



Toujours FEMME jour après jour

Premier semestre 2018

Bulletin n° 52

L'édito de Madame la Présidente,

Chères adhérentes,

Nous voici déjà à la moitié de l'année 2018 et les mois ont été à nouveau riches en événements et en rencontres.

Vous avez été nombreuses à assister à notre Assemblée Générale, ce qui démontre l'intérêt que vous portez aux activités de votre association, et encourage l'équipe opérationnelle à poursuivre sa mobilisation !

Vous vous êtes prêtées avec obligeance à l'enquête menée par deux étudiantes de l'Ecole de Gestion et de Commerce, et je vous en remercie. Les résultats de cette consultation seront publiés dans les semaines à venir.

En attendant l'été qui nous permettra de recharger nos batteries, nous préparons activement les manifestations organisées dans le cadre d'Octobre Rose. Soyez attentives à nos informations, cela vous permettra d'y participer avec plaisir. Dans les pages intérieures de ce bulletin, vous en trouverez le programme prévisionnel.

Seront indiquées également quelques dates importantes à noter soigneusement sur votre agenda.

Je vous souhaite d'ores et déjà un été ressourçant, serein, familial, amical, animé, calme.....en bref, comme vous l'appréciez.

Chantal DOYEN.

Horaires des activités proposées :

- **Permanence de l'association : Mardi de 14h00 à 17h00, au 8 rue du Temple.**
- Sophrologie : Mercredi, de 10h15 à 11h45, « Le Grand Cèdre »
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€).
- Hypnothérapie : prendre rendez-vous au **06.07.12.89.76**
lieu : 2, rue Claude BERNARD à LUX (participation de 15€)
- Relaxologie appliquée : le Lundi de 10h00 à 11h30.
à la Maison de Quartier des Prés Saint Jean (participation de 5€)
- Réflexologie plantaire : prendre R.V. au **06.26.55.19.39.**

Album photos du 1^{er} semestre 2018...beaucoup d'activités !





Octobre Rose 2018 Programme prévisionnel (sous réserve).

29 Septembre : Tour du Lac Pré St Jean

3/10 : Marche GIVRY et DRACY

5/10 : Marche FONTAINES

6/10 : Marche GERGY et St MARCEL

6/10 : Descente de la Saône en Dragon Boat à partir d'ALLÉRIOT

7/10 : Marche CRISSEY, VIREY et CHAUDENAY

10/10 : Marche CHATENOY le ROYAL

11/10 : Sensibilisation Hôpital W. MOREY

13/10 : Marche RULLY

14/10 : Traditionnelle « La Chalonnaise » et Marche à SAINT-BÉRAIN sur DHEUNE

18/10 : Conférence organisée par la Ligue contre le Cancer

20/10 : Marche à DEMIGNY

21/10 : Défilé de mode en soirée CHALON

21/10 : Marche/course « La Louhannaise, 2ème édition »

27/10 : Théâtre à SEVREY

28/10 : Marche à SASSENAY

Opération « crêpes roses » à l'H.Privé.Sainte-Marie. les Vendredi 5, 12, 19 et 26 Octobre.

Pour vos soirées estivales.....une recette rafraîchissante !

Velouté glacé de concombre aux gambas

Pour 4 personnes – Préparation 10 minutes, sans cuisson 155 cal/personne.

- 1 concombre hollandais bio
- 300 grammes de yaourt à la grecque
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ½ cuillère à café de sel
- 8 gambas cuites
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 branche de persil plat

- 1) Lavez le concombre, puis tranchez-le dans le sens de la longueur (réservez un petit tronçon et 1 ruban pour la décoration du dressage), et retirez son cœur à l'aide d'une petite cuillère.
- 2) Mixez le concombre avec le yaourt la gousse d'ail dégermée, le jus de citron et le sel. Si le blender n'est pas assez puissant, passez la préparation au chinois afin de retirer toutes les petites peaux.
- 3) Servez bien frais, avec de fines rondelles et des pelures de concombres.



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 **06.03.75.67.67**

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

- Fermeture estivale de l'association : du 12 Juillet au soir au 28 Août au matin.
- Reprise des activités Yoga le 11/09, Relaxologie le 17/09 et Aquagym le 02/10.
- **Attention** : Les activités **yoga** et **relaxologie appliquée** changent de locaux à partir de Septembre 2018. Les nouveaux locaux seront précisés ultérieurement.
- 04 Novembre : Zumba/Gym à SAINT GERMAIN du PLAIN avec Stéphanie BEDIN
- 25 Novembre : Marché de Noël à SAINT-RÉMY.