

EDITION 2014

UNE ACTION DE L'ASSOCIATION



Toute l'année, je bouge POUR MA SANTE ! L'OMS recommande au moins 30 min d'activité physique modérée 5j par semaine pour réduire d'environ 25% le risque de développer un cancer du sein et du colon (février 2011)

www.courirpourelles.com



Le réseau ONCOLIE a pour but de veiller à ce que chaque patient, quel que soit son lieu de vie, puisse bénéficier d'une prise en charge de qualité et des traitements spécifiques et non spécifiques (soins de support) les mieux adaptés.

D'après l'Institut National du Cancer (INCa) et l'Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support (AFSOS), l'Activité Physique Adaptée (APA) est reconnue comme bénéfique sur certains effets secondaires pendant et après les traitements, des cancers du côlon et du sein. En effet une Activité Physique (AP) modérée diminue la fatigue, l'anxiété souvent associées aux effets indésirables des traitements, améliore la qualité de vie, l'état psychologique et émotionnel ainsi que l'observance aux traitements.



ONCOLIE Réseau de cancérologie de Franche-Comté 12b, rue du Professeur Paul Milleret 25000 Besançon

Samedi 7 février 2015

Skier pour elles...

Toutes ensemble sur le 25 km classique de La Transjurassienne

Un rassemblement Féminin et Solidaire L'Activité Physique un rempart contre le cancer

En soutien au réseau



DATE LIMITE d'INSCRIPTION : 31 JANVIER 2015

RENSEIGNEMENTS: skierpourelles@gmail.com ou 06 08 24 66 64



Skier pour elles...

AU DÉPART: nous annoncerons le montant les fonds récoltés

SUR LE PARCOURS: toutes et tous ensemble pour elles

A L'ARRIVÉE un moment convivial autour d'un repas !

Participez à cet événement pour VOUS, pour ELLES. Une manifestation SOLIDAIRE visant à sensibiliser chacune aux bienfaits de l'activité physique dans la prévention et la récidive des cancers et dans l'amélioration de la qualité de VIE des malades et de leurs proches. ELLES et ILS skient ENSEMBLE sans objectif de performance sur le parcours style CLASSIQUE des 25 km de La Transjurassienne entre Chapelle des Bois et Mouthe. POUR ELLES: pour vous-même en pleine santé, malade, amie, maman, fille, proche concernée par le cancer.

LE DEFI

une levée de dons reversés à l'association ONCOLIE invitez vos proches à nous soutenir en laissant un commentaire ou en faisant un don sur

<http://www.alvarum.com/skierpourelles2015>

BULLETIN D'INSCRIPTION Skier pour elles...

INSCRIPTION A RENVoyer AU PLUS TARD 31/01/2015

Renseigner tous les champs obligatoirement

NOM/Prénom ▶ _____

Date de naissance (JJ/MM/AAAA) ▶ ____ / ____ / ____

Adresse ▶ _____

Tél ▶ _____

Mail (obligatoire) ▶ _____

Numéro de licence ou de carte neige ▶ _____

Club ▶ _____

Transport ▶ AVANT COURSE APRES COURSE

* info sur www.transjurassienne.com rubrique "Infos Pratiques/ transports"

TARIF ▶ 35 euros pour les licenciées/carte neige, 45 euros pour les non licenciées (licence journalière)

CONTACT et RENSEIGNEMENTS

06 08 24 66 64

BULLETIN A RENVoyer accompagné d'un certificat médical d'aptitude à la pratique du ski de fond en compétition ou licence FFS à l'adresse suivante : Marie LOMBARD 76 Grande rue 39150 CHAUX DU DOMBIEF

