

Toujours FEMME jour après jour

Dernier Trimestre 2014

Bulletin n°45

Octobre/Novembre

Le mot de la Présidente

Bonjour à toutes,

reprennent malgré tout leurs activités professionnelles.

particulier à promouvoir la vente des nouveaux articles symboles proposés cette année.

Ce n'est pas une grande nouvelle :

l'automne et son brouillard sont arrivés !

L'association a plein de projets nouveaux pour cette rentrée, afin de vous divertir et de vous maintenir en forme.

D'autre part, je souhaite redynamiser et recadrer l'activité « ateliers créatifs » en cette fin d'année. Je lance donc un appel aux bonnes idées, aux propositions nouvelles et au bénévolat afin de préparer au mieux l'exposition-vente du 22 Novembre prochain, toujours à l'espace Santé-Prévention.

Nous avons manqué indéniablement de soleil cet été, mais malgré tout, nous avons conservé dans nos cœurs chaleur et bonne humeur, c'est bien là l'essentiel.

Cette année, le programme « Octobre Rose » a été particulièrement riche et chargé. C'est la raison pour laquelle nous consacrons une double page de ce bulletin pour relater tous ces bons moments festifs de bonne humeur.

Je vous souhaite à toutes un excellent dernier trimestre. J'espère que nous échangerons beaucoup dans la convivialité et que nous partagerons des moments intenses de joie et d'amitié.

Pour chacune d'entre nous, la période estivale a passé très vite, trop vite, avec parfois des instants difficiles.

Je pense particulièrement à celles et ceux qui poursuivent leurs traitements, parfois lourds, et à celles qui

Je vous invite également à prolonger les actions d'Octobre Rose jusqu'à la fin de l'année, et en

Michèle MOREAU.

Sommaire :

- *Le mot de la Présidente*
- *Cahier spécial: « Manifestations de l'été et Octobre Rose ».*
- *Les activités pour 2015*
- *Le coin des gourmets : une idée pour votre réveil de fin d'année.*
- *Dates à retenir*
- *Pour nous contacter*

Dernière minute:

Le premier atelier « chocolat » sera limité à 12 personnes. Merci de s'inscrire rapidement. Une participation individuelle de 2,00€ sera demandée afin que chaque participante puisse emporter sa propre fabrication artisanale de chocolat.

Reportage photos « spécial été 2014 et Octobre Rose ».

Météo agréable et bonne humeur étaient au rendez-vous pour le pique-nique traditionnel de l'été. Nos remerciements vont à la Commune de BAUDRIERES qui nous accueille toujours dans un cadre champêtre bien agréable. Rendez-vous à toutes en 2015.



Un grand moment d'humilité et d'admiration en accueillant l'association « Courir pour Guérir » qui traversait la Bourgogne.

Une halte à Chatenoy le Royal a permis l'organisation d'un goûter convivial au bord de l'Etang CHAUMONT.

Une belle leçon de courage pour tous. Ils ont reçu tous nos encouragements.

Toujours FEMME était représentée, pour la première fois, par un magnifique équipage, tout de rose vêtu, au Challenge de l'Amitié du mois de Septembre. Bravo à nos rameuses émérites!

Encore quelques heures d'entraînement intensif.....et les champions olympiques n'auront qu'à bien se tenir!!



Un bien joli succès pour la course/marche autour du lac des Prés-Saint-Jean grâce à une météo agréable, mais grâce aussi et surtout à la disponibilité et à la motivation des bénévoles pour la tenue des stands.

Les gaufres étaient délicieuses.... et les boissons sont restées fraîches. Un sans faute pour la buvette!



Beaucoup d'émotion et une ambiance de feu rose pour la deuxième édition de la course « La Chalonnaise » organisée au profit de 3 associations dont Toujours FEMME.

La fréquentation a battu des records avec près de 2400 coureuses! Nous exprimons nos remerciements à tous les bénévoles du Grand Chalon Athlétisme pour cette belle organisation.

Le public a apprécié la prestation musicale d'Alain BERNARD qui a offert à Toujours FEMME un récital en l'église du Sacré Cœur.

Beaucoup d'émotion ressentie lors de la chanson spécialement composée pour notre association de soutien.

Notre reconnaissance s'adresse au compositeur interprète et à la générosité des donateurs.



Vente des articles symboles de l'association à l'Hôpital William MOREY et à l'Hôpital Privé Sainte Marie où les crêpes roses ont été particulièrement appréciées. Toutes ces actions ne seraient pas possibles sans un bénévolat fort qu'il convient de souligner et surtout d'encourager.

Les activités traditionnelles TF continuent en 2015 :

- **Sophrologie** : Mardi matin, de 10h30 à 12h00, petit salon du local (participation 5€)
- **Yoga** : Mardi de 10h15 à 12h00, à la maison de quartier des Prés St Jean.(5€)
- **Ateliers récréatifs**: Jeudi de 14h00 à 17h00, grande salle du local.
- **Aquagym** : Vendredi de 11h30 à 12h25, à l'espace nautique (entrée à 3,10€)
- **Funambule** : Soins de bien-être à l'HPSM et à William MOREY.
- **Permanence psychologique** : Uniquement sur rendez-vous au :

06.12.17.81.98

dispensée par Madame Michèle BLONDE (participation de 10€)

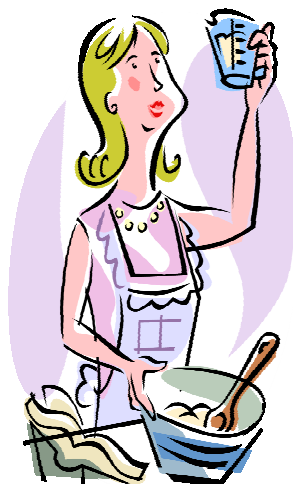
- **Permanence de l'association** : Mardi de 14h00 à 17h00, au 8 rue du Temple.

Le coin des gourmets

Saint-Jacques gratinées à la mandarine

Ingrédients pour 4 personnes:

- 12 noix de Saint-Jacques
- 40g de beurre d'ISIGNY.
- 3 belles mandarines
- 2 c. soupe de graines de sésame
- 3 c. soupe de crème fraîche liquide
- 6/7 brins de ciboulette
- Sel et poivre du moulin



- Faire fondre le beurre, ajouter les graines de sésame et déposer les noix de Saint-Jacques dans la poêle.
- Couper en deux les mandarines et verser tout le jus sur les noix. Faire cuire 2 à 3 minutes selon l'épaisseur des noix.
- Ciseler finement la ciboulette sur les coquillages pendant la cuisson, saler et poivrer légèrement.
- Ajouter progressivement la crème fraîche et mélanger une bonne minute avant la fin de la cuisson.
- Laisser réduire à feu doux la crème en sauce épaisse et dresser sur une assiette chaude avec quelques tranches de mandarines pelées pour la décoration.
- Accompagner les noix avec un riz Basmati ou avec une fondue de poireaux.
- Un vin blanc sec sera servi en boisson à 6/8 °C (à déguster avec modération!)

Brillat SAVARIN disait : « La table est le seul endroit où l'on ne s'ennuie jamais la première heure! »

Prochaines dates à noter sur
votre agenda:

Dimanche 9 Novembre

« Zumba à EPERVANS au profit de l'association TF »

Samedi 22 Novembre

« Expo-Vente des ateliers à Espace Santé-Prévention »

Samedi 29 Novembre 14h30

« Atelier chocolat salle annexe de l'association »

Samedi 10 Janvier 2015

« Galette des Rois salle annexe de l'association »

Samedi 24 Janvier 2015

« Atelier de conseils alimentaires par une nutritionniste »

Fermeture annuelle de l'association du Vendredi 19 Décembre au Lundi 5 Janvier 2015. « Bonne année et excellente santé à toutes »

Pour nous joindre:

Adresse postale : 8, rue du Temple 71100 - CHALON sur SAONE

de préférence 06 03 75 67 67 ou 03.85.94.08.42

E.mail : toujoursfemme@wanadoo.fr

Site Internet : www.toujoursfemme.eu

Permanence : Mardi après-midi de 14h00 à 17h00 . Pour un accueil personnalisé, il est conseillé de prendre rendez-vous au 06.03.75.67.67