



**Newsletter n° 34**

**15 octobre 2023**

## **VIE DE L'ASSOCIATION**

- . Notre pique-nique convivial n'a pas eu lieu à cause de prévisions météo très pessimistes. Nous avons bien fait : c'est une vraie tempête qui s'est abattue sur Chambéry !
- . Notre association compte à ce jour 80 adhérentes. Bienvenue aux nouvelles et bonne pratique à toutes ! MERCI de bien valider votre présence sur le lien des activités. Pensez à consulter le facebook de 4S, où vous retrouverez toutes nos photos et actualités. Un grand Merci à Eve qui le met à jour.
- . Le 9 septembre : Forum des associations à Chambéry. Présence de 4S avec de nombreuses rencontres dont Julie, infirmière de nuit en oncologie qui souhaite offrir de son temps libre pour un bénévolat à 4S. Souriante et efficace, jeune et dynamique : des qualités que nous avons déjà appréciées.
- . 2 Interview à France Bleu Pays de Savoie : Merci !
  - le 28 septembre : Yolaine et Christiane parlent de nos activités régulières et de nos actions Octobre Rose
  - le 13 octobre : des adhérentes de 4S témoignent. MERCI à elles !
- . Rencontres et échanges fructueux entre 4S et
  - Jocelyn de « CAMI Sport & Cancer » qui propose sur Chambéry des séances de « Médiété » aux personnes touchées par un cancer. Contact : 06 34 78 16 14
  - Chloé, enseignante en APA de l'Hôpital de Chambéry.
- .

## **OCTOBRE ROSE**

Que d'actions pour parler de notre association, des bienfaits de l'APA régulière, et bien sûr du dépistage. MERCI à toutes celles qui ont installé les stands, répondu aux questions du public ; Merci pour votre énergie communicative et vos sourires !

. Macadam Rose, place de l'hôtel de ville, le 30 septembre. Belle démonstration de « Macadam Rose » par 7 adhérentes, sous la houlette de Yolaine, notre enseignante APA en marche et gym. Et de nombreuses rencontres avec le public du marché.

. Soirée à la grande salle Bellegarde de Challes-les-Eaux, le 4 octobre. Les adhérentes de l'association ont présenté leur travail de l'an passé dans le cadre du programme D-marche. Un livret, réalisé avec Yolaine, permet de découvrir les alentours et le patrimoine grâce 9 itinéraires adaptés proches de Chambéry ; Itinéraires testés et rédigés par les adhérentes.

Le film du séjour Vercors de Juin dernier a été projeté devant un public attentif et ému. Cette soirée conviviale avec une soixantaine de personnes, d'élus, de partenaires...a été suivi d'un sympathique pot de l'amitié.

. Soirée R'eau'Z, le 6 octobre : Plus de 130 personnes pour cette 2<sup>e</sup> soirée à la piscine aqualudique du Stade. Une jolie gourde et un bonnet fluo offerts par Grand Chambéry... une ambiance de rêve, des massages doux réalisés par une équipe enjouée de kiné, bénévoles pour la cause, des cours d'aquagym toniques, un espace bien-être pris d'assaut, du taï-chi apaisant avec Michel, notre intervenant taï-chi et self défense ; bref, une soirée amicale et apaisante orchestrée par tout le personnel de la piscine ! Sans oublier les pommes et boissons offertes, ainsi que des fleurs pour un décor tout rose. Merci à Margot, initiatrice de cette joyeuse manifestation !

. Duathlon des Amazones à Bassens, le 7 octobre : marche et tir à l'arc organisés par le club Activ'Athlon. Cette manifestation caritative a réuni une centaine de personnes. Différents stands proposaient des informations précieuses sur le dépistage du cancer du sein. Les dons, d'un montant de 210 €, seront reversés à 4S.

. Centre Hospitalier Métropole de Savoie, le 12 octobre : Un stand d'information sur les actions de 4S en présence de la Ligue contre le cancer, la CPAM, le Centre de Coordination Auvergne-Rhône-Alpes du dépistage des cancers

. Cours de Yoga sur les bords du lac du Bourget, le 15 octobre : l'intégralité des inscriptions, soit 285 € reversés à 4S. Un grand Merci à Sanka de SIPAOYOGA pour sa généreuse initiative !

## A VENIR

. **Mardi 17 octobre** : Journée Prévention réservée aux adhérents MGEN avec présence de 4 S et de Guillaume Clavreul, oncologue bénévole de 4S.

- **Et à 17h** : Remise des chèques **Odyssée** à l'Hôtel de Ville de Chambéry ! Grâce à ce don pour 4S, nous finançons la moitié des salaires de tous nos intervenants pour vos 19 heures d'activités par semaine. Un très grand MERCI à Odyssée pour sa générosité sans faille !

Alors, on note tout de suite **le samedi 1<sup>er</sup> juin** sur nos agendas ; 4S aidera en amont aux inscriptions, parcours, village ...et sera présent le jour J au parc du Verney !

- **Et de 20h à 22h30** : Spectacle « Maison témoin » à l'Espace Malraux proposé par l'Institut du Sein de Médipôle. Allez applaudir et encourager les Roses qui seront sur scène ...vous reconnaîtrez certaines adhérentes 4S ! Tarif 12 €

. **Jeudi 26 octobre** – « Courir donne des Elles » à Technolac : marche/course caritative de 3 ou 6 km, ouverte à tous, organisée par des étudiant(e)s Polytech, Biologie, Staps. Un buste de palpation sera mis à disposition sur le stand 4S et les fonds collectés seront reversés à 4 S.

. **Mardi 31 octobre** : match d'Aix Maurienne Savoie Basket à Aix-les-Bains : ce sont 10 places qui seront offertes à 4S. Être présentes à 19h30 au gymnase pour un début de match à 20h. Les gains de la tombola (1 tee-shirt à gagner) seront reversés à plusieurs associations dont 4S. Entrée à 12 euros pour vos ami(e)s. Merci de vous inscrire sur le mail : [adherentes4s@gmail.com](mailto:adherentes4s@gmail.com)

## **A VOS AGENDAS !**

. **Les stages de découverte** du Yoga du Son et du Théâtre d'Improvisation démarrent après les vacances de Toussaint. L'information vous a été envoyée. Inscrivez-vous vite !

(Le stage « Macadam Rose » a malheureusement dû être annulé, faute d'inscriptions)

. **Lundi 20 novembre** : Assemblée Générale de votre association à 18 h 30 au restaurant « Chez les Tontons » privatisé pour nous, 350 avenue Louis Armand à La Ravoire. On vous espère nombreuses à nos côtés.

. **Juin 2024** : Projet de 2 ou 3 jours multi-activités au bord du Lac de Charavines : marche, vélo, dragonboat, natation, yoga, taï-chi, sophrologie... Un appel à bénévoles pour cette organisation sera lancé avant la fin de l'année.

L'objectif est de terminer notre année 4S toutes et tous ENSEMBLE sur un super week-end convivial et festif !

*Les bénévoles du Conseil d'Administration de 4 S :  
Christine Aguetta, Christine Bardet, Isabel Campanon,  
Bernadette Gabion, Michelle Géry, Christiane Maillet,  
Jackie Rousseau-Noiray, Eve Vittoz.*

J  
a  
c  
k  
i  
e

R  
o  
u  
s  
s  
e  
a  
u  
-