



2023 : une rentrée très active !

Changements d'horaires, groupes de travail, reprise des ramasses à vélo pour la Banque Alimentaire, atelier santé ... : tous les détails sont ci-dessous.
Merci de votre lecture attentive !

Changements d'horaires aux Thermes de Challes

En attendant l'arrivée d'un nouveau directeur-trice, les thermes ferment à 18h.

. En conséquence, le cours de **gym douce** du mardi de 18h à 19h ne peut plus être assuré. Nous sommes à la recherche d'une salle susceptible de vous accueillir. Si vous avez une piste, merci de nous contacter.

Surveillez bien vos mails du 2 janvier pour toute nouvelle information.

Si vous êtes inscrite au cours de gym à 18h, MERCI de ne pas vous reporter au cours précédent qui est complet !

. En conséquence, le cours de **sophrologie** du mercredi soir change d'horaire ; il aura lieu à 16h à 17h45, aux Thermes.

Nous sommes conscientes des problèmes que peuvent poser ces modifications, indépendantes de notre volonté.

Groupe de travail « balades pédestres autour de Chambéry »

Le groupe de marche de 4S est à l'initiative d'un projet de valorisation des itinéraires de balades pédestres sur le bassin chambérien. L'objectif est de réaliser un catalogue de balades agréables et accessibles au plus grand nombre !

Les séances de travail auront lieu les mercredis de 17h à 19h à l'ancienne Mairie de Bassens (à côté de l'église du chef-lieu) aux dates suivantes :

- 1er février
- 1er, 15 et 29 mars
- 5 avril
- 3 mai.

Ce projet est ouvert à **toutes** les adhérentes de 4S et la 1ère séance servira de présentation pour répondre aux questions et constituer l'équipe de travail.

Si cela vous intéresse, remplissez le formulaire suivant :

<https://forms.gle/g8749CZgL7j2Zmm48>

Le résultat final de ce travail sera présenté aux acteurs locaux afin de valoriser la marche comme outil de préservation de sa santé ! Cette prévention partagée véhicule un message fort puisqu'il sera porté par des femmes touchées par la maladie.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Yolaine, animatrice du groupe « Marche douce » au 06 22 07 22 25.

PS : vous pouvez consulter la présentation complète du projet dans le compte rendu de l'AG qui vous a été envoyé précédemment.

Groupe de travail « séjour marche et bien-être »

4 S vous propose fin juin un séjour dans le Vercors.

Pour faire se rencontrer celles qui souhaitent s'impliquer dans l'organisation de ces quelques jours, nous vous proposons une réunion le mercredi 25 janvier, de 17h30 à 19h30, à la Maison Des Associations de Chambéry, salle F 011.

Yolaine (animatrice gym et marche), Claire (kiné, présente lors du séjour) et Jackie (CA de 4S) seront présentes pour lancer ce groupe de travail et répondre à vos interrogations.

PS : vous pouvez consulter la présentation complète du projet dans le compte rendu de l'AG qui vous a été envoyé précédemment.

Groupe « bénévoles actives »

C'est quoi des bénévoles actives ?

Ce sont des adhérentes de 4S qui souhaitent s'investir dans l'association et acceptent de donner de leur temps pour réfléchir à des projets, pour aider à leur montage mais aussi être présentes sur des actions portées par 4S ou organisées par d'autres pour représenter 4S.

Pourquoi la création d'un groupe de bénévoles actives ?

- Être plus présente dans la vie de l'association,
- Apporter ses idées et suggestions,
- Alléger le travail du bureau et du CA lors de l'organisation de certains projets ou manifestations,
- Garder 4S dynamique et participatif.

Nous vous proposons de nous réunir : jeudi 12 janvier de 17h30 à 19h30 au local de 4S, à la Maison Des Associations de Chambéry.

Nous remercions d'ores et déjà les adhérentes qui se sont inscrites à ce groupe lors de l'AG ; toutes les volontaires, anciennes ou nouvelles, sont les bienvenues.

Nous vous demandons de vous manifester par mail pour confirmer votre participation en écrivant aux 2 responsables du groupe :

Bernadette : bernadettevan@orange.fr et Jackie : jackie.rousseaun@gmail.com.

Atelier « Périnée et Sport »

Devant le succès de la 1^e séance, nous avons demandé à Elodie, kiné en charge de cette animation de nouvelles dates d'intervention.

3 nouvelles séances sont programmées :

. 28 janvier : introduction à la problématique. Cette séance est ouverte uniquement à celles qui n'ont pas pu participer à la séance du 26 novembre.

. 25 février et 18 mars : exercices pratiques. Séances ouvertes uniquement à celles qui ont participé à l'une des séances d'introduction. Dans un premier temps, la participation n'est autorisée qu'à 1 seule séance d'exercices pratiques.

Les conditions restent identiques : 3 femmes minimum ; 10 maximum ; 5 €/séance.
Vous trouverez le coupon d'inscription en PJ du mail.

Banque Alimentaire : ramasse à vélo

Notre partenariat recommence à partir du mardi 10 janvier.

Rappel du principe : des magasins alimentaires de Chambéry sont démarchés pour offrir des produits en date limite de consommation. La ramasse est rapportée à la BA 73. Cette collecte se fait avec 2 vélos à assistance électrique : l'un tire une petite remorque, l'autre est un vélo-cargo.

Inscriptions sur le lien :

<https://onedrive.live.com/view.aspx?resid=7FC9BED79569A864!699&ithint=file%2cxlsx&authkey=!AEyDxQv21i5NkrQ>

Une visite de la Banque Alimentaire vous est proposée le jeudi 5 janvier, à 10h ; merci de vous inscrire auprès de Michelle avant le 3 janvier : michellelegery@gmail.com

Cycle Escalade niveau « débrouillé »

Le cycle d'escalade à Climb up démarre le mardi 3 janvier de 10h à 12h.

Il reste 4 places ; Coût 20 euros les 5 séances avec prêt du matériel.



*Passez de joyeuses fêtes,
douces et harmonieuses !*

*Au plaisir de vous retrouver
en 2023*

Le CA de 4S