

PROGRAMME ACTIVITÉS OCTOBRE 2023

Permanences le mardi et le jeudi de 14h à 16h30
Accueil les autres jours, sur rendez-vous pris par téléphone ou par mail
Maintien des gestes barrières et des consignes sanitaires

* * * * *

STRETCHING POSTURAL

Les mercredis 4, 11 et 18 octobre de 11h00 à 12h00
Maison pour Tous 12, square du Nivernais 50130 Cherbourg en Cotentin -
SUR INSCRIPTION
Ne pas oublier d'apporter son tapis de sol

SOPHROLOGIE lundi 02/10 de 11h00 à 12h00
Maison Olympe de Gouges - SUR INSCRIPTION

MARCHE tous les lundis RV à 14h00 à Presqu'île en Rose
Parcours adaptés en fonction des participants et de la météo
IL EST PRÉFÉRABLE DE S'INSCRIRE

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Jeudi 05/10 à 9h30 et 10h30 et jeudi 19/10 à 9h30 et 10h30
Merci d'apporter une serviette de toilette
Dans nos locaux - UNIQUEMENT SUR INSCRIPTION

SOINS ESTHÉTIQUES, BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

ATELIER INDIVIDUEL le jeudi 12 octobre à 14h, 15h
SUR INSCRIPTION
"Soins esthétiques favorisant la détente et la relaxation"
Merci d'apporter une serviette de toilette

AQUARELLE les vendredis 6, 13, 20 et 27 octobre de 10h00 à 12h00
Maison Olympe de Gouges - SUR INSCRIPTION

TRICOT tous les vendredis de 14h00 à 16h00
Dans nos locaux - SUR INSCRIPTION

ACCUEIL CAFÉ / ATELIERS À THÈMES et ATELIERS CRÉATIFS

Tous les mardis et tous les jeudis de 14h00 à 16h30

ACTIVITÉS CULTURELLES *si vous souhaitez partager une sortie "cinéma",
"expo" ...*

*N'hésitez pas à nous le faire savoir, nous sommes à l'écoute
de vos propositions*

PERMANENCE A LA MAISON DES USAGERS du CHPC

Le 1er mercredi du mois de 14h00 à 16h00

* * *

OCTOBRE ROSE 2023

Venez nous retrouver aux évènements ci-dessous :

Stand d'informations avec vente de compositions florales et de créations
confectionnées par des bénévoles

Le samedi 7 octobre 2023 de 10h à 18h
Galerie commerciale des Eléis

La troupe **Coten'Cœur – les Embarqués** propose un spectacle musical
« Au fil du temps »

*Billetterie à l'espace culturel Leclerc de Tourlaville ou
par mail à coten.coeur@gmail.com
15 € la place*

Vendredi 13 octobre 2023 à 20h
Samedi 14 octobre 2023 à 20h
Dimanche 15 octobre 2023 à 14h
Espace culturel Les Pieux

**Marche solidaire dans le Vallon sauvage organisée avec
la Maison Olympe de Gouges et petit réconfort après l'effort !**
Inscriptions au Carrefour Market le vendredi 13 octobre de 15h à 17h et
le samedi 14 octobre de 10h à 14h

Samedi 14 octobre 2023 à 14h
Quartier des Provinces

Atelier-conférence « Gourmandise diététique »
Marie & Lili, pâtissière et diététicienne, proposent un atelier et une conférence.
Venez découvrir astuces et recettes diététiques et gourmandes.
Inscription obligatoire auprès de Presqu'île en Rose pour l'atelier pâtisserie, le
nombre de places étant limité.

Lundi 16 octobre 2023 à 13h30
Maison Olympe de Gouges
Rue de l'île de France 50130 Cherbourg-en-Cotentin

Tournoi féminin organisé par le CLT-HANDBALL
Le samedi pour les juniors - le dimanche pour les séniors
Marie & Lili proposeront à la vente crêpes et pâtisseries

Billetterie sur place : 1 entrée = 2 € = 1 ruban rose

Samedi 21 octobre 2023
Dimanche 22 octobre 2023
Gymnase des Eglantines 101-181, rue Vieille Rue
50110 Cherbourg-en-Cotentin

Pendant tout ce mois d'Octobre rose 2023, informez-vous auprès des partenaires de Presqu'île en Rose participant à l'action :

- ❖ **Boucherie Heuzé**
800, rue des Métiers 50110 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Les Canailloux**
Toilettage de chiens et de chats
82, rue Roger Salengro 50130 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Camping Clairefontaine de Siouville-Hague**
5, rue Alfred Rossel 50340 Siouville-Hague
- ❖ **Pharmacie de Querqueville**
118, rue Roger Glinel 50460 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Pharmacie du Centre**
25, rue Albert Mahieu 50100 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Pharmacie des Portes**
9, rue des Portes 50100 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Pharmacie de l'Hôtel de Ville**
98, avenue des Prairies 50110 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Pharmacie du boulevard de l'Est**
Centre commercial Intermarché 1, rue du Grand Pré
50110 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Pharmacie du Becquet**
2, route de Denneville 50110 Digosville
- ❖ **Cabinet infirmier Nicolas Lecroisey**
66, avenue des Prairies 50110 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Pôle Santé de Barneville-Carteret**
1, rue des Halles 50270 Barneville-Carteret
- ❖ **Pharmacie de la Côte des Isles**
5, rue des Halles 50270 Barneville-Carteret
- ❖ **Pharmacie des Provinces**
Avenue de Normandie 50130 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Pharmacie de la Fauconnière**
31, rue de Lorraine 50130 Cherbourg-en-Cotentin
- ❖ **Clinique SMR L'Estran**
17, rue Marcel Grillard 50340 Siouville-Hague

Tous les ans en octobre, des milliers de personnes se mobilisent pour lutter contre le cancer du sein.

Presqu'île en Rose est partie prenante de cette campagne mondiale de sensibilisation. Le programme 2023 que nous proposons n'existerait pas sans le soutien des acteurs engagés à nos côtés. Il n'existerait pas non plus sans vous tous qui venez à notre rencontre sur les stands et/ou participez aux différentes manifestations organisées dans notre région.

Rubans roses, informations, fleurs, rires et chansons, marche solidaire, gourmandises, sport, informations et ACCUEIL, les bénévoles de Presqu'île en Rose vous attendent nombreux.

MERCI