



Toujours FEMME jour après jour

Premier semestre 2019

Bulletin n° 54

L'édito de Madame la Présidente,



J'ai le plaisir d'avoir été élue votre nouvelle Présidente depuis le mois de Mars dernier. Je fréquente l'association Toujours FEMME depuis plus de 14 années. J'ai connu toutes les Présidentes qui ont oeuvré depuis la création pour cette belle cause. J'exprime une pensée émue aujourd'hui pour Pascale et les deux Colette avec qui j'ai partagé de nombreuses émotions.

En plus de mes nouvelles fonctions de Présidente, je continuerai d'assurer, chaque Vendredi matin, à la piscine, les séances d'aquagym où règne toujours une ambiance décontractée.

Depuis 6 ans, les affaires courantes et la gestion de T.F. sont assurées par un triumvirat composé d'une Présidente et des deux Vice-Présidentes. C'est une solution particulièrement confortable et surtout efficace. En effet, nous nous complétons toutes les 3 dans nos domaines respectifs, et ceci permet une bonne organisation des contraintes de l'agenda.

Nous continuerons à vous offrir des soins esthétiques de bien-être lorsque vous êtes en traitement de chimiothérapie ou radiothérapie. Comme nouveauté 2019, nous participerons (sur présentation d'une facture), à l'achat d'un soutien-gorge adapté, ou d'un manchon lymphoedème, ou d'une perruque, ceci à hauteur de 30,00€.

Nous poursuivrons bien évidemment nos « Samedi découverte » avec des événements variés comme la danse africaine, le yoga du rire, la peinture sur soie, les recettes culinaires, etc...

Toujours FEMME sera constamment à votre écoute et nous continuerons de vous aider avec force pour traverser les semaines de galère que vous connaissez toutes. A ce sujet, permettez-moi de vous rappeler le partenariat que nous avons scellé avec deux hypnothérapeutes, une diététicienne, une sophrologue et une psychologue. Seront toujours à nos côtés des professionnelles de la réflexologie plantaire, de la relaxologie appliquée, du yoga, et de l'animation des ateliers récréatifs du Jeudi.

Je vous souhaite un bel été rempli de bons moments, de détente, et d'ondes positives.

Claudine DELÉAZ.

Album photos du premier semestre 2019



Galette des Reines et son clown de service !



Assemblée Générale à Jean ZAY.



Le fameux Triumvirat !



« 100 000 tulipes » pour le cancer, évènement organisé par les Lions. Que des belles plantes !!!



Peinture sur soie



Le country qui swing



Les chevaux ? ils sont à l'écurie !!

Programme PRÉVISIONNEL d'Octobre Rose 2019

A l'heure où nous mettons sous presse, nous vous communiquons les premières dates connues auxquelles les Communes organiseront un évènement dans le cadre du mois de sensibilisation sur le cancer du sein :

- * 2/10 : GIVRY couplé avec DRACY
- * 4/10 : FONTAINES
- * 5/10 : SAINT-MARCEL + CHAMPFORGEUIL + MARNAY.
- * 6/10 : CRISSEY + SEVREY + SAINT LOUP de GÉANGES
- * 9/10 : CHATENAY le ROYAL.
- * 10/10 : Hôpital William MOREY.
- * 11/10 : MESSEY sur GROSNE
- * 12/10 : RULLY + SAINT-RÉMY + ALLEROT + SAINT-MARCEL
- * 13/10 : VIREY + l'ABERGEMENT SAINTE-COLOMBE + SEVREY
- * 18/10 : LUX
- * 20/10 : SEVREY
- * 26/10 : DEMIGNY
- * 27/10 : Traditionnelle course "La Chalonnaise"

Nous sommes dans l'attente d'une réponse de l'Hôpital Privé Sainte Marie pour l'organisation des traditionnelles crêpes roses chaque Vendredi du mois (4, 11, 18 et 25/10).

Comme les années précédentes, le service Solidarité du Grand CHALON diffusera au mois de Septembre le programme détaillé et définitif de toutes les manifestations Octobre Rose.



C'était chaud chaud.....le Dimanche
2 Juin 2019 sur les quais de Saône !

Pour l'été : une recette niçoise sympa : La Pissaladière !

.....Recommandée par notre cordon bleu diplômée Germaine

Préparation : 1h30

Cuisson : 30 minutes.



Ingédients pour 6 personnes :

200g de farine
100g de beurre d'Isigny
1 pincée de sel
1 Kg de gros oignons blancs
6 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge.
1 branchette de thym bio.
1 boîte de filets d'anchois de Collioure.
12 petites olives noires de Nice.

Préparation :

- 1) Versez la farine tamisée dans un saladier. Ajoutez le sel et le beurre coupé en très petits morceaux. Travailler du bout des doigts, puis faites un creux au centre et verser 50ml d'eau froide. Malaxez et formez une boule de pâte. Laissez-la reposer au frais pendant au moins 30 minutes.
- 2) Pelez les oignons et coupez-les en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Déposez-les dans une cocotte avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive + 3 cuillères à soupe d'eau et une pincée de sel. Couvrez et laissez cuire pendant 40 minutes.
- 3) En fin de cuisson, retirez le couvercle pour faire évaporer le maximum de jus, mais sans laisser colorer les oignons qui doivent être comme confits.
- 4) Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Etalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte (ou un moule rectangulaire de 20cm×28cm pour l'apéritif).
- 5) Ajoutez sur la pâte les oignons complètement refroidis et égalisez la surface.
- 6) Pour finir, saupoudrez de thym puis faites des croisillons avec les filets d'anchois (fendus en deux dans le sens de la longueur). Répartissez les olives de manière décorative, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 25 à 30 minutes. Dégustez chaud, tiède ou froid.

Bon appétit !

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 :

- Fermeture de l'association pour congés d'été du 11 Juillet au soir jusqu'au 27 Août au matin.
- Vendredi 27/09 : lancement d'Octobre Rose 2019 au conservatoire du Grand CHALON.
- Samedi 28/09 : traditionnel Tour du Lac (ensoleillé) avec buvette, marche encadrée et Taï Chi