

LA NEWSLETTER DE 4 S

(N° 7 – 9 septembre 2019)

« BATTANTES », le film « A la mer à vélo »



Lucia, notre talentueuse réalisatrice en audiovisuel, qui nous a accompagnées sur les cinq aventures à vélo, présente son film sur le défi vélo /bateau en 2019 :

LUNDI 7 octobre, 20h30,
au Forum cinéma des Hauts de Chambéry.

Durée du film : 30 mn. Entrée : au chapeau.

La projection sera suivie d'un échange avec les participantes à ces pérégrinations.

Banque alimentaire 73

Vous pouvez nous aider à ramasser à vélo les denrées pour la Banque Alimentaire de Savoie. Petit changement : cette ramasse à 2 aura lieu uniquement les **lundis, mardis et mercredis à partir du 16 septembre.**

[tableau-distribution-alimentaire \(1\).xlsx](#)

Rappel des consignes :

- Inscription sur le tableau de participation, **au plus tard** la veille à midi.
- En cas d'empêchement de dernière minute, appeler au plus tôt la BA (Franck : 06 28 32 13 48 ou Christophe : 06 31 64 77 18)
- Si les denrées alimentaires ne peuvent pas être toutes ramassées avec les vélos, appeler la BA (Franck ou Christophe)

Le matin, le rdv est toujours à 8 h 45 - 9 h à la Vélostation, à la gare de Chambéry, qui prête : les VAE, les gilets fluo mais pas les casques (obligatoires).

- Lundi et mercredi : les Halles Savoyardes (rdv 9 h 45) et Super U Cognin (rdv 10h45)
- Mardi : Franprix (tous les mardis rdv à 9 h 15) - Monoprix (parfois) et Super U Cognin (rdv à 10h45)

Bien évidemment, avant d'aller au Super U, vous déposez vos denrées à la BA. Hubert vous accueille. Merci de séparer dans les caisses vertes le "sec" des "fruits et légumes"

Les 2 participantes sont en VAE avec remorque (fournis par la Vélostation) et utilisent les pistes cyclables. Vous pouvez participer avec un ou une amie : il suffit de lui faire remplir la fiche jointe pour l'assurance.

Si vous hésitez à vous engager, téléphoner à Michelle Géry, référente BA 73 : 06 62 69 44 76.

Lisez l'article où vous reconnaîtrez 2 adhérentes qui témoignent :

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

Vous êtes invitées à l'inauguration du nouveau vélo cargo (joliment flocké) que nous utiliserons, le **jeudi 19 septembre à 11 h 30 à la BA** - 224 rue Paul Girod, à Chambéry.

Invitation à pédaler avec Cyclosein

Sylvie, présidente de l'association Cyclosein (Bouches-du-Rhône), en rapport avec cancer du sein et travail de nuit nous écrit :

« Nous menons toutes nos batailles à vélo depuis 2015. Or cette année nous nous rendons à Genève pour rencontrer des représentants de l'IUCC. Il se trouve que nous arrivons à Chambéry le vendredi 27 septembre et repartons le 28 au matin. Seriez-vous intéressées pour faire un bout de chemin avec nous ? Cela nous ferait très plaisir : nous ne sommes que 4 vététistes. Vous pouvez consulter la page FB Cyclosein pour nous contacter. »

Programme 2019 pour les patients et les aidants

Temps d'échanges / groupes de paroles



Sur inscription uniquement !
Au 04.79.26.81.97
ou par mail à institutdusein@yahoo.fr



LE 19 SEPTEMBRE
18H30 - 20H
POUR LES PATIENTS
Salle d'extension du médiopôle

La reconstruction Mammaire
Les différentes étapes de la chirurgie
Intervenant : Docteur Sophie TARDIF
Psychologue : Mathilde PASCAL



LE 8 OCTOBRE
18H30 - 20H
POUR LES PATIENTS
Salle d'extension du médiopôle

« Les Mots qui blessent... »
Intervenant : Dr REBISCHUNG
Psychologue : Mathilde PASCAL
Infirmière

LE 10 OCTOBRE
17H - 18H30
POUR LES AIDANTS
Salle d'extension du médiopôle

Groupe de parole pour les aidants
Par nos psychologues : Mathilde PASCAL et Fanny RATEL PECCOZ



LE 24 OCTOBRE
17H - 18H30
POUR LES PATIENTS
Salle d'extension du médiopôle

Vie intime et Cancer
Intervenant Dr CARBALLEDA, Médecin sexologue sur Grenoble.
Présidente de l'association de sexologie et de la santé sexuelle



LE 19 NOVEMBRE
16H30 - 18H30
POUR LES PATIENTS
Salle d'extension du médiopôle

Image / confiance en soi et féminité
Venez bénéficier des conseils et de nos ateliers de mise en beauté (coiffure: Sandrine GARCIN, esthétique: Alexandra CLEMENTE, psychologue: Mathilde PASCAL, colorimétrie). Une photo de cette mise en beauté sera offerte par l'Institut du sein (réalisée par HobbyOne)

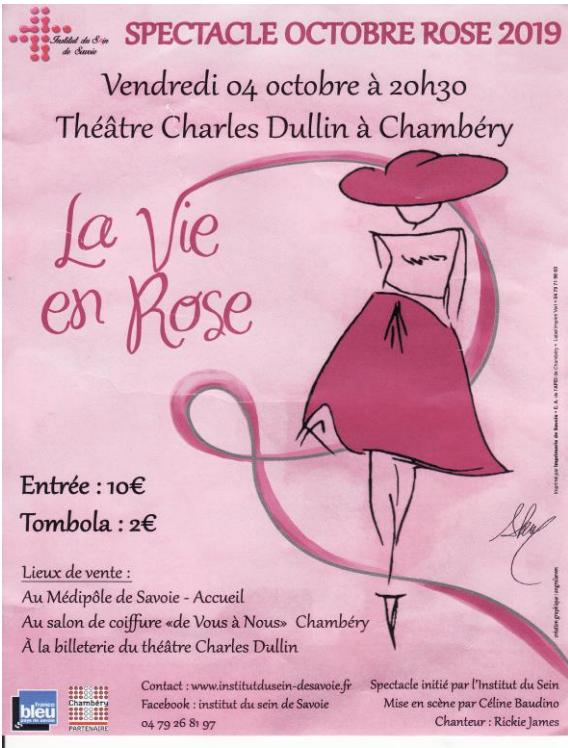


LE 3 DÉCEMBRE
17H - 18H30
POUR LES AIDANTS
Salle d'extension du médiopôle

Accordez-vous un moment de détente

- Massage
- Shiatsu Bien-être
- Hypnose
- Relaxation





Dépêchez-vous : presque toutes les 400 places du théâtre sont vendues !

Organisé par l'institut du sein de Savoie.

Plus d'info :

www.institutdusein-desavoie.fr

04 79 26 81 97

Retour à l'emploi après le cancer

Audrey Barque (service social de la Carsat) part du constat que les personnes atteintes d'un cancer ont des difficultés pour se mobiliser face à la reprise au travail. Il existe des organismes de soutien à la maladie mais moins pour la reprise d'activité. De nombreux changements physiques apparaissent à la suite de cette maladie ... mais aussi psychologiques : doutes, craintes, stress, sentiment d'isolement, d'impuissance, de remise en cause, recherche de sens... Elle propose 4 séances (nov. et déc. 2019 ; jan. et fév. 2020) dans les locaux de La Ligue contre le cancer de Chambéry. Elle prendra en compte tous ces aspects. Une aide à la reprise de confiance en soi pourra être étayée avec l'intervention d'une psychologue du travail sur une des séances.

Public ciblé : assurés atteints de cancer, en cours de traitement ou après traitement, en arrêt de travail **et** ayant un contrat de travail.

Pré-inscriptions obligatoires : audrey.barque@carsat-ra.fr