

22 octobre
2024

#partage #échange #sensibilisation

 SANTÉ
 SOCIAL

OCTOBRE ROSE - MIX'CITÉ

Le tiers-lieu Mix'Cité organise une journée d'animation dans le cadre d'Octobre Rose, le **mardi 22 octobre**, de **9h30 à 16h30**, sur le thème "**Bien-être et Information**".

Programme

- 9h - 9h30 : Accueil des participants.
- 9h30 - 10h30 : Séance de Heartfulness (relaxation et méditation) animée par Mme Marie Paule Marcon , formatrice certifiée et bénévole.
- 10h - 12h30 : Information et sensibilisation autour du cancer du sein avec Mme Patricia Quintel , sage-femme au CPEF de Miramas.
- 12h30 - 14h : Moment de convivialité avec un repas partagé.
- 14h - 16h30 : Atelier de fabrication de jus de fruits vitaminés avec Guillaume et Damien de l'association 8 Vies pour la Planète, accompagnés de leur vélo mixeur.

En parallèle, l'Estafette de l'emploi proposera un vide-dressing solidaire de 10h à 16h (inscription préalable nécessaire). Les vêtements, chaussures et accessoires seront proposés symboliquement au tarif de 1€/2€.

Les recettes seront reversées à la Croix Rouge et au Point Rose.

