

LA NEWSLETTER DE 4 S

(n° 6 – 30 août 2019)

ODYSSEA Villeurbanne : un mail de Coline

L'équipe Odysséa est prête pour attaquer une nouvelle année et aider les femmes malades. C'est d'ailleurs la rentrée du côté de Villeurbanne où la marche/course aura lieu dimanche 22 septembre prochain, Parc de la Feyssine. Je compte sur vous pour venir nous aider et montrer aux Lyonnais ainsi qu'aux Parisiens que les bénévoles chambériens sont toujours motivés et prêts à aider pour la bonne cause (pour ne pas dire que vous êtes les meilleurs ! !).

Voici les missions :

Vendredi 20/09 journée : mise en sacs

Samedi 21/09 de 8h à 12h : montage du village

Samedi 21/09 de 13h30 à 18h : inscriptions et retraits des dossards

Dimanche 22/09 de 7h à 14h : inscriptions, retraits, accueil, signaliseurs, sécurité, etc.

Pour le dimanche, nous organisons un covoiturage au départ de Chambéry.

Bien entendu, la tenue et les repas du midi sont pris en charge par l'organisation.

Si vous êtes disponible et souhaitez passer un bon moment tous ensemble, merci de me prévenir par mail à l'adresse suivante : villeurbanne@odyssea.info

Du côté de Chambéry, c'est officiel : la marche/course aura lieu samedi 16 mai 2020.

Au plaisir de vous compter à nos côtés !



Coline Dheyriat / Coordinatrice locale
Odysséa Chambéry
chambery@odyssea.info ; 06.85.05.73.07

Découvrir le Vélo à Assistance Electrique (VAE)



L'agence Écomobilité organise une journée de découverte au départ d'Aix-les-Bains, le samedi 5 octobre, à destination des séniors et personnes inactives et/ou ayant des problèmes de santé.

Cette journée est organisée en partenariat avec Grand Lac et la ville d'Aix-les-Bains. L'objectif est de faire découvrir les possibilités de pratique du VAE et ses bienfaits sur sa santé.

L'organisation est la suivante :

1er groupe : 9h30 – 12h30 (24 maximum)
2ème groupe : 14h-17h (24 maximum).

Pour chaque groupe, matin et après-midi :
. Mise à disposition gratuite de VAE (en partenariat avec des vélocistes du territoire),
. 1h : prise en main des vélos et maniabilité,
. 2h : parcours encadré par des éducateurs vélo et un professionnel de santé avec des pauses (visite d'un élément de patrimoine du territoire). 2 sous-groupes de 12 seront organisés par niveau pour des parcours adaptés à chacun.

Inscriptions obligatoires ; nombre de places limité. Le lieu de départ sera communiqué ultérieurement directement aux inscrits : il sera en bordure du lac.

Renseignements / inscriptions : Gwenaël -
Tél : 04 79 70 78 47 / 04 79 70 71 52 -
www.agence-ecomobilite.fr

Amitiés de la Dante Alighieri

Nous avons reçu un mail de la Dante Alighieri qui avait assuré les cours d'italien pour celles qui faisait le périple vers Venise.

En voici la copie :

Chères "Dames roses", voici la rentrée et j'espère que vous avez toutes passé un bon été. Pour sceller notre amitié, nous avons décidé que celles d'entre vous qui désireraient suivre nos cours d'italien bénéficieraient d'une remise de 10% sur le tarif annuel. Le détail des cours figure sur notre site : <http://dante73.e-monsite.com> et les inscriptions sont ouvertes dans notre bureau B212 (deuxième étage) le jeudi de 17h à 19h depuis le 22 août.

Merci de vous adresser directement à cette association pour tous renseignements et inscriptions.

4 S et la Banque Alimentaire l'honneur !

Pour lutter contre le cancer, elles enfourchent un vélo et collectent des denrées pour la Banque alimentaire. Pour voir ce reportage de France 3, suivre le lien :

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/savoie/chambery/savoie-lutter-contre-cancer-elles-enfourchent-velo-collectent-denrees-banque-alimentaire-1713509.html>

Pour participer à la ramasse à vélo, voici le lien : [tableau-distribution-alimentaire \(1\).xlsx](#)

Balade pour tous, à vélo, à pieds ou roller

Dimanche 8 septembre vous sont proposés 3 parcours vélo (7, 15, 30 km), 2 parcours rando (7, 15 km), 1 parcours roller (7 km), avec ravitaillements.

Plaine des jeux de Barberaz. Engagement minimum : 1 €.

www.chamberycyclismeformation.com/événements/la-balade-pour-tous/

Mouvements dansés organisés par 4 S en 2020

Certaines sont venues essayer cette animation qui en a séduit plus d'une. Nous avons donc programmé un cycle de six séances, animées par Monique.

Les cours auront lieu aux thermes de Challes-les-Eaux, le jeudi soir, de 18h30 à 20h.

Les dates : 9, 16, 23, 30 janvier / 6, 13 février.

12 places maximum. Nous vous enverrons un mail pour les inscriptions définitives après les vacances scolaires de Toussaint.
