

23 MAI
2025

Normandie Sporte Contre le Cancer

Découvrez les bienfaits de
l'Activité Physique adaptée



Centre Hospitalier d'Alençon (CHICAM) | 10h-16h30

VENEZ BOUGER !

- Activité Physique Adaptée (APA) (par la Maison Sport Santé)

Session 1 : 11h-12h
Session 2 : 15h-16h

Ouvert à tous. Sur inscription dans la limite des places disponibles.

- Défi interservices « CHIC à vélo » (résultats à 16h15)

Réservé aux professionnels de l'établissement.

- Séances d'échauffement collectif

Session 1 : 10h30
Session 2 : 14h30

Ouvert à tous.

- Vélo Smoothie

Ouvert à tous.

- Steppers (par la MNH Mutuelle Nationale des Hospitaliers)

Ouvert à tous.

VENEZ VOUS INFORMER !

Stands d'information / prévention dans le hall de l'établissement

- Ligue Contre le Cancer
- CPTS Orne-Centre-Saosnois & l'association Orne Action Cancers

Apprentissage des gestes d'autopalpation, information sur le dépistage du cancer du col de l'utérus...

- Maison Sport Santé

VENEZ PRENDRE SOIN DE VOUS !

- Prévenir la dénutrition pendant le cancer (conseils diététiques)
- Faire face à l'alopecie : accessoires et prothèses capillaires (par l'Association Les Chapeaux de Martine)

Centre Hospitalier
Intercommunal
Alençon - Mamers

Ce programme vous est proposé dans votre établissement