personnes par session)**

**Ouvert à tous sur inscription au 03 83 55 57 19 ou [animation@mairie-heillecourt.fr](mailto:animation@mairie-heillecourt.fr)**

Durant tout le mois d'octobre, de nombreux rendez-vous sont organisés pour vous permettre de vous rencontrer et d'échanger. Toutes les précisions sur :

<https://www.association-symphonie.com/octobre-rose-2019/>

<http://www.adeca54.org/>

**Renseignements : Pôle JEPSSA au 03 83 55 57 19 - [animation@mairie-heillecourt.fr](mailto:animation@mairie-heillecourt.fr)**