



# Toujours FEMME jour après jour

Second semestre 2015

Bulletin n° 47

## Le mot de la Présidente.

Bonjour à toutes.

L'été 2015 s'achève doucement, paisiblement, et je vous invite à penser à la rentrée de Toujours FEMME.

Pour le premier semestre écoulé, je suis particulièrement heureuse et ravie de votre participation active et de vos présences nombreuses et sympathiques aux différentes activités du Jeudi.

Avec la joie au cœur et l'envie de créer des nouveautés, vous avez exprimé le plaisir de vous rencontrer, d'échanger, de proposer et former un groupe particulièrement dynamique.

Je n'ai qu'un mot à vous exprimer : Continuez !

Pour une bonne organisation et pour le confort de toutes, je vous rappelle également les rencontres que vous pouvez solliciter, sur rendez-vous, auprès de notre psychologue Michèle et avec notre sophrologue Josée-Noëlle.

Dans le registre des nouveautés, les rendez-vous de méditation, récemment mis en place, ont connu un franc succès. Ils seront reconduits à la rentrée avec Françoise, le Samedi matin, une fois par mois.

Le mois d'Octobre sera vite là. Le programme des manifestations 2015 sera particulièrement riche et rempli d'émotion. Nous allons pouvoir participer activement et massivement à ce fantastique Elan Rose de solidarité et d'union face à la maladie. Un programme détaillé de toutes nos actions et collaborations sera édité prochainement.

Je souhaite à chacune d'entre vous une excellente rentrée, remplie d'énergie et de sentiments positifs. Je sais d'avance que nos liens d'amitié et d'entraide seront forts.

« Une rose d'automne est plus qu'une autre exquise ! »

Michèle MOREAU, Présidente.

### Horaires des différentes activités proposées :

- Permanence de l'association : Mardi de 14h00 à 18h00, au 8 rue du Temple.
- Sophrologie : Mercredi matin, de 10h30 à 12h00, petit salon du local rue du temple (participation 5€).
- Yoga : Mardi de 10h15 à 12h00, à la Maison de Quartier des Prés Saint Jean (participation 5€).
- Ateliers récréatifs : Jeudi de 14h00 à 17h00, grande salle du local rue du Temple.
- Aquagym : Vendredi, de 11h30 à 12h25, à l'espace nautique de CHALON (entrée à 3,10€).
- Entretien personnalisé avec la psychologue **Michèle BLONDE**, uniquement sur rendez-vous, au **06.12.17.81.98** (participation de 10€).

# Les activités en images de l'association Toujours FEMME.

*Lancement Octobre Rose 2014 en Mairie.*



*Première participation TF au challenge aviron.*



*Marche autour du Lac  
En Octobre 2014 (notre stand).*



*Quelle ambiance à l'arrivée de la course  
« La Chalonnaise ». Un excellent souvenir.*



*Atelier chocolat.....pour les plus gourmandes !*



*Expo-Vente des ateliers récréatifs*



*Ca bouge et ça danse en rythme  
à la journée ZUMBA à EPERVANS*



**Nouvelle collection 2015  
des foulards en soie.**

**Galette des Reines en  
Janvier 2015 (50 participantes)**



**Stand de sensibilisation au salon  
du bien-être à Saint-Marcel. Que du rose !**



**Atelier maquillage. Soyons belles !**



**Remise du don « La Chatenoyenne » en  
présence des élus. Un grand merci à  
l'organisateur Didier POMMEY.**



**Initiation à la marche nordique. Un vrai sport.**



**Dragon Boat à ANNECY. Ca pagaie fort !**

## Le coin des gourmets, une recette originale.

### CRUMBLE A LA RATATOUILLE (pour 6 personnes)

#### Ingrédients :

- 200g de courgettes + 200g de poivrons rouges.
- 300g d'aubergines + 300g de tomates
- 2 œufs frais
- 100g de crème fraîche liquide (environ 110 ml)
- 1 oignon moyen et des herbes de Provence
- huile d'olive, sel, poivre du moulin
- 12 carrés de fromage frais

#### Pâte à crumble

- 60g de farine
- 40g de beurre froid coupé en dés
- 40g de parmesan

- Etape 1 : \* Après avoir lavé les légumes, détaillez-les en petits cubes.  
\* Enlevez la peau des poivrons ainsi que les pépins.  
\* Faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les légumes pendant 15 minutes en remuant. Salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence à discrétion.  
\* Préchauffez le four à 180°C (Th = 6)
- Etape 2: \* Dans un récipient « cul de poule », mélangez la farine et le parmesan, puis du bout des doigts le beurre afin d'obtenir un mélange sableux.  
\* Puis à part, fouettez les œufs et la crème, assaisonnez.
- Etape 3 : \* Quand la ratatouille de légumes est refroidie, égouttez-la et incorporez-la au mélange œufs/crème.
- Etape 4 : \* Dans des empreintes, ou dans un plat allant au four (Pyrex), déposez 1 couche de ratatouille, 1 ou les fromages frais, 1 couche de ratatouille.  
\* Recouvrez de crumble et tassez un peu.  
\* Faire cuire au four environ 30 minutes à 180°C (Th =6).

*Se déguste chaud en accompagnement d'une viande grillée.*

*Bon appétit !*

*(Remerciements à la Chef Germaine)*

### Pour nous joindre tout au long de l'année :

Adresse postale : 8, rue de Temple 71100 – CHALON sur SAÔNE

Allo de préférence : **06.03.75.67.67** ou 03.85.94.08.42 les Mardi et Jeudi de 14h00 à 17h00.

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

Site Internet (attention, nouveau nom de domaine) : [www.toujoursfemme.fr](http://www.toujoursfemme.fr)

Pour un accueil personnalisé, il est conseillé de prendre rendez-vous au **06.69.36.07.59**

### Infos de dernière minute :

Les travaux préparatifs du nouveau site Internet avancent, et l'équipe en charge du dossier travaille avec énergie, méthode et conviction.

Tout est mis en œuvre pour que le nouveau nom de domaine soit mis en ligne vers le 15 Octobre prochain. Nous espérons de nombreuses consultations, ainsi que vos avis.

### Prochaines dates 2015 à retenir :

- Vendredi 2 Octobre : Marche « La Fontenoise » à FONTAINES avec un stand TF.
- Samedi 3 Octobre : Traditionnelle Marche autour de Lac des Prés Saint Jean.
- Dimanche 11 Octobre : Course tout en rose « La Chalonnaise ».
- Samedi 31 Octobre : Théâtre à SEVREY par la troupe « Réplique à tout ».
- Dimanche 8 Novembre : Dance ZUMBA à SAINT GERMAIN du PLAIN.