

Activités Hebdomadaires

Les lundis 7/14/21/28

Marche: 8h45 ou 9h marche suivant planning établi

Promenade 14h30 RV place de l'église

Tarot: 14h au club

Chorale: 20h à 21h30 à l'espace Colette

Les mardis 8 /15 /22 / 29

Pilates: 16h45 à l'espace Colette

Sophrologie: 18h30 salle du club

Les mercredis 2 / 9 / 16 /23 / 30

Encadrement 9h

Art Passion: 14h30

Zumba: 19h à l'espace Colette

Les jeudis 3 / 10 / 17 / 24

Gym de 11h à 12h. salle omnisport

Jeux de cartes et divers: au club avec gouters les 3 et 17

Vendredi 4

Atelier cuisine au club à 9h

PREVISIONS DECEMBRE

- Le jeudi 15 **goûter anniversaire** pour les personnes qui ont changé de dizaine en 2016.

- Les samedi 3 et dimanche 4 -**Téléthon**

- Le 11 de 10h à 12h **marché de Noël**, vos idées et vos créations seront les bienvenues. S'adresser à Nicole

ROUCHETTE: 05 55 17 21 16

Les Sans Soucis Novembre 2016



L'ATELIER ARTS PASSION

C'est avec talent que Ode LAURENS dirige cet atelier de peinture et aquarelle tous les mercredis après midi, dans une ambiance conviviale.

Une quinzaine de personnes du club se passionnent pour cet art, qui demande de l'imagination, de la patience, une finesse incontestée des couleurs, mais aussi une aptitude au dessin, et c'est avec fierté qu'elles arborent leurs œuvres terminées. Bravo à Ode notre artiste peintre !

Une exposition aura lieu à la médiathèque au mois de juin prochain.



LOTO

Samedi 26 novembre à 20h à l'espace Colette

En partenariat avec la FNACA

4€ le carton ou 10€ les 3

RECETTE DE JEAN PIERRE

Chou farci aux châtaignes :

Pour 4 personnes: 500 gr de châtaignes blanchies ou *surgelées* -1 gros chou -50 gr de graisse de canard -1 concentré de bouillon de volaille - 300gr de chair à saucisse -150 gr de poitrine de porc fumée -3 carottes -1 oignons-3 gousses d'ail - sel poivre laurier et thym ;

Mettre les châtaignes dans une bonne quantité d'eau et ajouter le bouillon de volaille, cuire 15 minutes puis les retirer à l'aide d'une écumoire, réserver le bouillon.

Blanchir les feuilles de chou pendant 5 minutes dans l'eau bouillante les étaler sur un linge en 4 tas, entre temps mélanger les châtaignes à la chair à saucisses, saler poivrer et ajouter du blanc de chou ainsi que du persil ou de la feuille de blette. Faire des boules avec cette farce et les entourer de feuilles de chou, ficeler délicatement chacune d'elles.

Faire rissoler légèrement dans une cocotte, avec la graisse la poitrine fumée coupée en lanières les oignons et les carottes coupés, ranger les boules de chou par-dessus. Mouiller avec le bouillon préalablement réservé, ajouter un bouquet garni puis les gousses d'ail. Laisser cuire lentement et à couvert pendant une bonne heure

LECTURE

Un livre de Gaël Faye Editions Grasset
Prix du Roman FNAC 2016-
Disponible à la Médiathèque

"PETIT PAYS"

En 1992, Gabriel vit avec ses parents, père français, mère rwandaise tutsi, et sa petite sœur Ana dans un confortable quartier d'expatriés à Bujumbura capitale du Burundi.

Gaël Faye va nous faire découvrir comment Gabriel passe d'une vie simple, joyeuse à la violence, à la destruction et à l'exil .

Un récit poignant parcouru d'ombres et de lumières, de tragique et d'humour, de personnages qui tentent de survivre à la tragédie

Les nouvelles de notre Association



RAYMONDE GRANIER

nous a quittés, nous lui rendons hommage et lui sommes reconnaissants pour le travail qu'elle a accompli au sein des Sans Soucis (présidente de 1986 à 2002) et à la Fédération départementale des aînés ruraux dont elle à été une secrétaire appréciée.

A l'occasion des fêtes de la Toussaint, nous avons une pensée pour tous les défunts du club.

BELOTE

INTER-CLUBS " BALLARINI"

Le premier a eu lieu le 18 octobre à Lubersac, notre équipe est arrivée 5eme sur 6

Le prochain sera organisé à Perpezac le Blanc le 8 novembre
Les personnes désireuses de participer aux tournois sont invitées à se renseigner auprès de Patrick BORDAS
Tél 06 08 32 51 72 ou 05 55 23 28 98

SORTIE en Décembre

Balade à Lanteuil et repas "farce dure, mique petit salé"

Apéritif, potage, fromage et dessert: 19€50

Inscription et règlement à M. Malet 0555842028 ou
M.O Jaubert 0555878007

La date sera fixée ultérieurement et après inscriptions.

CITATION

Les gens ne remarquent pas ce que l'on fait pour eux, par contre ce que l'on ne fait pas ne leur échappe jamais.