

# Toujours FEMME jour après jour

Premier semestre 2015

Bulletin n°46

## Le mot de la Présidente

Bonjour à toutes,

L'association a commencé l'année 2015 avec un énorme enthousiasme, et un réservoir de projets d'animation.

Ce dynamisme existe et perdure grâce à vos présences nombreuses dans nos ateliers divers et récréatifs.

J'apprécie particulièrement tous vos messages de sympathie et d'encouragement pour continuer ma mission de Présidente. Bientôt un an que j'occupe avec plaisir à ce poste. Et je profite de ces quelques lignes pour remercier chaleureusement tous les membres du Bureau qui oeuvrent,

sans compter, à mes côtés, et qui m'apportent leurs compétences et surtout leur disponibilité.

Toujours FEMME n'est pas une association qui existe seule. J'exprime toute ma reconnaissance au milieu médical, en particulier aux hôpitaux Sainte-Marie et William MOREY, au Service Municipal Santé-Prévention qui nous apportent tout au long de l'année leur soutien, leur partage et leur compétence.

Je veux rendre également hommage aux associations sportives chalonnaises qui sont très présentes à nos côtés, et qui nous apportent beaucoup lors

des manifestations festives de sensibilisation auprès du Grand Public. De plus en plus, cette collaboration commune donne encore plus de valeur à cette belle cause que nous défendons tous, face à la maladie.

N'oubliez pas que Toujours FEMME reste à votre écoute pour un réconfort permanent pour adoucir les jours difficiles, avec un esprit de sérénité et un climat de douceur.

Je vous souhaite d'abord le Printemps qui arrive bientôt dans d'excellentes conditions conviviales et amicales.

Michèle MOREAU.



**Merci de penser  
au règlement de  
votre cotisation  
2015....**

**....le Trésorier vous  
aime!!!**

Sommaire:

- Le mot de la Présidente
- Dernière minute
- Les activités commentées en image.
- Modalités des activités traditionnelles.
- Le coin des gourmets
- Les dates à retenir.
- Pour nous joindre.

## *Dernière minute*

**Nouveauté pour les ateliers récréatifs du Samedi:**

**après les animations « chocolat noir » et « nutrition », il est prévu fin Mars un atelier esthétique/maquillage. La date exacte sera précisée.**



Expositions Ventes le **22 Novembre 2014**  
**« Les vendeuses »**



Repas des « **Naiades** » le **13 Décembre**



Nos « **belles esthéticiennes** »  
en compagnie de la présidente **Michèle**



Au tour des « **chocolatières** » à se mettre en action. Les chocolats créés par la **pâtissière en chef Sandrine**, ont été parfaitement réussis par les élèves présentes. La vice présidente en action. **Samedi 29 Novembre 2014**



**Loterie de Noël du 18 Décembre 2014**

Tout le monde gagne au hasard du tirage les cadeaux ci-dessus.....et le sort a été très malicieux et bien

Reprise par la **Galette des Rois le Samedi 10 Janvier 2015**, commençant par une pièce de théâtre très drôle : **Questions pour un Couillon**. Voici les artistes :

*Marie Chantal, la bourgeoise, le présentateur et Sardine, la meuf des banlieues*. De nombreux rires, des spectatrices enchantées. Puis le tirage des rois. Au hasard des tables. Encore un bel après midi.



**Samedi 24 Janvier 2015** : cours de diététique par Anne Lise, fille de Ghislaine. Très intéressant



Les « **créatrices** » en action.....  
et les « **crêpières** » aussi!



**Jeudi Février 2015** : nous fêtons la **Chandeleur** à l'atelier

## Les activités traditionnelles TF continuent en 2015 :

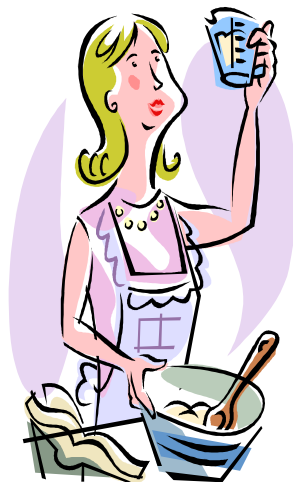
- **Sophrologie** : Mercredi matin, de 10h30 à 12h00, petit salon du local (participation 5€)
- **Yoga** : Mardi de 10h15 à 12h00, à la maison de quartier des Prés St Jean.(5€)
- **Ateliers récréatifs**: Jeudi de 14h00 à 17h00, grande salle du local.
- **Aquagym** : Vendredi de 11h30 à 12h25, à l'espace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

### Cailles en croûte

#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 belles cailles
- 75 g de foie gras frais
- 2 tranches de poitrine fumée
- 100 g de champignons des bois
- 1 échalotte et 2 gousses d'ail
- persil, 1 oeuf
- 1 pâte feuilletée
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 croûton de pain
- poivre du moulin



- Saler et poivrer la tranche de foie gras. La passer dans une poêle chaude. Saupoudrer un des côtés de sucre vanillé. Réserver.

- Farcir les cailles avec une gousse d'ail en chemise, la moitié du foie gras puis fermer l'orifice avec un croûton de pain. Faire dorer les cailles (5 min.) à la poêle dans un peu d'huile sur toutes les faces, saler, poivrer. Laisser les en attente le temps de faire revenir les champignons avec l'échalote hachée, sel et poivre (à peine 5 min)

- Battre l'œuf en omelette dans un bol. Etaler la pâte feuilletée. Découper 2 rectangles dans cette pâte pour envelopper les cailles. Déposer au centre de la pâte une couche de champignons, la caille, la tranche de poitrine fumée. Envelopper le tout de pâte feuilletée de façon bien hermétique. Badigeonner généreusement d'œuf battu. Faire cuire au four à 200°C (thermostat 6,5) pendant 15 minutes (les feuilletés doivent être bien dorés).

- Servir dans sa croûte, découpée en deux, avec une salade style roquette ou mâche.

Bon appétit!

#### Prochaines dates 2015

à noter sur votre agenda:

Samedi 7 et Dimanche 8/03

Salon du bien-être salle A.  
JARREAU à Saint-Marcel

Vendredi 27 Mars 18h30

Assemblée Générale  
( Espace Jean ZAY )

Samedi 28 Mars 10h30

Première séance de méditation de pleine conscience,  
par Françoise SORDET  
MADIGNIER (salle TF)

Samedi 4 et Dimanche 5/04

Course La Chatenoyenne à  
CHATENOY le ROYAL  
( Salle BERLIOZ )

*« Ce que l'on conçoit bien  
s'annonce clairement.....*

*Ce que l'on mange avec  
goût se digère aisément »*

G. COURTELINE

#### 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 (pas de répondeur)

E.mail : [toujoursfemme@wanadoo.fr](mailto:toujoursfemme@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.toujoursfemme.eu](http://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**