



Toujours FEMME jour après jour

Second semestre 2017

Bulletin n° 51

Bien chères adhérentes,

L'année 2017 se termine avec la satisfaction de constater que votre association est devenue un partenaire incontournable des acteurs d'Octobre Rose.

Nous avons participé à près de 40 manifestations à l'issue desquelles nous avons reçu tout ou partie des sommes récoltées.

N'oublions pas également les initiatives personnelles de commerçants, clubs sportifs, associations locales qui tiennent à nous soutenir et à nous verser le produit de leurs actions.

Bien évidemment et dans l'esprit qui a constamment animé Toujours FEMME, ces recettes serviront à vous aider, à contribuer à rendre votre vie plus douce.

Cette association est **LA VÔTRE** et doit répondre au plus juste à ce que vous attendez d'elle.

C'est pourquoi j'ai demandé à des étudiantes de mener une enquête auprès de toutes les adhérentes. Vous en connaîtrez les modalités en début d'année 2018.

Je vous demande et vous remercie de réserver le meilleur accueil à ces jeunes lorsqu'elles vous contacteront par téléphone.

De leur côté, les membres du Bureau mobilisent leur énergie et leur imagination pour vous proposer de nouvelles activités.

Mon vœu de Présidente pour 2018 est de vous voir participer de plus en plus nombreuses.

Toujours FEMME est un lieu où vous pouvez vous régénérer, papoter, partager, rire, oublier, profiter.

Merci à toutes celles qui oeuvrent sans compter leur temps, et à notre pro de la communication, pour que Toujours FEMME poursuive avec qualité sa mission.

Merci à nos esthéticiennes qui vous font bénéficier de leurs talents.

Merci à nos professionnelles du bien-être (sophrologue, yoga, relaxologue, hypnothérapeute, psychologue) pour leur pratique bienveillante et leur écoute précieuse.

Merci à notre maître es scrapbooking qui encadre les doigts de fée du Jeudi et à notre vaillante couturière sans cesse en quête de nouvelles créations.

Merci à nos deux sirènes qui vous transforment le Vendredi matin en divines naïades

Et....., le meilleur pour la fin, merci à notre Homme qui gère le budget en bon père de famille !

Je vous souhaite une belle année, sereine, paisible, riche de rencontres et d'émotions.

Chantal DOYEN, Présidente.

Horaires des activités proposées :

- 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€), le Mardi de 10h15 à 12h00, Maison de Quartier des Prés Saint Jean.
- 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 3,20€).
- Entretien personnalisé avec notre 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€)
- Relaxologie appliquée : le Lundi de 17h30 à 19h00, et le Mercredi de 9h00 à 10h30.
à la Maison de Quartier des Prés Saint Jean (participation de 5€)

Toujours FEMME tout en Rose en Octobre !





Pour vos soirées d'hiver, deux recettes qui réchauffent !.....

1) **Soupe Rose** (primée au Festival International des Soupes à CHALON),...pour 4 personnes

- 250 grammes de betteraves rouges crues.
- 250 grammes de pommes de terre.
- 1 bel oignon.
- 1 bouillon/cube volaille.
- 4 épices (1 cuillère à café)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge, sel/poivre.

- Eplucher les légumes et les couper en dés.
- Eplucher et émincer l'oignon, le faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
- Ajouter les dés de betteraves et pommes de terre.
- Recouvrir d'eau et du bouillon cube.
- Rajouter les « 4 épices ».
- Couvrir et laisser cuire environ 30 minutes.
- Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement à discrétion.

2) **Quiche poireaux/chèvre/lardons.**(primée au Festival de Bisshoshffheim).....pour 4 personnes

- 250 grammes de pâte brisée (ou une pâte toute prête).
- 3 poireaux.
- 100 grammes de lardons fumés.
- 1 fromage de chèvre (crottin, bûche.....selon les goûts de chacun).
- 3 œufs frais.
- 200 ml de crème fraîche.
- 100 ml de lait entier.
- sel/poivre du moulin.

- Etaler la pâte dans le moule beurré et fariné.
- Nettoyer, puis émincer le blanc des 3 poireaux.
- Faire dorer les lardons dont vous utiliserez la graisse pour faire revenir les poireaux.
- Répartir les lardons et les poireaux sur le fond de la tarte.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un bol, battre les œufs, la crème et le lait. Assaisonner à votre goût, puis verser le mélange dans la tarte.
- Découper le fromage de chèvre en rondelles que vous déposerez sur la quiche.
- Faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes sous surveillance.

Bonne dégustation.....(Remerciements à notre cordon bleu 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

Site Internet : www.toujoursfemme.com

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

Infos de dernière minute : (détails envoyés par mail et courrier)

- * **Samedi 27 Janvier 2018 :** Traditionnelle Galette des Reines, à 14h00, salle des fêtes des Charreaux. Animation théâtrale et tombola interne.
- * **Dimanche 11 Février 2018 :** Déjeuner/spectacle au cabaret ODYSSEO à DIJON
- * **Vendredi 16 Mars 2018 :** Assemblée Générale Ordinaire à l'Espace Jean ZAY.