



## 1000 & un pas rose 3ème édition c'est parti...

Notre slogan « **mieux vaut prévenir que d'avoir à guérir** » !

Dans le cadre de la prévention du cancer du sein « **octobre rose** », 2 challenges sont mis en place.

Challenge **solo** : sur tout le mois d'octobre celui qui aura fait le + grand nombre de pas seul ou au sein de son équipe.

Challenge **équipe** : celui qui aura réuni le + grand nombre de participants.

Nous savons tous que **marcher c'est bon pour la santé**, nous marchons tous les jours, mais savons-nous combien de pas nous faisons dans une journée ?

Pour rester en bonne santé les experts recommandent de marcher 10 000 pas par jour soit 7,5 km. Cette préconisation est une idée reçue, comme celle de manger 5 fruits et légumes par jour. En moyenne les français font entre 2 000 et 4 000 pas par jour.

**Pour savoir combien vous en faites, participez aux 1 000 & 1 pas rose et vous saurez si vous en faites suffisamment pour rester en bonne santé !**

Tout le monde peut y participer : entreprises, collectivités, associations, particuliers, tous ceux qui veulent se joindre à nous, tous ceux qui veulent véhiculer notre slogan : **mieux vaut prévenir que d'avoir à guérir** !

A la clef 2 récompenses :

- ⇒ Le trophée **solo** 2023
- ⇒ Le trophée **équipe** 2023

Le tarif est de 15 €, comprenant un sac à dos, un podomètre, un bracelet rose et un calendrier pour noter le nombre de pas réalisé chaque jour.

Pour y participer la fiche d'inscription peut vous être envoyée sur simple demande par mail [acc26@orange.fr](mailto:acc26@orange.fr) ou vous pouvez la télécharger sur notre site internet [www.acc26.fr](http://www.acc26.fr)

Le but de cette action est multiple, pour ceux qui emploient du personnel :

- Renforcer la notoriété de votre entreprise,
- Montrer que vous prenez soin de vos salariés,
- Soutenir une cause qui vous tient à cœur car le cancer touche tout le monde de près ou de loin.

Également promouvoir l'activité physique, la marche est bénéfique pour la santé. C'est reconnu, marcher régulièrement évite d'avoir à guérir d'un cancer.

En formant une véritable chaîne de solidarité, nous informerons un maximum de personnes sur l'importance de prendre soin de leur santé... **au plus nous serons nombreux, au mieux l'information sera efficace...**

Le mois d'octobre est le mois de prévention du cancer du sein, 1<sup>er</sup> cas de mortalité de cancer chez la femme, or le dépistage peut sauver des vies. Ensemble prenons soin de celles qui nous sont chères, **nous en avons tous une dans le cœur que nous voulons protéger...**

Pour toute information, notre secrétaire est à votre disposition du lundi au jeudi de 9h à 17h non-stop et le vendredi de 9h à 12h.

Pour information :

**L'ACC26 a eu 10 ans en 2021, et depuis 2011 chaque année :**

- ⇒ **nous offrons + de 4 500 soins à + de 1 000 personnes atteintes de cancer et leurs aidants.**
- ⇒ **nous soutenons la recherche médicale fondamentale des cancers en versant un chèque important chaque année**
- ⇒ **depuis plusieurs années nous participons à un programme de soins offerts aux ados de 15 à 25 ans, ce foutu cancer n'a pas d'âge...**

Grâce à votre participation, nous pourrions poursuivre nos missions dans de bonnes conditions. Notre association est locale, elle ne touche aucune subvention de fonctionnement, aussi votre soutien est important

**Tout ce qu'il est possible de faire pour aider, soutenir, accompagner, l'ACC26 le fait et c'est grâce à vous.**

**Soyez-en remerciés !!!**

**Pour participer à l'action, flasher le QR code ci-dessous**

