

LA NEWSLETTER DE 4 S

(N° 8 – octobre 2019)

Lucia Palenzuela (réalisatrice audio-visuelle), le Grand-Rex et les Roses

Le film de Lucia a été sélectionné au festival « Tous en selle » de Paris. Elle a invité 4 Roses qui ont pédalé et/ou ramé lors du défi « A la Mer à Vélo 5 » (Venise). Cath, Danièle, Françoise et Guylaine étaient les représentantes de 4 S pour témoigner de leur vécu. Elles ont même eu droit à un article dans « L'Equipe », le célèbre quotidien sportif. Elles ont aussi profité de ce déplacement pour aller visiter la Maison Rose de Paris, « une maison douillette pour se ressourcer pendant et après les traitements où l'on retrouve l'ADN de Rose Mag : rester femme pendant son cancer ».

« Battantes » : les Roses et Venise en film



Le film de Lucia a obtenu un succès très mérité au Forum des Hauts-de-Chambéry : il a fallu 2 projections successives pour que tout le monde puisse s'émouvoir, rire, ou pleurer face au grand écran. Merci à tous les présents : anonymes, élus, partenaires ou encore encadrants de cette aventure. Un grand merci aussi au Forum et à son équipe pour son accueil !

Vous l'avez raté ? Séance de rattrapage au Bourget-du-Lac, à Cinélac (derrière la mairie) : projections à 19h45 pour les adhérents de 4 S, à 20h30 pour le grand public.

Odysséa soutient toujours 4 S

C'est un beau chèque de 30 000 euros qui a été remis à 4 S par Coline Dheyriat, coordinatrice locale d'Odysséa. Ce montant sert à assurer le salaire de nos 8 animateurs mais aussi à aider financièrement les femmes qui veulent suivre la cure post-cancer du sein à Challes-les-Eaux. Il reste de la place dans les 2 dernières cures 2019 (4-11 nov. et 25 nov.- 7 déc.). Nous contacter très rapidement pour en savoir plus.

Bienvenue Thomas !

Camille, notre expérimentée et fidèle animatrice en gym et marche s'oriente vers une nouvelle vie professionnelle : bon vent Camille !

Merci pour ces 7 ans passés à nos côtés et la grande qualité de ton investissement auprès des adhérentes.

Thomas la remplace avec une légère adaptation horaire :

La marche est fixé à 15h ; le principe est toujours le même : lieu de rendez-vous fixé par SMS ou mail quelques jours auparavant.

Les cours de gym douce commencent respectivement à 16h50 et 17h50 et ils durent 1 heure.

Horaire d'hiver

Changement d'heure le 27 octobre ...

Pour le dragon-boat aussi, l'hiver arrive. Dorénavant les entraînements du jeudi commencent à 13h30 pour terminer à 15h30.

Venez essayer ce sport de plein air les jeudis. Rendez-vous au club de voile de Le-Bourget-du-Lac (derrière le restaurant La Frégate).

Assemblée Générale de 4 S

L'AG est un moment très important pour votre association. On fait le tour des événements de l'année écoulée. On présente les nouveaux projets. La parole vous est donnée pour échanger sur la vie de l'association ... et la réunion se termine par le pot de l'amitié.

Pour cette année 2019, nous comptons sur vous le vendredi 22 novembre, à la Maison des Associations de Chambéry, à 18h15, salle B 011 (à droite après les escaliers du hall).

Grande collecte de la Banque alimentaire (28/29/30 nov. et 1^{er} déc.)

Vous connaissez l'engagement de 4 S envers la BA 73 : la ramasse à vélo est désormais régulière pour les amateurs de vélo, adhérents ou amis de 4 S.

La grande collecte de la BA va avoir lieu, dans toute la France. Vous pouvez aider, pendant 3h, en distribuant flyers et sacs en entrées de magasin. Pour trier ces dons, ce sera, à partir du 2 décembre, dans le bâtiment Troax de la Cassine. Pour vous inscrire, contacter directement Michelle Géry, notre référente : 06 62 69 44 76 ou mail : michellegery@gmail.com en donnant vos disponibilités par tranche de 3h.

Elles ont parlé de 4 S !

Merci à :

- ⌚ Guylaine Fournier, Marie-Claire Vivet, Martine Zanone interviewées par RCF.
- ⌚ Marie-Jo Claudel-Guillot, Nathalie D'Amato, Véronique Nicorosi à Radio-Grésivaudan.
- ⌚ Marie Boulay, Véronique Nicorosi, Lucia Palenzuela pour « Cycling Heroes », revue en ligne : <https://fr.cyclingheroes.com/fr/blog/battantes-histoire-vraie>

Vélo-école avec la Vélostation !

Sarah propose 2 cycles de remise en selle, réservés à nos adhérentes, pris en charge par 4 S. Ces sessions sont destinées à celles qui souhaitent se remettre au vélo ou au VAE (Vélo à Assistance Electrique) en ville ; maximum de 6 personnes par groupe.

Cycle 1, les matins (10h->11h30) : 18 et 25 nov. + 2 et 9 déc.

Cycle 2, les après-midi (14h->15h30) : 19 et 26 nov. + 3 et 10 déc.

Rapprochez-vous de Sarah GRIVEY pour votre inscription à l'un de ces cycles : 06 51 91 70 04 / sarah.grivey@agence-ecomobilité.fr

Vacances en vue !

Les vacances de Toussaint ont commencé le 19 octobre. Reprise des activités le lundi 4 novembre.

Les permanences au local sont suspendues pendant cette durée. Elles reprendront les : lundis de 14h à 16h et jeudis de 9h30 à 11h30.

