

# OCTOBRE ROSE *à l'hôpital*

**CINÉ - DÉBAT**

**ÉCHAPPÉE  
ROSE**

**ATELIERS  
YOGA ASSIS**

**ATELIERS  
AUTOPALPATION**



A l'occasion d'**Octobre rose**, les équipes des Hôpitaux La Rochelle Ré Aunis proposent un programme à destination des professionnels, des patients et du public.

## ATELIERS YOGA ASSIS

4 + 18 OCTOBRE

Séances d'**automassage et Yoga sur chaise** :  
S'étirer pour retrouver de l'énergie.

Session de 45 minutes  
Hôpital St-Louis - sur inscription

Vendredi 4: 9<sup>h</sup> et 10<sup>h</sup>

Vendredi 18: 13<sup>h</sup>30 et 14<sup>h</sup>30

## COURSE DES DEMOISELLES

5 OCTOBRE

L'association sportive du Centre Hospitalier de Rochefort (ASCHR) organise une **course/marche de 7km** au profit de La Ligue contre le cancer.

Rochefort - Place Colbert  
- sur inscription

Départ de la marche / course: 17<sup>h</sup>

## ATELIERS AUTOPALPATION

11 + 17 OCTOBRE

Bénéficiez de **conseils sur l'autopalpation** par un professionnel de santé.

Quels sont les bons gestes? Quand les appliquer ?

Ateliers de 30 minutes en petit groupe  
1<sup>er</sup> étage du Pôle Femme Enfant  
Hôpital St-Louis - sur inscription

Vendredi 11: 14<sup>h</sup> à 15<sup>h</sup>30

Jeudi 17: 14<sup>h</sup> à 15<sup>h</sup>30



## CINÉ DÉBAT

17 OCTOBRE

Participez à une soirée Ciné-débat sur la série "Les randonneuses" en présence de la scénariste Anna FREGONESE et de l'actrice de la série Clémentine CÉLARIÉ.

Soirée organisée au profit du programme de rééducation GAIA 17 et de la Ligue contre le Cancer 17.

**CGR Minimes - sur réservation** (à partir de 5€) -  
**Places limitées**

**Accueil: 18h30**  
(séance à 19h)



# MOBILISONS-NOUS POUR OCTOBRE ROSE

**INFOS ET INSCRIPTIONS  
AUX ATELIERS**

