Octobre Rose

2025
SÉZANNE
PROGRAMME



TOUTES ET TOUS MOBILISÉS AVEC
L'ASSOCIATION ACTIONS CROISÉES
POUR LUTTER CONTRE LE CANCER DU SEIN

Octobre Rose



Actions croisées

une association à l'écoute des malades du cancer et de leurs proches

Alors qu'en 30 ans, le parcours de soins des malades, leur accueil et leur prise en charge se sont très largement améliorés dans des unités de soins hautement spécialisées, on constate que les praticiens de ces grands centres hospitaliers sont totalement démunis pour conseiller à leurs patients qui habitent loin, souvent à la campagne, un parcours de soins personnalisé qui vise pourtant à leur assurer une meilleure qualité de vie une fois rentrés chez eux : prise en charge de la douleur et des effets indésirables des traitements, conseils nutritionnels, accompagnement psychologique, social, familial et professionnel, aide à la pratique d'une activité physique adaptée et à l'amélioration de l'estime de soi, etc.

C'est ainsi qu'est née en 2012 à Châlons-en-Champagne ***Actions croisées*** grâce à l'investissement de professionnels (médicaux et paramédicaux, coachs de vie, coiffeurs, etc) et de patients, qui ont souhaité recenser tous les acteurs et actrices pouvant contribuer au mieux-être des malades et de leur entourage. Cela permet aussi renforcer les liens entre eux et d'informer le public et les professionnels de l'offre de soins et d'accompagnement du secteur.

À l'initiative d'une équipe très impliquée, une antenne sézannaise d'***Actions croisées*** a vu le jour à l'automne 2023 pour mener à bien des projets similaires et indispensables dans notre secteur rural. Elle est présidée par Corinne Bibollet, jeune retraitée qui a exercé en tant que préparatrice en pharmacie.

Pour les aider à financer leurs actions, l'ensemble des dons qui seront récoltés lors des différentes manifestations que nous vous proposons dans le cadre d'Octobre Rose leur sera reversé.





Forum Octobre Rose

organisé par Actions Croisées

5 octobre

11h - 18h • au Prétoire

Entrée libre • possibilité de faire un don - ouvert à toutes et à tous

❤ **Rencontrez différents partenaires mobilisés** pour soutenir les patients atteints du cancer et leurs aidants.

❤ **Découvrez l'association Actions Croisées** et son antenne sézannaise qui propose le dispositif « Impulsion » destiné à soutenir financièrement les patients dans leurs démarches de soins dits de « support ».
Il s'agit de pouvoir bénéficier de soins et de soutiens pour améliorer la qualité de vie sur le plan physique, émotionnel, psychologique et social en prenant en compte la spécificité et les besoins de chacun.

❤ **Rencontrez les praticiens référencés** dans l'annuaire des thérapeutes offrant les soins de confort dans le cadre du programme « Impulsion ».

À NE PAS MANQUER

❤ Le défilé de prêt-à-porter par Tatiana Gaillard à 15h

❤ Les manœuvres des sapeurs-pompiers de Sézanne, partenaires d'Actions Croisées, à 11h devant le Prétoire

ET AUSSI

❤ « Mes produits verts » proposeront à la vente, des jouets en bois de Lorraine dont une partie des bénéfices sera reversée à Actions Croisées

❤ Le food-truck « P'tit Farmer » et ses excellents burgers sera présent sur le temps de midi et en soirée

❤ La buvette et les délicieuses crêpes et gaufres maison servies par les généreux bénévoles d'Actions Croisées.





DÉCOUVREZ DIFFÉRENTES PRATIQUES OU TECHNIQUES FAVORISANT LE MIEUX-ÊTRE

DES PROFESSIONNELS

- Sylvie Langlet et Laetitia Grodard, spécialisées dans la coiffure et les prothèses capillaires
- Aurore Leprieur et Rachel Gonzalez, sophrologues
- Florine Goarnigou, psychologue, spécialisée dans l'accompagnement pour rééquilibrer son énergie naturelle (Design Humain, Reiki)
- Laurent Mounier, spécialisé en thérapie manuelle / méthode Poyet pour libérer les tensions physiques
- Valerie Lilbert, praticienne en yoga du rire et coach bien-être
- Sandrine Guichon, praticienne en luminothérapie, lithothérapie, et accompagnement des femmes
- Véronique Batteux, accompagnante en santé
- Tatiana Gaillard, shopping planner Elora
- Mélanie Boileau, praticienne en relaxation avec bols tibétains
- David Buland, magnétiseur
- Sandy Bufi, praticienne en hypnose

DES ATELIERS ET DES CONFÉRENCES

11h30 - 12h30 • salle des Cordeliers
Véronique Batteux ⇢ Atelier de sensibilisation pour les proches et les aidants

13h15 - 14h • salle Thibaud de Champagne
Aurore Leprieur ⇢ Découverte de la sophrologie

14h - 15h • salle Thibaud de Champagne
Sandrine Guichon ⇢ Découvrir comment la lithothérapie peut se mettre au service du bien-être, de la vitalité au quotidien de façon naturelle

14h - 15h • salle des Cordeliers
Valérie Lilbert ⇢ Atelier yoga du rire et yoga du visage

16h - 17h • salle Thibaud de Champagne
Florine Goarnigou ⇢ Retrouver et maintenir son équilibre naturel au quotidien

16h - 16h45 • salle des Cordeliers
Laetitia Grodard ⇢ Comment apaiser son cuir chevelu et le chouchouter

17h - 17h45 • salle des Cordeliers
Rachel Gonzalez ⇢ Découvrir les techniques clés de la sophrologie



❤ Concert

Par Françoise Colson en partenariat avec Actions Croisées

5 octobre

Françoise Colson, bien connue dans la région pour ses talents de chanteuse, vous propose un voyage musical sur le thème des années 80 et 90.

➜ 19h30 • Au Prétoire

Entrée libre – possibilité de faire un don - ouvert à toutes et à tous



❤ Chasse au Trésor

Dans les rues de Sézanne : « Les 4 Coffres Mystérieux »
Organisée par Sézan' Ouvre-Toi

4 et 5 octobre

Pour connaître le déroulé complet, les parcours proposés et toutes les modalités de participation, nous vous invitons à consulter le site internet https://sezanouvretoi.fr/sezan-ouvre-toi-chasse-aux-tresors-octobre-2025/ ou flasher le QR code

De nombreux lots à gagner dont une « Nintendo Switch 2+ Mario ».

La ½ des bénéfices de cette animation sera reversée à Actions Croisées.

➜ Tirage au sort des gagnants le 5 octobre à 17h au Prétoire lors du Forum

❤ Exposition de dessins d'enfants

Du 4 au 12 octobre

Venez découvrir les dessins d'enfants réalisés avec leur enseignant(e) et exposés tout au long du mail des Cordeliers. Un grand merci à eux pour leur participation à cet événement.

➜ Mail des Cordeliers



❤ 13e Marche Rose

Organisée par les Randonneurs du Sézannais

7 octobre

Deux parcours : 7 km et 10 km

Si votre état de santé ne vous permet pas d'effectuer une longue marche, vous pourrez participer à une petite marche encadrée par Najat Medkouri, infirmière Asalée (Action de santé libérale en équipe).

➜ Hall de la Maison des Sports • accueil à partir de 8h30 pour un départ groupé à 9h

Participation de 5 € minimum au profit de la recherche contre le cancer



❤ L'autopalpation des seins, parlons-en !

Avec des membres de la CPTS (Communauté professionnelle territoriale de santé) sud Marne

11 octobre

L'autopalpation mammaire est une méthode simple et rapide permettant à chaque femme d'examiner régulièrement ses seins afin de détecter toute anomalie suspecte. Bien qu'elle ne remplace pas un examen médical professionnel, elle est un outil précieux pour un dépistage précoce du cancer du sein.

Grâce à un buste d'autopalpation en silicone, vous apprendrez à repérer les signes précoces d'anomalies mammaires (boules, indurations, rétractions, écoulements…).

➜ 9h-12h • Stand sur le marché, place du Champ-Benoist



Vous pouvez aussi soutenir Actions Croisées en faisant un don dans les tirelires que l'UCIA met à votre disposition dans les commerces sézannais.

❤ Séz'Rose

Parcours libre et coloré autour des mails (1,2 km)avec l'UCIA

11 octobre

Le challenge : 1 410 tours à battre !

Que vous préfériez la marche, la course ou le cyclisme (vélo et casque personnels obligatoires dans ce cas), que vous soyez seul(e), en famille ou entre ami(e)s, que vous soyez sportif(ve)s ou non, venez très nombreux soutenir Octobre Rose et Actions Croisées !

Jeté de poudre sur le parcours.

Place de la Liberté, arrêtez-vous sur le stand conjoint Actions Croisées / CPTS pour échanger avec des professionnels de santé.
Ils vous proposeront un atelier d'autopalpation sur buste et mèneront une action de sensibilisation à la vaccination contre les virus HPV (infections à papillomavirus humains).
Vous y trouverez aussi un stand de la Croix-Rouge qui proposera à la vente des rubans roses.

➜ De 14h à 19h • Accueil devant l'Ancien Collège
Inscriptions tout l'après-midi avec un départ tous les ¼ d'heure
Pas de chrono ni de tours imposés
Participation de 8 € minimum au profit d'Actions Croisées
Remise d'un tee-shirt à chaque participant(e)

❤ Soirée hypnose

Avec Aurum l'hypnotiseur
Organisée par l'amicale des Sapeurs-Pompiers de Sézanne

18 octobre

Plongez dans le monde fascinant de l'hypnose !
Aurum a conçu son spectacle pour vous captiver et vous émerveiller à chaque instant, et sous son influence douce et précise, les spectateurs volontaires réaliseront des prouesses extraordinaires ! Une partie des dons récoltés lors de cette soirée sera reversée à Actions Croisées.
➜ 20h (ouverture des portes à 18h30)
Au Prétoire • Entrée 10 € - ouvert à toutes et à tous
Réservation possible sur hello association (voir QR code)



❤ Football – Match de championnat seniors R3 SCS / Cormontreuil

Avec le SCS

19 octobre

Tombola et vente de gâteaux organisées par les équipes féminines du SCS au profit d'Actions Croisées.
➜ 15h • Stade Saint-Hubert





Des ateliers Octobre Rose

❤ Découverte ludique de la pratique APA

Activité physique adaptée

3 octobre

Par Marc-Antoine Ferrand, agréé APA à l'EHPAD rue des Récollets.

➜ 16h - 18h. Inscriptions au 07 80 21 46 88. Ouvert à tous

❤ Relaxation, mouvements de Qi-Gong, yoga, auto-massage, méditation

8 octobre

Par Anne-Dorothée Lesergent, acupunctrice relaxologue au Logis du Meix-St-Époing.

➜ 14h -15h et 18h30 - 19h30 Inscriptions au 06 85 41 7176 Ouvert à tous

❤ Musique, vibrations, chants, respiration et détente

10 octobre

Par Elodie Vion et Delphine Larchevêque, infirmières diplômées d'État. Elodie est aussi magnétiseuse, Delphine pratique le modelage et la relaxation. Pour vous poser et vous ressourcer (prévoir tenue souple, tapis, coussin, eau).

➜ 18h - 19h • Salle du dojo de la Maison des sports. Inscriptions au 06 63 90 84 12 / 06 42 16 83 47. Ouvert à tous

❤ Yoga du Rire

11 octobre

Par Valérie Lilbert.

➜ 10h30 - 12h • Salle Mozart de l'Espace Jeunes, 1 rue Linot Collot. Inscriptions au 06 81 12 30 05. Ouvert à tous





❤ Rééquilibrage corps et énergie

11 octobre

Par Florine Goarnigou et Laurent Mounier. Technique manuelle et pratique de réharmonisation de l'énergie vitale à l'occasion du parcours libre Séz'Rose.
➜ 14h - 19h • Hall d'entrée de l'Ancien Collège. Séances ouvertes à tous, sans inscription. Renseignements au 06 40 24 07 54

❤ Découverte du tatouage médical

14 octobre

Par Edith Rigaud « Betty Boobs ». Le tatouage d'aréoles mammaires réalistes 3D pour retrouver l'estime de soi quand on a été victime d'un cancer du sein.
➜ 9h - 18h • Pharmacie Cœur de Champagne

Tous ces ateliers sont gratuits et animés bénévolement. Lors de votre participation, vous pouvez, si vous le souhaitez, verser un don qui sera intégralement reversé à l'association « Actions Croisées ».

❤ Découverte de la lithothérapie

17 octobre

Par Sandrine « Cap bien être » pour apaiser le mental et aider au lâcher prise.
➜ 14h - 15h30
2 rue du Pont - Coligny
Inscriptions au 06 87 94 82 28.
Ouvert à tous.

❤ Musique, vibrations, chants, respiration et détente

18 octobre

Par Elodie Vion et Delphine Larchevêque, infirmières diplômées d'État. Elodie est aussi magnétiseuse, Delphine pratique le modelage et la relaxation. Pour vous poser et vous ressourcer (prévoir tenue souple, tapis, coussin, eau)
➜ 16h - 17h • Salle du dojo de la Maison des sports. Inscriptions au 06 63 90 84 12 / 06 42 16 83 47
Ouvert à tous.

❤ Les bienfaits du Reiki et du design humain

19 octobre

Par Florine Goarnigou, L'Esprit Nature, pratique du Reiki. Apaiser, libérer les tensions, rebooster et renforcer les défenses. Réaligner son énergie personnelle pour retrouver son bien-être.
➜ 14h30 - 16h30 • Petite salle de la Femme sans Tête. Inscriptions au 06 40 24 07 54. Ouvert à tous.

Octobre Rose

Avec le soutien de la Ville de Sézanne

Ville de Sézanne
Un soleil en Champagne

Un grand merci à
Casino Shop, E. Leclerc, Supeco, Kenvue,
Séz'idées, l'Institut Médico-Éducatif et au cinéma Le Séz'art
pour leur partenariat.

Pour la Ville de Sézanne : conception graphique : Virginie Dhellemme Com in création et Impression : Imprimerie Lemaire. Photos : © Adobestock