

## Une Journée de prévention et de lutte contre le cancer à destination de tous



Une Journée de prévention et de lutte contre le cancer à destination de tous

**La communauté de communes d'Artagnan en Fezensac, aux côtés de professionnels de santé et du Gérontopôle de Toulouse, organisent une journée prévention en santé,**

**samedi 14 Octobre de 9h30 à 16h00**

**à la salle polyvalente de Vic-Fezensac.**

Dans cette dynamique, cette journée à thème associe **le maintien des capacités fonctionnelles par le programme ICOPE et la prévention des cancers par Octobre Rose.**

**Le programme ICOPE** est une application qui permet un dépistage et une évaluation de l'état de santé via la vérification des fonctions essentielles du patient (mobilité, nutrition, vision, état psychologique...) qui se verra proposer un plan de soin personnalisé.

**Des activités gratuites et ouvertes à tout public sont prévues tout au long de la journée :** dès 10h00, départ pour la randonnée pédestre au profit d'Octobre Rose ( 3 euros ) suivie d'ateliers proposés au sein de la salle polyvalente.

Vous y trouverez notamment des activités de gymnastique, tai-chi, stimulation mémoire, l'intervention des pompiers pour les gestes qui sauvent et bien d'autres.

Des stands seront également tenus par les partenaires de la journée (CPAM, Bienfaisance, France Alzheimer, Association d'aide aux aidants...)

Dans le cadre d'Octobre Rose, un stand d'information sur la prévention et le dépistage du cancer du sein vous proposera aussi une démonstration.

La Ligue contre le Cancer tiendra un stand buvette et vente de gâteaux au profit de la Ligue.

Une restauration sur place sera proposée par les Charolaises de Manotte.

Venez partager avec vos différents acteurs de proximité ce moment d'échanges autour de la santé pour prendre soin de vous, sans oublier de vous munir de votre smartphone qui vous permettra de télécharger l'application ICOPE !

**SAMEDI 14 OCTOBRE 2023**



**MA JOURNÉE SANTÉ  
PRÉVENTION ET OCTOBRE ROSE**



**VIC-FEZENSAC  
SALLE POLYVALENTE**

<b>9h30 - Accueil café</b>	<b>13h30 - Atelier tai-chi</b>
<b>10h - Randonnée</b> Départ à la salle polyvalente (organisée par la Ligue contre le cancer dans le cadre d'Octobre Rose)	<b>14h - Atelier mémoire</b> Stimulation cognitive par une orthophoniste à Vic-Fezensac
<b>10h15 - Sophrologie</b> Séance participative par Pascale Rouyer de la maison de santé de Vic-Fezensac	<b>14h30 - 1<sup>ers</sup> secours</b> Démonstration "les gestes qui sauvent" par les pompiers de Vic-Fezensac
<b>10h40 - Atelier gymnastique</b> Démonstration de gymnastique douce par l'association Gymnastique Volontaire Vicoise	<b>Toute la journée</b> Présence du GÉrontopôle de Toulouse, du Docteur Peré et des infirmières pour effectuer des dépistages ICOPE (mémoire, audition...) <b>venez avec votre smart phone ou tablette !</b>
<b>11h15 - Atelier nutrition</b> Par Isabelle Torres, diététicienne de la ligue contre le cancer	<p>Retrouvez les stands des partenaires : * Vic Accueil / France Alzheimer / Club des aînés / la Bienfaisance / Amicale des donneurs de sang / Associations de randonneur / les pharmaciens de Vic-Fezensac / la CPFA du Gers * la CPAM / le Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique de Nogaro / la MSA / IREPS / LUNEFAM</p>
<b>12h - Pause</b> Restauration sur place - Apéritif animé par l'association Western Country de Vic-Fezensac	

**Toutes les activités proposées sont gratuites**



**OCTOBRE ROSE  
Vic - Fezensac**

*Dans le cadre de "Ma journée Santé Prévention"*

**Samedi 14 Octobre 2023 de 9h30 à 16h00**  
SALLE POLYVALENTE

Stand information: Prévention et Dépistage du cancer du sein Démonstration

**9h30 - Accueil**

**10h00 - Randonnée**

Organisée par la Gym Volontaire,  
Départ de la salle Polyvalente. Café offert par le Comité de la Ligue Contre le Cancer.  
Participation 3€

**10h15 - Atelier Sophrologie** (Animé par Pascale ROUYER)

**10h40 - Atelier Gymnastique** (par l'Association Gymnastique Volontaire Vicoise)

**11h15 - Atelier Nutrition** (Animé par Isabelle TORRES de la Ligue d'Auch)

**12h00 Apéritif** (Animé par l'Association Western-Country de Vic-Fezensac)

**13h30 - Atelier Tai-chi**

**14h00 - Atelier de Stimulation Cognitive**

**14h30 - Démonstration "Les gestes qui sauvent"**  
animé par les Pompiers de Vic-Fezensac

Sur Place



Buvette et vente de gâteaux au profit de la Ligue Contre le Cancer

**Restauration « Les Charolaises de Manotte »**

\*Tous les bénéfices seront reversés à la Ligue Contre le Cancer d'Auch