

MERCREDI 16 OCTOBRE
ATELIER YOGA DU RIRE

Venez découvrir les bienfaits du yoga du rire : une pratique ludique et thérapeutique qui combine exercices de rire et techniques de respiration. Ensemble, nous créerons une ambiance joyeuse et bienveillante, propice à la relaxation et à la libération des tensions.

> De 19h à 20h, centre nautique
Par Clarisse, sophrologue et animatrice de l'association
Sophro Rire Santé
Inscriptions sur réservation :
04 50 40 18 69
15 € reversés à l'association



SAMEDI 19 OCTOBRE
CONFÉRENCE : FAUT-IL DEVENIR VÉGÉTARIEN ?

Une conférence pour en apprendre davantage sur la nutrition et le bien-être avec des conseils pratiques pour adopter une alimentation saine et équilibrée et pourquoi pas, explorer les bienfaits et les défis d'un régime végétarien.

> De 15h à 16h30, salle du Levant
Par Anne Claude, diététicienne
Gratuit, dons libres



SAMEDI 19 OCTOBRE
REIKI ET RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

• **Le Reiki** est une méthode de soin énergétique d'origine japonaise qui vise à harmoniser les énergies du corps. Par imposition des mains, le praticien canalise l'énergie universelle pour la transmettre au receveur, favorisant ainsi la relaxation, la réduction du stress et le bien-être global.

• **La réflexologie plantaire** est une technique de massage des pieds basée sur le principe que chaque zone du pied correspond à un organe ou à une partie du corps. En stimulant ces points, le praticien aide à rétablir l'équilibre énergétique et à améliorer la circulation, contribuant ainsi à une meilleure santé et à la détente.

> De 14h à 17h (15 min par activité), salle du levant
Gratuit, dons libres

Tous les dons récoltés seront reversés à l'association Des Elles Pour Vous dédiée à l'accompagnement des femmes touchées par le cancer.
www.desellespourvous.fr

MERCREDI 23 OCTOBRE
PARCOURS ENFANTS ET VENTE DE BALLONS ROSES

Parcours dans l'eau pour permettre à vos enfants de devenir des petits aventuriers aquatiques. Des ballons roses seront à vendre à l'entrée de la piscine avec l'objectif de remplir la piscine de ballons pour soutenir la cause.

> De 14h à 17h, centre nautique
Renseignements :
04 50 40 78 73
2,20 €, dons libres

MERCREDI 23 OCTOBRE
AQUAGYM ROSE FESTIF

Un programme d'ateliers aqua fitness en musique, à découvrir dans la joie et la bonne humeur pour se retrouver tous ensemble après l'effort autour d'un bar flottant.

> De 18h30 à 20h, centre nautique
Inscriptions : 04 50 40 78 73
Entrée baignade, dons libres

JEUDI 24 OCTOBRE
AQUA JOGGING

Une séance découverte de l'aqua jogging dans le grand bassin. L'activité consiste à courir en suspension dans l'eau.

Ouverte à tous les nageurs

> De 19h à 19h45, centre nautique
Par Laurent Hanoun, maître-nageur sauveteur et diplômé en sport santé
Inscriptions : 04 50 40 78 73
Entrée baignade, dons libres



Octobre 2024



Symbolisée par le ruban rose, Octobre rose est une campagne d'information et de sensibilisation à la lutte contre le cancer du sein

Votre Ville soutient Octobre rose

Camion de dépistage du cancer du sein, couture collaborative, activités manuelles et sportives, yoga du rire, parcours enfants...

Renseignements : 04 50 40 18 69
www.ferney-voltaire.fr

Programme du 2 au 24 octobre 2024



JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE APPEL À TISSU ET LAINE ROSES

Déposez vos tissus et laines roses à La Boussole, maison Saint-Pierre, 11 avenue de Genève



MERCREDI 2 ET MARDI 15 OCTOBRE CAMION DE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Le dépistage précoce est crucial pour lutter efficacement contre le cancer du sein et augmente ainsi les chances de traitement réussi. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous. Nous vous encourageons vivement à profiter de cette initiative et à informer vos proches.

> De 9h30 à 16h, La Borne,
9 avenue des Alpes
Gratuit

MERCREDI 2 OCTOBRE TEST SPORT SANTÉ

Activité physique sport santé pour évaluer votre état de forme et renforcer l'ensemble de votre corps, en musique, dans la joie et la bonne humeur, sur le plateau d'athlétisme.

> De 10h30 à 11h30, centre nautique
Par Laurent Hanoun, diplômé en sport santé
Inscriptions : 04 50 40 78 73
Gratuit, dons libres

VENDREDI 4 OCTOBRE CONCERT DU CAFÉ DU SOLEIL

Soirée musicale en faveur de la lutte contre le cancer du sein.

> De 18h à 21h, Café du soleil
Par le duo Captivated
Gratuit, dons libres

SAMEDI 5 OCTOBRE JOURNÉE COUTURE

Venez coudre la plus longue écharpe en tissu qui ornera la statue du Bisou. Pour réaliser cette œuvre collective, La Boussole organise une collecte de tissu rose (uniquement) tout au long du mois de septembre, à déposer à la maison Saint-Pierre.

> De 9h30 à 16h30, maison Saint-Pierre, 11 avenue de Genève
Par La Boussole, espace de vie sociale communal
Gratuit

SAMEDI 5 OCTOBRE ACTIVITÉS MANUELLES SUR LE MARCHÉ

Pour soutenir l'association Des Elles Pour Vous, le service jeunesse vous invite à décorer des gâteaux sablés et à vous parer d'une broche « Ruban rose », symbole de la sensibilisation au cancer du sein.

> De 9h à 13h, avenue Voltaire
Gratuit, dons libres



SAMEDI 5 OCTOBRE VENTE DE BIÈRES SUR LE MARCHÉ

À base d'essence de rose, une bière a été créée spécialement pour Ferney-Voltaire, en soutien à la lutte contre le cancer du sein. Ce breuvage unique sera en vente sur le marché.

> De 9h à 13h, avenue Voltaire
Par Bière Yourself
Renseignements : 07 61 99 84 15
6 € la bière de 50cl



SAMEDI 5 OCTOBRE DON DE CHEVEUX ET VENTE DE PERRUQUES

Lors de cette journée, vous pourrez faire don de vos cheveux naturels (mini. 25 cm) qui seront envoyés à l'association Solid'hair. L'argent généré sera redistribué aux personnes malades et en difficulté financière partout en France afin de leur permettre d'acquérir une prothèse capillaire de qualité. Des perruques et des bandeaux seront proposés à la vente par le salon Créa Coiffure.

> De 8h à 15h, 3 rue de Versoix
Par le Boudoir de Christelle
Prise de RDV au 04 50 40 59 13

MERCREDIS 9 ET 16 OCTOBRE FAITES DU VÉLO

Des exercices ludiques qui sollicitent l'équilibre et la mobilité, pour s'amuser et relever des défis.

> De 10h30 à 11h30, centre nautique
Par Florian Cordier, diplômé en activités physiques pour tous
Inscriptions : 04 50 40 78 73
Gratuit, dons libres



SAMEDI 12 OCTOBRE VENTE DE GÂTEAUX SUR LE MARCHÉ

L'espace jeunes vous invite à un événement gourmand et solidaire : la vente de gâteaux. Votre présence et votre soutien feront toute la différence !

> De 9h à 13h, avenue Voltaire

SAMEDI 12 OCTOBRE CONFÉRENCE SPORTS ET CANCERS

> De 14h à 15h, centre nautique
Par Isabelle Bourrin, spécialisée et diplômée en sport santé
Inscriptions : 04 50 40 78 73
Gratuit, dons libres

SAMEDI 12 OCTOBRE ATELIER PILATES

Le pilates est une méthode de gymnastique douce visant à renforcer les muscles profonds.

> De 15h à 16h, centre nautique
Par Isabelle Bourrin, enseignante en activité physique adaptée et spécialisée en pilates
Inscriptions : 04 50 40 78 73
Gratuit, dons libres

SAMEDI 12 OCTOBRE THÉÂTRE D'IMPROVISATION

> De 19h30 à 20h30, théâtre de la Comédie
Par la compagnie Alp'Impro sur le thème d'octobre rose
Réservation :
service.culturel@ferney-voltaire.fr
Dons libres

DIMANCHE 13 OCTOBRE MARCHÉ ROSE

Un circuit de 10 km (ou 6 km) sera balisé et ouvert à tous les marcheurs ou coureurs. Le circuit restera balisé jusqu'au 31 octobre.

> Accueil entre 8h30 et 12h, centre sportif Henriette-d'Angeville (derrière le terrain de rugby)
Renseignements : 04 50 40 78 73
Gratuit, dons libres

DIMANCHE 13 OCTOBRE APRÈS-MIDI DANSANTE

Une après-midi de convivialité et de solidarité, où musique et danse seront au rendez-vous pour soutenir la lutte contre le cancer du sein.

> De 14h à 19h, salle du Levant
Par l'association Allons Danser
10 €, dons libres

LUNDI 14 OCTOBRE MARCHÉ NORDIQUE

Initiation à la marche nordique au Mont Mussy. Cette activité d'endurance consiste à marcher à un rythme accéléré avec des bâtons.

> RDV à 13h15 au centre nautique
Par Rose May Halbout, accompagnatrice en montagne
Inscriptions : 04 50 40 78 73
Gratuit, dons libres