

Activités Hebdomadaires

LES LUNDIS 5/12/19

8h45 ou 9h marche (suivant planning établi)
14h30 promenade RV place de l'église
14h tarot
20h -21h30 chorale à l'espace Colette

LES MARDIS 6/13/20

Patrimoine: les 2ème et 4ème mardis à 9h30.
Pilates: 16h45 à l'espace Colette
Sophrologie: 18h30 salle du club

LES MERCREDIS 7/14/21/28

9h Encadrement. 14h30 Art Passion
19h Zumba à l'Espace Colette, sauf le 28

LES JEUDIS 1/8/15/22/29

Gym de 11h à 12h. salle omnisport les 1/ 8 et 15
14h réunion au club jeux divers (belote scrabble...)
Goûters le 1 et le 15 (**goûter des anniversaires le 15**)

CA VENDREDI 16 DECEMBRE A 14h30

PREVISIONS JANVIER 2017

Samedi 21, ASSEMBLEE GENERALE salle des Sans Soucis à 10h suivie du repas habituel à l'espace Colette (**réservation 05 55 850494**)

- **Jedi 5 GOUTER DES ROIS**, avec galette et cidre
- **Samedi 14 janvier**, initiation à la **PHOTO**
- **CONCOURS DE BELOTE le 29** à l'espace Colette.

Les Sans Soucis décembre 2016



Chers amis

L'année 2016 s'achève, en décembre deux importantes manifestations seront à l'honneur :

Le téléthon les 2/ 3 et 4 une belle action associative. Pour les Sans Soucis Benoîte Biedermann notre chef de cœur dirigera un concert, accompagnée de la pianiste Catherine Brunet et avec ses choristes de La Feuillade et Varetz. - Estelle Bourdu fera danser ses zumbesues et pourquoï pas vous !

Le marché de Noël le 11 un moment convivial et festif, venez encourager tous ceux qui œuvrent et donnent de leur temps et de leur imagination pour que ce marché de Noël soit une réussite
Ces manifestations sont le fruit d'une entente cordiale entre associations

Notre **assemblée générale** se tiendra le samedi **21 janvier 2017**, date à laquelle je quitterai mes fonctions de présidente.

Ces trois années passées (plus deux de secrétariat) ont été très enrichissantes et gratifiantes au sein d'une équipe dynamique qui m'a accompagnée et que je remercie. Je resterai une adhérente active et solidaire et vous retrouverai avec grand plaisir à chaque occasion, lors de nos multiples activités.

Je souhaite de tout cœur que notre club ouvert à tous, continue à se développer dans un esprit de camaraderie, de convivialité, de rassemblement mais aussi de partage en collaboration avec les autres associations de la commune comme il nous est possible de le faire cette année, avec bonheur !

Je vous souhaite à tous, de bonnes fêtes de fin d'année et avec un peu d'avance une très belle année 2017 à partager avec tous ceux qui vous sont chers, mais aussi avec le club des Sans Soucis!



Paulette PLAZANET

Les nouvelles de notre Association

EXCELLENT VOYAGE EN ESPAGNE du 17 au 20 novembre

Satisfaction de tous les participants qui ont apprécié: l'hôtel, les repas, l'excursion et un temps exceptionnel !

LA PHOTO... Comment ça marche ?

Samedi 14 janvier à 15h - salle Sans Soucis. La sensibilité, la mise au point, la focale, la profondeur de champ et d'autres termes techniques qui vous semblent compliqués, vous seront expliqués simplement par Jean Pierre MAINVILLE et illustrés par un diaporama

Recette du mois: TRUITES AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes: 4 truites de 250gr -2 échalotes-2 cuillères de lait -2 tranches de pain rassis- 1 morceau de lard gras-100 gr de champignons cuits- 1 œuf entier -un peu de persil -120 gr de crème fleurette, sel poivre et un peu de crépine de porc.

1°) à l'aide d'un couteau à lame fine lever les filets de truite, passer à l'eau fraîche et bien éponger

2°) dans un bol, émietter le pain, ajouter le lait et le lard gras haché puis les champignons, le persil, les échalotes hachées et l'œuf; bien mélanger. Faire cuire à la poêle cette farce quelques minutes afin de la faire sécher. Etaler la crépine sur votre plan de travail, poser un filet de truite coté peau, garnir de farce puis poser l'autre filet coté chair, refermer avec la crépine, bien serrer.

3°) Dans un plat légèrement huilé, poser les truites, saler poivrer et cuire à température douce 150 ° environ 15 minutes, arroser de crème fraîche et cuire 10 minutes de plus, servir bien chaud accompagnées de riz blanc

PROVERBE

On ne peut jamais convaincre qui que ce soit de la justesse de son point de vue, mais uniquement de l'authenticité de ce que l'on ressent.

La grippe arrive, comme des millions de français pensez à vous faire vacciner. Demandez conseil à votre médecin.

Il n'y aura pas de journal fin décembre.

L'ASSEMBLEE GENERALE

L'assemblée générale aura lieu le **samedi 21 janvier 2017 à 10h**, c'est un moment important dans la vie de notre association et nous vous invitons à y assister nombreux.

Vous pourrez ainsi nous faire part de vos suggestions et participer au vote. Pensez à réserver le repas avant le 7 janvier auprès de Jean pierre: 0555850494

Nous recherchons des personnes désireuses de se présenter au CA, nous les prions de se faire connaître soit en retournant le coupon joint ou auprès d'un responsable.

LE TELETHON LES 2-3 et 4 DECEMBRE

Un programme détaillé et préparé par les associations varetziennes est à votre disposition au club.

Pour les Sans Soucis ,la **zumba** se produira à l'espace Colette le vendredi soir à 19h, et la **chorale** le samedi à 20h (nouvelles chansons, nouvelles tenues) et avec la chorale de La Feuillade Bien d'autres activités des diverses associations vous permettront de vous divertir durant ces trois journées.

Ne pas oublier la marche du dimanche matin, suivie d'un repas "pot au feu" - inscriptions obligatoires



LE DIMANCHE 11 DECEMBRE

Une équipe petite mais efficace a confectionné pour la vente des objets de toute sorte et décorations de Noël.

A notre stand vous trouverez aussi des boissons (café - jus d'oranges etc...) des gâteaux, du pain d'épice et autres....

Nous comptons sur vous, votre présence sera notre récompense.

GOUTERS DES ANNIVERSAIRES LE JEUDI 15 DECEMBRE

Si vous changez de dizaine en 2016 en plus d'un gouter amélioré, vous aurez un cadeau. Si vous êtes concernés et que vous ne puissiez vous déplacer, n'hésitez pas à nous contacter.