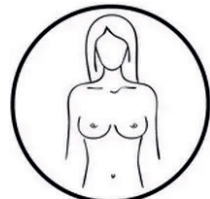
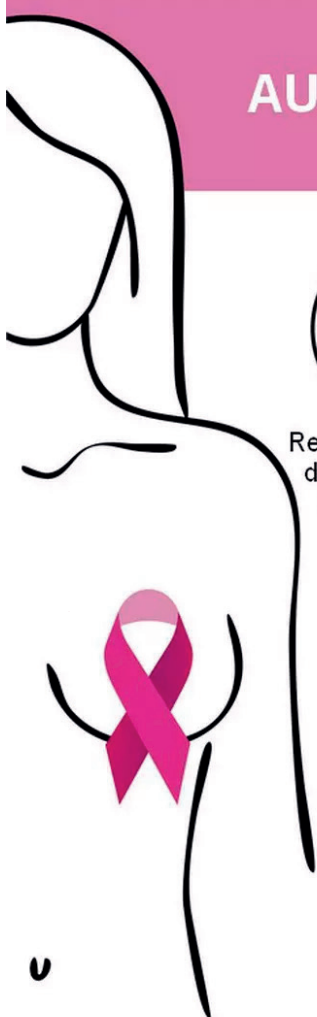




AUTO-EXAMEN DES SEINS



Regarder les seins
devant le miroir,
bras baissés



Puis devant le miroir,
bras levés



Examiner les
aisselles



Palper le sein
de haut en bas



Palper en faisant
des cercles et des diagonales

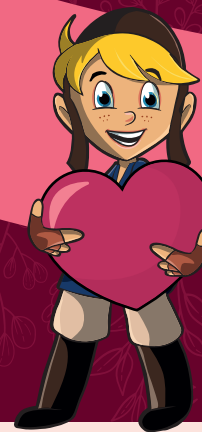


Presser les tétons



Recommencer allongée

OCTOBRE *Rose* 20 24



Béthune se met au *rose*



PROGRAMME des actions

Programme des activités

Mardi 1^{er} octobre

Rotaract
Ciné débat «De plus belle»
19h30
Cinéma de Béthune
Infos : rotaract.bethune@gmail.com

Vendredi 4 octobre

Soroptimist
18h > Rassemblement
19h > Marche bâtons roses.
Départ du parvis de la gare,
marche jusqu'au beffroi
Participation : 3€
Infos : bethune@soroptimist.com

Mardi 15 octobre

Randonnée pédestre «Bon pied Bon oeil»
9h > Randonnée ouverte à tous. Distance du parcours : 9 km.
Départ du beffroi avec une touche de rose, retour vers midi
Participation libre
Infos : 06 45 06 10 98

Centre Rosa Luxemburg
9h30 à 11h30 > Ateliers autour d'octobre rose
14h30 à 16h30 > Rallye (touche de rose souhaitée) et ateliers
Infos : 03 21 54 97 04
Centre Rosa Luxemburg, 318 rue de Lille.

Dimanche 6 octobre

**Association sportive
Golf Club de Béthune**
14h30 à 17h >
Initiation golfique
Infos : fbgolfdebethune@gmail.com.
Déjeuner le midi sur
réservation.
Rue du Dr Henin

Lundi 7 octobre

Béthune Subaquatique
20h > Baptême de plongée
Inscriptions : www.bethunesubaquatique.com

Mardi 8 octobre

La jeunesse béthunoise
«Roulades roses»
Parcours pour tous
Ateliers sportifs
Infos : ljb.president@gmail.com

Vendredi 18 octobre

Béthune Hockey Club
19h30 à 21h30 > Initiation au hockey
Terrain P.Fruleux, rue Fernand Bar
Participation : 5€
Infos : info@bethunehc.fr

Rugby Club béthunois
21h30 > Pot des Laghertas : temps convivial au bénéfice d'Octobre rose
Club House, 286 rue Fernand Bar
Infos : secretariatrcbethunois@gmail.com

Samedi 19 octobre

Aviron Béthune Artois
9h30 à 12h > Challenge sur rameurs
Port de plaisance
Participation : 2€

Rugby Club Béthunois - École de rugby
Entraînement mère/enfant
Infos : secretariatrcbethunois@gmail.com

Dimanche 13 octobre

Rock'n Friend
15h à 19h > Après-midi dansant avec initiation
Passage à niveaux, 30 rue Henri Barbusse
Infos : rockandfriends.com

Rugby Club béthunois
Marche rose
Infos : secretariatrcbethunois@gmail.com

Jeudi 24 octobre

Ufolep
18h30 - 20h30 > Marche
Rassemblement au beffroi
Infos : 06 03 21 01 64

Lundi 28 octobre

Béthune Subaquatique
20h > Baptême de plongée
Inscriptions : www.bethunesubaquatique.com

