

NEWSLETTER DE 4 S

N° 20 (septembre 2020)



UNE RENTRÉE TONIQUE !

LA VIE DE L'ASSOCIATION

Venez nous rencontrer !

Nous vous rappelons *nos permanences*, à la Maison des Associations de Chambéry :

- . lundi de 14h à 16h
- . jeudi de 9h30 à 11h30.

Rendez-vous au 1^{er} étage, local F 113.

Le point sur les inscriptions : au 21 septembre, 63 adhésions.

Merci à toutes pour votre respect des consignes sanitaires. Merci aussi pour votre vigilance à cocher ou décocher systématiquement votre présence aux différentes activités.

Comment se renseigner sur 4 S ?

Toutes les réponses sont sur le site : www.association4s.org

Vous pourrez y lire, entre autres : les statuts, le règlement intérieur, le projet associatif. Et aussi les dernières nouvelles ...

Vous pouvez aussi suivre notre actualité sur les pages facebook : 4S et alameravelo

NOUVEAU : ACCOMPAGNEMENT

Myriam était assistante sociale. A partir du 15 octobre, elle propose bénévolement de vous aider, entre autres, dans vos démarches administratives (CPAM, retour à l'emploi, etc.). Lire attentivement sa proposition en PJ.

EQUIPEMENTS POUR LE DRAGONBOAT

Les Lions clubs de Savoie se sont unis pour 4 S.

Ce printemps, la vente de tulipes a été remplacée par une vente virtuelle. Avec la somme offerte à 4 S, des gilets roses et des pagaies en carbone ont pu être achetés pour cette activité nautique. Une soirée festive a été organisée pour tester l'activité sur le lac du Bourget, en présence de Nicolas Mercat, maire.



DÉCOUVRIR LE CHANT – samedi 28 novembre (changement de date)

Afin de découvrir le plaisir et les bienfaits du chant choral, 4 S vous propose de participer à une journée complète de chant le **samedi 28 novembre**, de 10h à 18h (pique-nique personnel sur place). Lieu : à définir.

Cette journée sera dirigée par le chef de chœur Florent ROBERT, un professionnel passionné et passionnant. Les inscriptions sont limitées à 14 personnes maximum avec un minimum de 10 personnes. Priorité est donnée aux adhérent.e.s de 4 S et comme il reste des places, les ami.e.s peuvent être acceptés (tarif majoré).

Pas besoin de savoir chanter, d'avoir fait partie d'une chorale, ou d'être certain de chanter juste, on a tous déjà au moins 1 fois chanté sous la douche !!!

Tarifs sur la fiche d'inscription en PJ de ce mail. Date limite d'inscription : 15 octobre.

Référente : Bernadette Van Wynsberghe

RHÔN' O LAC

Les 3 et 4 octobre, allez ramer à la pleine lune !

Organisé par notre partenaire le Club-Le-Bourget-Chambéry- Canoë- Kayak (CLBCK).

Voir sur le site : <http://www.rhonolac.fr/>

Inscriptions : par retour de mail auprès de 4 S.

WEEK-END LYON



Des cyclistes qui pédalent de Chambéry à Lyon (en 2 jours, étape à Morestel),
Des rameuses qui descendent la Saône de Rochetaillé à Lyon-Confluence,
Quel beau projet !

C'était oublier le COVID-19 ! La Lyon-Kayak a été annulée 2 jours avant.

Cela n'a pas empêché un groupe de cyclistes de rejoindre Morestel, le vendredi et d'en revenir le samedi. Tous les autres déplacements ont été annulés.

Du fait de cette annulation, 4 S a en sa possession **24 billets TER à vendre** : Chambéry / Lyon-Part-Dieu.

Chaque billet est utilisable dans un sens comme dans l'autre. Coût unitaire : 15 €

Validité : 19 septembre 2021.

Merci de nous contacter (mail) si vous êtes intéressé.e.s.

RAMASSE A VÉLO pour la BANQUE ALIMENTAIRE 73

Vous hésitez à vous lancer ? Inscrivez-vous avec une habituée déjà inscrite . Inscriptions ramasse à vélo : [tableau-distribution-alimentaire \(1\).xlsx](#)

Sur le lien, vous avez le choix entre 2 VAE : vélo-cargo ou vélo avec remorque.

La Vélostation propose une « prise en main» de ces deux types vélos pour supprimer vos appréhensions. Elle se déroulera le matin du samedi 24 octobre.

Inscriptions par mail auprès de Sarah : sarah.grivey@agence-ecomobilite.fr

BALADE BRANCHÉE – samedis 26 septembre et 10 octobre

Trois heures de balades en VAE, avec visite du patrimoine, au départ de Chambéry le 26 septembre et d'Aix-les-Bains le 10 octobre (matin ou après-midi).

Inscriptions auprès de Sarah : sarah.grivey@agence-ecomobilite.fr

Le 12 septembre, 5 adhérentes ont fait une belle remise en jambes, avec Sarah (Agence Ecomobilité) et Alain (serre-file) : Chambéry-Grenoble en vélo ; retour en train. BRAVO !

L'INCA a besoin de vous

Vous pouvez participer à la consultation citoyenne de l'Institut National du Cancer jusqu'au 15 octobre. Il s'agit de décider de la stratégie nationale de lutte contre les cancers pour les 10 prochaines années.

Rendez-vous sur : consultation-cancer.fr

MEDIPÔLE vous propose

. Dans le cadre de « Octobre Rose » : un spectacle à l'Espace Malraux « Ceinture Noire de Canapé » - Le 13 octobre à 20h30 – renseignements par tél : 04 79 26 81 97 et sur : <http://www.institutdusein-desavoie.fr>

. Des Tea-time :

16 octobre – 15 h : Méditation

03 nov – 16h30 : Féminité et confiance en soi

24 nov – 17h : Les mots qui blessent

ODYSSÉA CHAMBERY

Nouveau : Odysséa débute octobre rose avec le **FIL ROSE**. C'est l'occasion de vous ouvrir les portes de Gustave-Roussy et de laisser la parole à leurs experts pour faire un point sur leurs travaux et les avancées de la recherche aujourd'hui en France.

Prochaine journée : le jeudi 1er octobre. Renseignements sur : www.odyssea.info

Pour en savoir plus sur cet événement inédit et ce programme créé pour vous, rendez-vous [ici](#).

Lundi 31 août, nous étions une trentaine à arpenter le Parc de Buisson-Rond avec nos beaux tee-shirts roses Odysséa 2020 !

Ce sont 6 038 km qui ont été parcourus pour lutter contre le cancer du sein grâce au Challenge Connecté et plusieurs centaines de participations solidaires.

Suite à votre mobilisation et à l'abondement de formidables partenaires, 45 000 € seront reversés à l'association de cancérologie du Centre Hospitalier Métropole Savoie, à l'institut du sein de Savoie Médipôle et à 4 S.

Vous avez été nombreuses à participer aux différentes permanences, en ville ou à la Foire de Savoie.

MERCI de votre implication.

