



Toujours FEMME jour après jour

Deuxième semestre 2019

Bulletin n° 56



Edito de la Présidente

Quelle année !!!

Pourtant, elle avait bien commencé : Yoga du rire, Vœux, Embrassades, Galettes des Reines, Carole et son beau voyage à Saint Jacques de Compostelle, Anne et ses contes, les bijoux sympas de Bénédicte et Gaétane, les chapeaux de Lydie et les jolis sacs de Madeleine....

En Février, certaines d'entre vous ont pu découvrir la confection des chapeaux dans l'atelier châtenoisien de Lydie.

Le 5 Mars, nous avons pu tenir notre Conseil d'Administration. Le 7, s'est déroulé notre atelier de peinture sur soie et le 8, nous sommes allés faire une marche solidaire à CHAUDENAY pour soutenir l'Endométriose. Le 11, nous nous sommes retrouvées pour la soirée cinéma offert par le Lions : « La bonne épouse ». Puis le 15, élections municipales et boum... **CONFINEMENT !**

Et là, brutalement, tout s'arrête : heureusement, il y a eu les SMS, les mails, les réseaux sociaux et le téléphone bien sûr.

Nous avons eu notre dose de tristesse avec le départ de Ghislaine G., de Séverine M., de Florentina, de Jeannine F. et d'Yvette D. Tristesse compensée par la joie des naissances chez Any C., Chantal D., Christelle M. et Lydie R. Les heureuses Mamys apprennent dorénavant le dur métier de Grand-mère !

Au mois d'Avril ; Lydie a confectionné 200 masques grand public en tissu que nous avons distribués et offerts aux adhérentes au cours du mois de Mai.

Puis avec le **DÉCONFINEMENT**, nous avons pu commencer à nous revoir, avec une certaine frilosité au départ, mais avec tellement de plaisir. Des petits groupes se sont ainsi formés, certaines se retrouvant au restaurant, d'autres pour un pique-nique au bord de l'eau, certaines sur leurs terrasses, d'autres se sont mises à travailler sur Octobre Rose, comme si.....

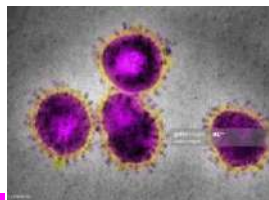
Comme si Octobre Rose allait redémarrer comme avant, avec les mêmes rencontres, les mêmes plaisirs, les mêmes découvertes, les mêmes émotions.

« **Wait and See** », attendons, espérons. La Chalonnaise n'aura pas lieu en 2020. Mais notre traditionnel Tour du Lac reste programmé. Restons vigilants. Vivement le moment que l'on puisse de nouveau se serrer dans les bras et s'embrasser !!! Vivement que nous puissions toutes retrouver une vie sociale et le plaisir d'être ensemble, de lutter ensemble.

Alors, bel été et surtout portez-vous bien en vous protégeant.

Claudine DELÉAZ

2020, l'année du COVID.....



Même si nous sommes à longueur de journée harcelés par de multiples sources plus ou moins fiables, même si les convictions de chacun face à cette crise sans précédent sont diverses, force est de reconnaître que cette année restera à jamais gravée dans l'Histoire, et Toujours FEMME ne pouvait pas échapper à la règle. Vous aurez donc droit ci-après à votre rubrique COVID, mais aucune prétention de vous apprendre quoi que ce soit, mais simplement pour faire **quelques mises au point**.

Votre risque à titre individuel : Si vous êtes en cours de traitement, soyons lucides, il est **majeur** ! En plus d'une bonne hygiène des mains et de la distanciation sociale, ne rencontrez jamais personne, en dehors des personnes de votre foyer bien sûr, **sans masque**. Fuyez les grands rassemblements et les grandes réunions familiales. Oui, c'est dur, mais c'est pour être plus sûr de pouvoir en profiter « après ».

Si vous êtes en rémission, même depuis plusieurs années, vous restez une personne à risque majoré : portez le masque aussi souvent que possible, et limitez votre cercle de contacts.

La bonne hygiène des mains : Chez vous, un bon lavage au savon, puis séchage avec un papier absorbant sec est aussi efficace que le gel hydroalcoolique qui est réservé pour l'extérieur.

Les essuies main en tissu sont à bannir, car ce sont des nids à microbes.

Les bagues, montres et bracelets sont aussi des nids à microbes.

Même si cela paraît évident, voici toutes les occasions où il est nécessaire de se laver les mains, ou de se les désinfecter au gel : avant de rentrer et de sortir de sa voiture ; avant de sortir des toilettes ; en rentrant de courses et après les avoir rangées ; avant de préparer les repas et avant de se mettre à table ; avant et après avoir fait le ménage à la maison ; et au moins deux fois chaque demi-journée, même si on ne fait rien du tout !

Les gants ? Inutiles, car ils se contaminent tout autant que vos mains. Leur seul intérêt est pour les soignants : en porter une nouvelle paire pour chaque patient leur permet d'utiliser le gel sur les gants et non sur les mains en cours d'examen ou de soins, afin d'épargner leur peau mise à rude épreuve depuis des mois.

Tout, ou presque, sur le masque :

Plus vous le porterez, plus vous vous protégerez et protégerez les autres !

Tout d'abord, à toutes celles qui pensent que le masque est inutile car ses mailles laissent passer le virus.....Sachez que le virus ne se « ballade » pas seul dans l'air. Il est la plupart du temps fixé sur de fines gouttelettes rejetées lorsque nous parlons, toussons, et même respirons. Et ces gouttelettes, elles, sont arrêtées par le masque.

C'est ainsi que la surface extérieure du masque est contaminée, et donc contaminante. Et c'est pour cette raison qu'il faut utiliser un masque neuf où lavé à chaque nouvelle occasion, ne le manipuler que par les élastiques, ne pas le toucher quand il est en place, ne pas le ranger dans sa poche où autre, ne jamais s'en resservir.

Bien évidemment, un masque n'est utile que s'il couvre la totalité du nez et de la bouche.

Les risques de son port ? Aucun, sauf si vous courez un marathon avec !.....

Les chirurgiens ; les anesthésistes, les urgentistes, les travailleurs de l'alimentaire ou de l'industrie pharmaceutique en portent au quotidien pendant les décennies de leur carrière professionnelle, **sans aucune conséquence**. Et, cerise sur le gâteau, il vous préserve de tous les autres microbes, de la pollution particulaire, des pollens allergisants, etc.....

Bonne fin d'été et bel automne à toutes. Prenez bien soin de vous.

Catherine ROCHET, Docteur en médecine.

Quelques clichés en vrac du 1^{er} trimestre 2020.



LE LIONS CLUB CHALON SAÛCOUNA
vous propose une soirée cinéma
au profit de l'association
TOUJOURS FEMME

mercredi
11
mars
20 h 30

Cinéma
Mégarama
1 rue René
Cassin
Chalon

10 €



Une recette rafraîchissante pour l'été:.....le chaud/froid de poulet

.....Recommandée par notre cuisinière diplômée Germaine

Ingrédients :

1 poulet fermier
1 sachet de gelée
100 g de fromage blanc 0% MG
Sel de Guérande

1 bouquet garni
2 jaunes d'oeuf
1 jus de citron
Poivre du moulin

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1h00



- Faire cuire le poulet pendant 1h15 environ, juste recouvert d'eau salée, poivrée, avec le bouquet garni.
- La peau et les os doivent s'enlever facilement. Oter-les délicatement et découper pour obtenir au moins 8 morceaux. **Bien les laisser refroidir.**
- Préparer la gelée en la mouillant avec le bouillon de cuisson, mais en utilisant seulement $\frac{1}{4}$ de litre.
- Dès qu'elle est tiède, ajouter le mélange jaunes d'œuf, fromage blanc et citron.
- Verser la sauce obtenue sur chaque morceau **très froid**. La sauce nappe ainsi les morceaux. Remettre le tout au froid.
- Décorer avec des petits morceaux de peaux de tomates et de citron coupés en fleurs, et rajouter de l'estragon.
- Enfin, dresser sur des feuilles de salade. 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@orange.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 :

- Réouverture de l'association le Mardi 1^{er} Septembre à 14h00.
- La course « La Chalonnaise » n'aura hélas pas lieu en 2020. Le staff du Grand CHALON envisage une course rose relais entre ses communes adhérentes. A suivre.
- Le Marché de Noël de SAINT-RÉMY se déroulera le Dimanche 29 Novembre 2020.
- Toujours FEMME sera présente au Forum de la vie associative le Samedi 5 Septembre.