

Octobre Rose
2026

DE 50 À 74 ANS, TOUS LES 2 ANS
JE FAIS MA MAMMOGRAPHIE

PARLEZ-EN AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Je prends **RDV**
pour ma
mammographie

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes
WWW.DEPISTAGECANCERAURA.FR

THÔNES
Cœur des Vallées



La Clusaz
Mairie



Questions et infos
Contactez la CPTS Des Aravis

✉ contact@cptsdesaravis.fr

📷 #cptsdesaravis

🌐 06 23 59 25 35

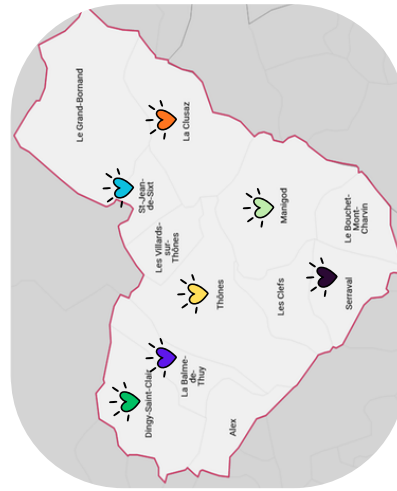
🌐 <https://cptsdesaravis.fr/>

Programme octobre rose dans les aravis



Octobre Rose
2026

La Balme de Thuy	3 Oct
Vente de Fleurs et de Goodies	9 Oct
Cinéma - "De plus belles"	9 Oct
Stage de Body Karaté / Loto	9 Oct
Parcours cyclo et piéton / Jeux de piste / Yoga	10 Oct
Atelier auto-palpation	10 Oct
Couture / Danse / Atelier dessin	10 Oct
Mini tournoi de Foot / Marche	10 Oct
Vente de Fleurs et de Goodies	10 Oct
Une parenthèse pour soi!	10 Oct
Théâtre "Boobs" - Lovely Company	10 Oct
Concert Wambamela	10 Oct
Randonnée Gourmande	10 Oct
Atelier créatif pour enfants	10 Oct
Conférence "Le Challenge Octobre Rose"	10 Oct



CONFERENCE GRATUITE
JEUDI 23 Octobre - 20h
Espace cœur de Vallée

LE CHALLENGE OCTOBRE ROSE

« Octobre rose n'est pas une mode.
Comment se battre contre le cancer du sein ? »

Octobre Rose

dans les Aravis

Pink run

3 Oct
15h



La Balme de Thuy



Inscription ici

Dès 15h, retrouvez nous au terrain du rodéo cascade à La Balme de Thuy pour notre color run avec de nombreuses animations. Puis le soir : repas à la salle des fêtes : salade, tartiflette & dessert
Et surtout, un événement organisé au profit du Comité Féminin de dépistage du cancer du sein des 2 Savoie.

Journée Octobre Rose



Dingy Saint Clair

Ateliers autopalpatation & prévention

Salle Fier (9h30 / 10h00 / 10h30 / 11h00)

Encadrés par une gynécologue, une sage-femme et une médecin généraliste.

Ateliers « Dessine ton sein »

Salle Parmelan (9h/10h/11h)

Animés par Julie, doula à Dingy-Saint-Clair.

Atelier couture

Salle Michel Doche (Toute la matinée, à partir de 8h30)

Animé par Marie du Foyer du Parmelan.

L'atelier couture se poursuivra tout au long de l'année avec la confection de bonnets chirurgicaux, coussins cœur pour la chimiothérapie, protections pour cathéter. Les créations seront remises à l'hôpital courant mai / juin 2027.

Marche solidaire

Départ sous la grenette à 10h - Espace Animation

Encadrée par les Randonneurs de la Cha.

Initiation danse

Salle multi-activités - Bâtiment Jeunesse - 10h30 (durée : 1h15)

Animée par Sylvie Gomis - La Gazelle Mandiak.

Mini matches de foot

Sous la grenette - Espace Animation

Encadrés par les U17 du FC Dingy.

Vente de pains, gâteaux & boissons (Produits faits maison)

Les pains seront cuits au feu de bois dans le four de la Grange à Lagray.

Tout public - Participation financière libre. Tous les fonds récoltés seront intégralement reversés au Comité Féminin pour le Dépistage du Cancer du Sein des Savoie.

Vente de Fleurs et de Goodies

3 & 10 Oct - 9h à 12h



Thônes

- **3 octobre** : Retrouvez nous sur le marché de Thônes
- **10 octobre** : Retrouvez nous devant l'Espace Coeur des Vallées

Concert Wambameloula

17 Oct - 18h
Concert 20h30



Serraval

Venez nous retrouver à l'Eglise de Serraval pour un concert du groupe Wambameloula.

Buvette et petite restauration. Ainsi qu'une exposition (Artichat X Soondhy)

Entrée Libre au profit d'octobre rose



Thônes

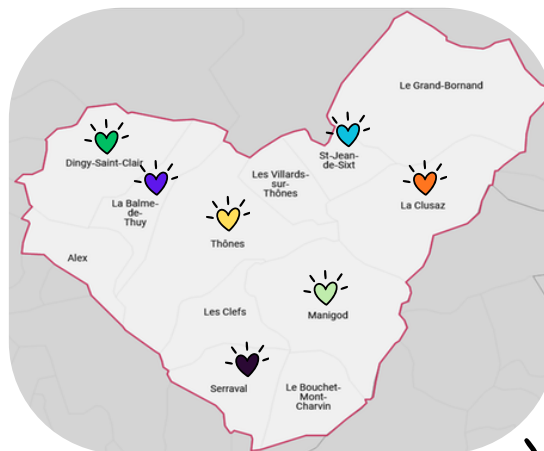
CONFERENCE GRATUITE LE CHALLENGE OCTOBRE ROSE

« Octobre rose n'est pas une mode.
Comment se battre contre le cancer du sein ? »

JEUDI 23 Octobre - 20h
Espace coeur de Vallée

Une conférence pour mieux faire face au cancer du sein
(prévention, diagnostic précoce, dépistage...)

Conférence gratuite animée par le médecin de la Ligue contre le Cancer 74



Une parenthèse pour soi

10 Oct
9 h 30



Manigod

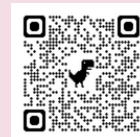
Une balade douce au plateau de Beauregard avec une pause Yoga. Un moment privilégié, spécialement pensé pour les personnes touchées par le cancer, pendant ou après la maladie.

Départ Plateau de Beauregard, rdv devant chez Veyrat sport. **Sur inscription au 0603485583** (max 15 personnes)

Randonnée Gourmande

18 Oct - 9h30

Marchons ensemble pour Octobre Rose ! Un parcours balisé, des fours traditionnels, une chapelle ouverte exceptionnellement, des lectures autour de la résilience et de la poésie, et quelques gourmandises au fil du chemin ! Départs libres de 9h30 à 10h30 (15 € adulte / 9 € - 10 ans • Gratuit 0-2 ans) - Bracelet rose offert à chaque participant



Inscriptions et infos ici

Atelier créatif pour enfants

21 Oct - 14h30

À la bibliothèque (125 chemin des Écoliers), les enfants sont invités à créer de jolis marque-pages fleuris, en associant fleurs séchées et poésie. À partir de 6 ans - Sur inscription

À découvrir aussi à la bibliothèque : Pendant tout le mois d'Octobre Rose, une sélection de livres et de lectures autour du cancer, de la résilience, du corps et de la vie sera proposée à la bibliothèque.

Stage de Body Karaté

3 Oct
10h à 12h



Saint Jean de Sixt

Margaux Vallé et Nadia Dumont vous invite à découvrir le Body Karaté, (activité sportive mixte, constituée d'exercices chorégraphiés sur des musiques entraînantes).

Dons libres au profit de l'association P.A.N.A.C.H : association dont l'objectif est d'apporter des soins de qualité et d'apporter du plaisir aux patients souffrant du cancer ou de maladies métaboliques, par une aide à l'activité physique et une nutrition adaptée.

À partir de 12 ans. Les enfants sont sous la responsabilité des parents.

LOTO SOLIDAIRE

3 Oct - 16 h

Un loto solidaire est organisé avec une inscription sur place. Vente de boissons et snack (sucré) disponible sur place : paiement uniquement en espèces pour le snack et en CB possible pour les cartons. Bénéfices au profit de l'association P.A.N.A.C.H.

Parcours cyclo et piéton Jeux de piste / Yoga

10 Oct

- **Parcours Cyclo et Piéton** : RDV place de l'ancienne école à 9h30 (10€ adulte/5€ enfant)
- **Jeu de piste & goûter** : RDV à la place de l'ancienne école pour un jeu à 15h (gratuit)
- **Cours de Yoga** : RDV à la salle Charlemagne à 16h30 (places limitées) - gratuit

Bénéfices au profit de l'association P.A.N.A.C.H.



Infos ici

Semaine du Bien être



La Clusaz

Lundi 19 Octobre:

- **Méditation** : 12h30-13h15
- **Sophrologie** : 16h45 - 17h45

Mardi 20 Octobre:

- **Méditation** : 12h30-13h45
- **Yoga** : 17h30-19h30

Jeudi 22 Octobre :

- **Yoga** : 9h30-11h30
- **Ecouter son corps** : 18h à 19h30

Cinéma - "De plus belle"

9 Oct - 19h30

Lucie, une femme en rémission d'un cancer du sein, tente de se reconstruire et de se réapproprier son corps marqué par la maladie. Malgré ses doutes et ses complexes, sa trajectoire croise celle de Clovis, un homme charmeur et insistant qui la pousse à s'ouvrir de nouveau à la vie. Ensemble, et grâce à l'aide de son entourage, elle réapprend progressivement à s'aimer, à séduire et à envisager un avenir amoureux.

Théâtre "Boobs" / Lovely Company

16 Oct
16 h

Autrefois, les femmes avaient la possibilité de détacher les seins de leur poitrine. Mais ça, c'était autrefois ! Maintenant, tout est différent. Boobs vous propulse dans les voyages d'Alexandra, une femme aux visages multiples, incarnée par 5 comédiennes.

Elle est missionnaire, effeuilleuse, femme au foyer, amoureuse passionnée, amante d'une nuit. Alexandra reconstruit sa vie tel un puzzle, alors que le cancer a amputé sa poitrine.

Boobs est un spectacle vertigineux, entre comédie mordante et drames !



Inscriptions et infos ici