



# Toujours FEMME jour après jour

Premier semestre 2017

Bulletin n° 50

Chères adhérentes,



J'ai le plaisir de vous dédier mon premier éditorial de votre bulletin qui atteint avec ce numéro son cinquantenaire, âge de raison s'il en est !

J'ai accepté la présidence de Toujours FEMME pour continuer ce que les précédentes présidentes (Annie PERCHEC, Colette ROUX, Pascale SAUVAGE, Colette REPINSKI, Claude CHANUT, Michèle MOREAU) ont construit : une association ouverte, plurielle, vivante, dynamique...

Bien évidemment, j'y apporterai ma patte ! Mais toujours dans cet esprit d'ouverture, de partage et de volonté de développement qui la caractérise.

Pour qu'elle puisse encore accroître son influence et rayonner, elle a besoin de **VOUS TOUTES** qui en êtes les forces vives.

Donc je vous encourage à donner votre avis, à faire des propositions et à donner un peu de votre temps lors des périodes chargées comme par exemple Octobre Rose.

N'hésitez pas à vous joindre aux festivités (galette des Reines, pique-nique estival, cinéma, théâtre.....) pour rencontrer les autres et échanger.

Je termine par une courte présentation : j'ai 62 ans, mariée, mère de deux filles de 30 et 24 ans, pas encore grand-mère. Ma carrière professionnelle s'est déroulée à CHALON comme directrice de l'EGC (Ecole de Gestion et de Commerce). Pour occuper le temps libre que me laisse parfois (!) Toujours FEMME, j'apprends la couture, je pratique le taï chi et joue dans une compagnie théâtrale.

Vous trouverez dans les pages qui suivent vos rubriques habituelles. N'oubliez pas de noter les dates dans votre agenda. Vous pouvez aussi consulter le site Internet de l'association : [www.toujoursfemme.com](http://www.toujoursfemme.com) mis à jour régulièrement.

Je vous souhaite un bel été ensoleillé.

Chantal DOYEN

## HORAIRES DES ACTIVITES PROPOSEES :

- Permanence de l'association : Mardi de 14h00 à 17h00, au 8 rue du Temple.
- Sophrologie : Mercredi, de 10h15 à 11h45, 2, impasse de l'Ancienne Poste à CHALON (participation 10€).
- Yoga : (participation 5€)
  - Mardi de 10h15 à 12h00, Maison de Quartier des Prés Saint Jean.
  - Jeudi, de 10h15 à 11h45, 2, rue Claude BERNARD à LUX **06.07.12.89.76**
- Ateliers récréatifs : Jeudi de 14h00 à 17h00, grande salle du local rue du Temple.
- Aquagym : Vendredi, 11h30 à 12h25, à l'espace nautique de CHALON (entrée piscine 3,10€).
- Entretien personnalisé avec la psychologue **Michèle BLONDE**, uniquement sur rendez-vous, en composant le **06.12.17.81.98** (participation 10€).
- Hypno thérapie : prendre rendez-vous au **06.07.12.89.76**  
lieu : 2, rue Claude BERNARD à LUX (participation de 15€)
- Relaxation : Samedi de 10h00 à 11h30 planning sur demande à TF (participation de 5€)

## QUOI DE NOUVEAU AU PREMIER SEMESTRE ?

### Des nouvelles activités sont apparues :

- La relaxation, par Nathalie BARTHALAIS, selon un planning disponible au secrétariat de l'association.
- L'hypno thérapie, dans le cadre de MILHOR Conseil à LUX, et sur rendez-vous individuel.

### Des activités qui se développent :

- Mise en place d'un deuxième groupe de yoga, chez MILHOR Conseil à LUX, le groupe du Mardi animé par Françoise affichant complet.
- Nos « dragon ladies » sont réparties désormais en deux groupes le Samedi matin. (9h00 à 10h15) et (10h15 à 11h30)

## QUOI DE NOUVEAU AU SECOND SEMESTRE ?

- 27 Juin : traditionnel pique-nique champêtre à BAUDRIERES.
- Aquagym : Reprise le Vendredi 29 Septembre.
- Ateliers récréatifs : fermeture le Jeudi 29 Juin et reprise le Jeudi 7 Septembre (où vous serez toutes bronzées !)
  
- **Fermeture de l'association du Mardi 11 Juillet 18h00 au Mardi 29 Août 14h00.**

# PROGRAMME OCTOBRE ROSE 2017 :

(sous réserve de modifications de dernière minute).

- Vendredi 29 Septembre : lancement officiel par le Grand CHALON.
- Samedi 30 Septembre : Marche TF (stand) autour du lac des Prés Saint Jean.
- Dimanche 1<sup>er</sup> Octobre : Sensibilisation à CRISSEY matin).
- Mardi 3 Octobre :       Sensibilisation à GIVRY (après-midi)  
                                  Stand à l'Hôpital Privé Sainte Marie (après-midi)
- Jeudi 5 Octobre : Stand à l'hôpital William MOREY (toute le journée)
- Vendredi 6 Octobre : Sensibilisation à FONTAINES (en soirée).
- Samedi 7 Octobre :    Sensibilisation et marche à GERGY (matin)  
                                  Zumba et stand à SAINT-REMY (matin)  
                                  FRAGNES/La LOYERE (après-midi)  
                                  VARENNES le GRAND (défilé de mode en soirée)
- Dimanche 8 Octobre : GUEUGNON (marche La Gueugnonnaise)
- Mardi 10 Octobre : Stand sensibilisation à l'Hôpital Sainte Marie (après-midi)
- Jeudi 12 Octobre : Stand sensibilisation à l'hôpital William MOREY (journée).
- Samedi 14 Octobre :   Challenge dragon-boat à CHALON/SAONE (après-midi)  
                                  Sensibilisation à DEMIGNY                                    idem  
                                  Sensibilisation à RULLY                                        idem  
                                  Sensibilisation à SAINT-MARCEL                                (soirée)
- \* Jeudi 19 Octobre :Théâtre Octobre Rose au Clos Bourguignon (après-midi).  
                                  Conférence à l'Espace Santé-Prévention (soirée)
- Samedi 21 Octobre :   Stand pour la course La Chalonnaise (après-midi)  
                                  Opération « corniottes » au centre commercial Leclerc à LUX.
- Dimanche 22 Octobre : Course La Chalonnaise (matin)
- Dimanche 29 Octobre : Marche à VARENNES le GRAND (après-midi)
- Samedi 04 Novembre : Théâtre « Rire et Partage » à SEVREY (soirée)
- Dimanche 05 Novembre : Seconde représentation théâtre à SEVREY (après-midi)

## Pour les gourmandes, une recette méridionale pleine de soleil !.....

### **Œufs pochés aux câpres, anchois et tomates.**

Pour une salade méridionale surprenante, vous avez besoin de roquette, de câpres, d'anchois et de tomates. Et d'œufs pochés bien sûr !

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- Quelques feuilles de roquette
- 1 tomate.
- 1 cuillère à soupe de câpres.
- 2 filets d'anchois à l'huile.
- 4 œufs frais
- beurre (pour graisser).

#### **Préparation :**

- Lavez la roquette à grande eau, séchez-la et hâchez-la grossièrement.
- Faites égoutter les câpres.
- Rincez les filets d'anchois, tamponnez-les pour les sécher et coupez-les en deux.
- Remplissez une grande casserole avec 2,5 cm d'eau environ, et portez à ébullition.
- Beurrez 4 petits moules en verre résistant à la chaleur.
- Cassez un œuf dans chaque moule.
- Déposez les moules dans l'eau chaude du bain-marie, et laissez les œufs solidifier pendant 10 à 12 minutes.
- Garnissez les œufs avec la roquette hâchée, des dés de tomate, des câpres et un demi-filet d'anchois.
- Servez sans attendre.

*Bonne dégustation.....(Remerciements à notre cordon étoilé 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 : [www.toujoursfemme.com](http://www.toujoursfemme.com)

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

### Infos de dernière minute :

- \* **28 Mai** : Challenge Dragon Boat à LOUHANS.
- \* **11 Juin** : Marché de la Création (Lions) sur le quai GAMBETTA.
- \* **17 Juin** : Journée Oncobourgogne à DRACY (Parc clinique orthopédique).
- \* **25 Juin** : Marche et course ODYSSEA à DIJON.
- \* **2 Juillet** : Challenge Dragon Boat à SAINT JEAN de LOSNE
- \* **2 Septembre** : Forum des associations à CHALON (Colisée).