

# LA NEWSLETTER DE 4 S

(n° 4 – 15 juillet 2019)

## MERCI FRANÇOISE

Françoise Cauvin, adhérente de 4 S depuis plusieurs années, vient de se mettre au vert : elle habite désormais dans les Bauges. Un peu loin pour continuer à assurer son mandat de trésorière adjointe ! Elle a donc quitté le bureau.

Merci Françoise, pour ton aide efficace, tes témoignages, ta pertinence, ton enthousiasme et ton sourire communicatifs.

## Séjour randonnées, en septembre

Notre calendrier n'était pas le bon !

Les 3 jours se dérouleront les :

- . samedi 21 septembre (le matin : départ de Chambéry, rando l'après-midi),
- . dimanche 22 sur place,
- . lundi 23 septembre : courte rando avant le retour à Chambéry en fin de journée.

Conditions inchangées : 20 participantes maxi, 10 mini, 2 nuits en pension complète au gîte Pollen. Date limite d'inscription : **20 juillet**. Participation financière : 50 €.

Pour vous inscrire : envoyer 2 mails : à 4 S et à Bernadette (bernadettebe@sfr.fr)



## Rhôn'ô lac : les 14 et 15 septembre

### Navigation à la pagaie en kayak, canoë, paddle, pirogue, dragon boat.

Le club CLBCK, avec lequel nous pratiquons le dragon boat, participe à cette sortie « rame à la pleine lune ». Toutes les informations sur le site : [www.rhonolac.fr](http://www.rhonolac.fr)

Les inscriptions seront centralisées par 4 S, avant le **28 août** dernier délai (pour obtenir le tarif groupe). Détails à venir ...

## Festival du vélo à St-Jean-de-Maurienne

A cette première édition, un débat sur les bienfaits du vélo a été organisé. C'est à ce titre que des Roses (Cath, Guylaine, Michelle) ont témoigné : sur le vélo qui vide la tête, sur le plaisir de l'effort musculaire, sur le bonheur du vent sur le visage, sur les bienfaits du sport cycliste ... Mais aussi sur l'utilisation du VAE (vélo à assistance électrique), belle aide pour vaincre la difficulté des cols savoyards !

## Centre de ressources à Lyon

Il existe déjà des structures équivalentes à Paris, Bordeaux, Aix-en-Provence. Celui de Lyon-Vaise vient d'être inauguré. Aussi Christine (présidente), Bernadette V (du CA) et Laurence (adhérente) sont allées le visiter. Elles sont revenues avec des idées à copier et des solutions à trouver pour Chambéry.

Il faut continuer notre travail de réflexion avec les élus, les partenaires et les adhérentes de 4 S.

## Banque alimentaire

Pendant l'été, notre partenariat continue pour aller ramasser les denrées alimentaires, selon les jours, à Super U Cognin, Franprix, Monoprix, Les Halles Savoyardes.

Si vous n'avez pas de vélo, la Vélostation vous prête un VAE (Vélo à Assistance Electrique). C'est aussi l'occasion de tester ce mode de transport !

N'hésitez pas à vous inscrire sur le lien : [tableau-distribution-alimentaire \(1\).xlsx](#)

## Fin d'année à 4 S ...

La météo était belle pour notre traditionnel pique-nique. Il a été partagé, jusqu'à une heure tardive, par une cinquante d'adhérentes qui se sont régalées des spécialités culinaires des unes et des autres !

Pendant l'été, les permanences au local sont suspendues, mais le téléphone fonctionne toujours (07 82 22 60 11). N'hésitez pas à laisser un message sur la boîte vocale.

Le bulletin d'adhésion aux activités 2019-20 est toujours en cours d'élaboration.

Le bureau de 4 S vous souhaite un bel été à toutes et à tous !

*Marchez, nagez, pédaiez, chantez, méditez,  
profitez sans modération des plaisirs de l'été !*

