

LA NEWSLETTER DE 4 S (n° 2 - 24 juin 2019)

Dragon-boat

Après une rencontre avec le club « Chambéry Le-Bourget Canoë Kayak », l'activité dragon-boat reprendra à la rentrée pour les adhérentes de 4 S.

Même jour : jeudi,

Mêmes horaires :

. Automne/hiver de 13h30 à 15h30

. Printemps/été de 18h à 20h.

Le Club et 4 S réfléchissent à une solution de repli en cas de mauvais temps.



Mouvements dansés

Ce sont huit femmes qui ont participé à la découverte de cette nouvelle proposition, pendant 1h30, animée par Monique, aux thermes de Challes-les-Eaux. Reprendre conscience de son corps grâce à la musique, le faire bouger pour se faire du bien, se laisser aller au gré de ses envies et de la musique, au milieu du groupe ...

Nous réfléchissons à une session de 6 séances, comme nous l'avons fait pour la découverte du tennis.

HelloAsso : pari gagné

Il y a eu d'abord Sylvie, notre skateuse, qui s'est lancée dans un marathon à ski en février. Son compte a rapporté 852 €. Et le club de La Féclaz, organisateur, a remboursé son inscription à 4 S.

De là est partie l'idée de lancer un financement participatif pour le défi A la Mer à Vélo et en Bateau vers Venise. Le crowdfunding a totalisé 5 652 € grâce à 115 donateurs.

Merci à toutes celles et tous ceux qui ont transféré notre mail à leurs réseaux.

Mélissa, Lorine et le raid Amazones

Entre le 11 et le 20 octobre 2019, ces deux jeunes filles de 25 ans participeront au Raid Amazones, au Vietnam.

Le raid Amazone est ouvert uniquement aux femmes. Le matin : épreuves sportives non motorisées. L'après-midi : découverte de la vie quotidienne des Vietnamien(e)s et aide aux habitants. L'organisme finance aussi la construction d'une école.

Pourquoi vous en parler ? Nous avons rencontré Lorine au printemps. L'idée de ces deux courageuses est la suivante : reverser à notre association 5 % des aides financières qu'elles obtiendront. Le nom de leur équipe est révélateur de leur engagement : Mélolo est à la fois une référence à leurs prénoms mais aussi au cancer du sein.

Allez les rencontrer sur Facebook : MeLoloRaidAmazonesVietnam2019

Toutes à l'eau, avec ou sans lolos !

A Venise, nous avons pu rencontrer les ladies du dragon-boat de Charavines. Elles nous invitent à une manifestation chez elles.

Dimanche 7 juillet :

rendez-vous sur la plage municipale
du joli petit lac
de Charavines (Isère).



Perruques : du nouveau !

Depuis le 3 avril, les modalités de remboursement par la CPAM ont bien évolué : des chevelures et turbans (coton, bambou) ont été sélectionnés : la qualité est obligatoire (avec zone implantée-main) et un grand choix de couleurs.

Trois possibilités de choix :

- . le « pack santé 100 % » permet d'acheter 1 perruque + 1 turban pour un prix maximum de 350 €, totalement pris en charge,
- . le « pack santé premium » permet un remboursement de 350 € à la condition que le prix de la chevelure + le turban ne dépasse pas 700 € ; la mutuelle prend en charge un remboursement complémentaire, variable selon votre contrat personnel,
- . le « pack santé accessoires » permet un remboursement de 20 € pour un achat maxi de 40 € (somme souvent dépassée, hélas ...).

Banque alimentaire à vélo : c'est parti !

Depuis aujourd'hui, c'est une réalité pour les cyclistes. Si vous avez des questions, contactez les copines qui l'ont déjà fait !

Les départs ont toujours lieu de la Vélostation, à côté de la gare.

tableau-distribution-alimentaire (1).xlsx

RAPPEL :

Pique-nique : jeudi 4 juillet, au Bourget-du-Lac !