

# LA NEWSLETTER DE

## 4 S

(N° 13 – 13 février 2020)



### *DECOUVRIR LE CHANT – dimanche 24 mai*

Afin de découvrir le plaisir et les bienfaits du chant choral, 4 S vous propose de participer à une journée complète de chant le dimanche 24 mai, de 10h à 18h (repas partagé 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 s'il reste des places les aidants pourront 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 : 9 mars.

Référente : Bernadette Van Wynsberghe : 06 13 55 53 78

### *ODYSSÉA, La-Plagne – mardi 18 février*

Au profit de Gustave Roussy.

Cette année Odyssea Valloire n'aura pas lieu : Odyssea se déplace à La Plagne.

Tous renseignements et inscriptions sur : [www.odyssea.info](http://www.odyssea.info)

A Valloire, le jeudi 5 mars (pendant nos vacances) marche/course à la frontale, comme les années précédentes, au profit de l'association valloirince SLA qui soutient les malades atteints de troubles neurologiques et leurs aidants.

### *TEA-TIME, au Médipôle de Savoie - février et mars*

 *Coffee time et Tee time  
du mois de Février et Mars*

**Une bulle de détente pour les aidants :** Mercredi 12 février  
17h00- 18h30

Venez bénéficier des ateliers Toucher massage / Massage / Hypnose et relaxation et temps d'échange convivial avec la présence de notre psychologue

**Image de soi et féminité** Mardi 03 mars  
17h00 - 18h30

Venez discuter et bénéficier des conseils de notre coiffeuse, socioesthéticienne et psychologue

**La reprise du travail** Lundi 23 mars  
16h30- 18h00

Venez poser toutes vos questions et faire part de votre expérience, en présence d'un médecin du travail, d'un salarié de la CARSAT et d'assistantes sociales

*Gratuit  
Salle d'extension du Médipôle  
Inscription obligatoire :  
04 79 26 81 97  
institutdusein@yahoo.fr*

## Atelier d'écriture ludique – lundi 17 février

Ce n'est pas un cours de calligraphie, ni un cours de français, encore moins une aide pour écrire sa biographie. Durant une séance de 2 heures, vous aurez deux propositions de jeux d'écritures :

Qu'est-ce un jeu d'écriture ? Rédiger un texte imaginaire ou réel à partir de consignes.

Par exemple :

1ère consigne : faire l'inventaire de son sac à main en quelques phrases.

Chaque participante lit son texte à voix haute, si elle le souhaite.

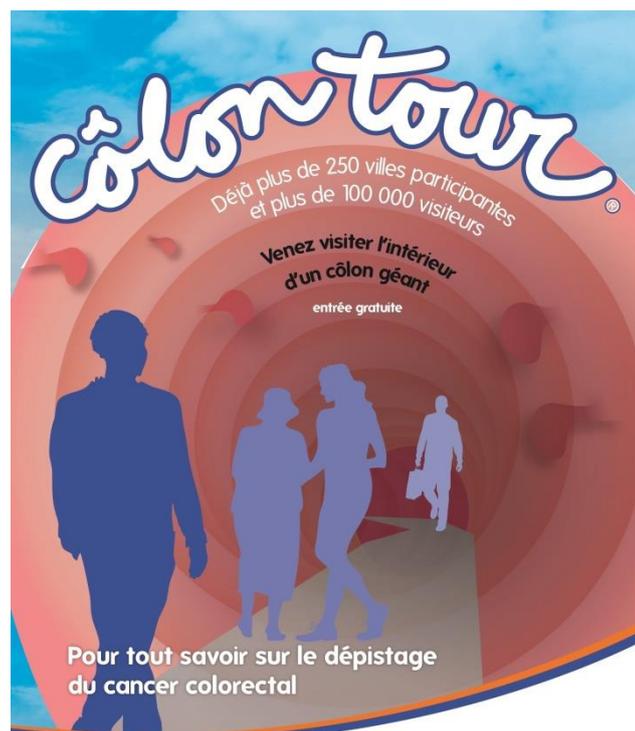
2ème consigne : choisir un objet du sac et lui donner vie en racontant une anecdote ou la raison de sa présence dans le sac à main.

A la fin de la séance, les participantes découvrent que l'écriture est à la portée de tous !

Au local de 4 S ; inscriptions : [Ateliers ré-créatifs ECRITURE](#)

---

## MARS BLEU : côlon tour ; marche nordique



Pour tout savoir sur le dépistage du cancer colorectal, la Ligue contre le cancer 73 accueille le CÔLON TOUR® les 16 et 17 mars 2020, de 10h à 19h, dans la galerie marchande de Chamnord.

Cette exposition propose :

- La structure gonflable avec des médecins bénévoles
- Une projection vidéo
- Un stand de la Ligue contre le cancer
- Un stand CPAM
- Un stand alimentation Ligue contre le cancer
- Un stand promotion de l'activité physique et du Relais pour la Vie.

-----

Le samedi 21 mars, à 9h30, marche nordique à Bassens, organisée par l'UFOLEP. Plusieurs parcours. Inscriptions gratuites sur place.

Lundi 16 et mardi 17 mars 2020 de 10h à 19h  
Galerie marchande Carrefour Chambéry Chamnord



---

## VACANCES D'HIVER

Pour notre académie, elles se déroulent du samedi 22 février au lundi 9 mars.

Bonnes vacances à tous : animatrices, animateurs et pratiquantes.

Nous vous souhaitons de la belle neige et de superbes paysages !

