



## Le petit journal

Chères adhérentes, chers adhérents,

**En cette fin d'année, nous prenons un instant pour regarder le chemin parcouru ensemble.**  
**2025 a été une année riche en projets, en rencontres, et surtout en énergie collective. Grâce à votre engagement, vos idées et votre présence, notre association a continué de grandir, d'agir et de rassembler.**

**Merci à celles et ceux qui donnent de leur temps, parfois dans l'ombre. Merci aux bénévoles qui répondent présents, à ceux qui participent avec enthousiasme et à toutes les personnes qui, de près ou de loin, font vivre notre association !**

**Nous tournons la page de cette année et nous regardons déjà vers celle qui arrive, avec de nouveaux projets, de nouvelles idées et toujours cette même envie de créer du lien et de faire ensemble.**

**Nous vous souhaitons à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année. Qu'elles vous soient douces, lumineuses et partagées avec ceux qui vous sont chers.**

**Rendez-vous en 2026, pour écrire une nouvelle page de notre aventure commune !**

**Les 3 S (Sophie P., Sophie D. et Sylvie S.)**

## DÉCEMBRE 2025

## À vos agendas !

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**  
suivie de notre traditionnel buffet

**Jeudi 12 février 2026**

**18h30**

Maison des associations  
28 Rue Laure Diebold

Permanences

**Le jeudi de 14h à 16h**  
hors vacances scolaires  
à la mairie du 8e  
3 rue de Lisbonne 75008

**Directrice de publication :**  
Sophie Prouteau, présidente de l'AGF8

**Comité de rédaction :**  
Isabelle Bresson, Catherine Coursimault  
Sophie Dusserre, Odile Houssiaux,  
Agnès Kerneis



## Journée de rentrée AGF8 du 11 septembre : visite du château de Maisons Lafitte

Nous étions contentes de nous retrouver par une belle journée de septembre afin d'échanger sur nos bons moments de l'été et visiter le château de Maisons Lafitte avec notre fidèle guide Katarina.

Situé à moins d'une demi-heure de Paris par François Mansart, il a conservé toute sa splendeur et sa singularité. Construit pour René de Longueil vers 1640, il resta longtemps dans la famille puis il vit succéder de grands noms de l'histoire de France, le comte d'Artois, le maréchal Lannes et le banquier Jacques Laffitte qui aménagea le parc en cités jardins à l'anglaise. La cour d'honneur vient d'être restaurée : pour la première fois, se révèlent la majesté du grand vestibule et la théâtralité du grand escalier.

Pique-nique convivial dans le parc, avant de déguster un Paris Brest, gourmandise habituellement en forme de roue de vélo, inventée en 1910 par le pâtissier Louis Durand pour célébrer l'exploit des coureurs du Paris-Brest-Paris, 1200km !!! De quoi repartir pleines d'énergie et ravies de cette belle journée.

Catherine



## Le yoga ayurvédique : un voyage vers l'harmonie intérieure

Le yoga ayurvédique est une pratique douce et profonde qui unit les traditions du yoga et les principes de l'Ayurveda, la médecine holistique indienne. Contrairement à un cours de yoga classique, chaque séance est adaptée afin d'équilibrer l'énergie propre à chacun.

Les postures sont choisies pour rétablir l'harmonie du corps et de l'esprit. Les mouvements lents, associés à une respiration consciente, permettent d'apaiser le système nerveux. Les enchaînements plus dynamiques soutiennent la vitalité et stimulent l'organisme quand cela est nécessaire.

Accessible à tous, le yoga ayurvédique invite à se reconnecter à son rythme naturel, en offrant un moment de recentrage, une meilleure connaissance de soi et un profond sentiment d'équilibre. Une expérience idéale pour ceux qui souhaitent prendre soin de leur bien-être de manière globale et personnalisée.

Béatrice nous accompagne avec bienveillance et générosité. Nous sortons apaisées, fourbues et pleines d'énergie pour attaquer une nouvelle semaine.

Odile

## Balades nature

Grâce à l'enthousiasme et au dynamisme de notre chère Astrid, une nouvelle activité a démarré tambour battant !

Nous avons pu marcher d'un bon pas tout en admirant la nature qui évolue au fil des balades : les étangs de Ville d'Avray, des endroits peu connus du bois de Boulogne, le parc de Marly le Roi.

Cette activité de plein air, conviviale et sportive, nous permet de tisser des liens tout en entretenant notre forme. Un grand merci à Astrid qui a toujours de nouvelles idées et nous fait profiter de ses talents !

Astrid et Catherine



## Nouveau groupe " Et encore des visites !" : musée de la pharmacie



Une visite passionnante qui nous a fait entrer dans l'empire de la famille Menier le temps d'un après-midi. Gaston Menier (1855-1934), cultivateur, industriel, député et figure mondaine importante de la Belle Époque, achète 4 avenue Ruydsdaël, à deux pas du parc Monceau, cet hôtel particulier doté de salons, galeries, jardin d'hiver et grand escalier monumental. C'est une des résidences les plus somptueuses du quartier aristocratique de Monceau ; cet héritier fortuné y mène une vie brillante et reçoit artistes, industriels et personnalités politiques.

En 1953, l'hôtel devient le siège de l'ordre national des pharmaciens qui y installe un musée. Une devanture d'officine du XVIII<sup>e</sup> siècle nous accueille comme à l'époque. De nombreux pots renferment des drogues destinés à la préparation des remèdes. Certaines sont encore utilisées de nos jours mais d'autres relèvent de la curiosité (yeux d'écrevisses, thériaque...). On y voit également balances, mortiers et pilons mais aussi épices, aromates, plantes tinctoriales et bien sûr du cacao qui, d'abord employé pour ses vertus fortifiantes, deviendra peu à peu au cours du XIX<sup>e</sup> siècle un aliment de plaisir.

Le groupe a été très intéressé par la visite qui a fait vivre une part d'histoire que nous ne connaissions pas. A bientôt pour d'autres visites tout aussi passionnantes et inhabituelles qui vous seront proposées dans notre programme culturel.

Nicole

# Exposition des œuvres des adhérents



Les élèves de Frédérique Bertin, notre professeur de dessin, ont exposé leurs œuvres sur le thème des scènes d'intérieur, au Café des Petits Frères, rue des Batignolles.

Chaque dessin mis sous verre était vendu au profit de l'association du Café pour aider les personnes en précarité.

Une belle action pour notre plus grand plaisir !



Vernissage samedi 6 décembre 2025  
de 17h30 - 19h30  
47, rue des Batignolles 75017 Paris

Oyez!  
Oyez!!

Le spectacle d'improvisation de la troupe de théâtre  
aura lieu le samedi 10 janvier  
de 10h à 12h à la MVCA (rue L. Diebold, Paris 08)

## Tarte aux noix de pécan

### Pâte sucrée

40g sucre muscovado (ou sucre de coco)  
15g poudre d'amandes  
125g de farine T55  
1g de sel  
55g de beurre doux  
25g d'œufs entiers

### Garniture

190g de noix de pécan  
50g de beurre pommade  
50g de sucre muscovado (ou cassonade)  
½ cuillère à café de cannelle  
1 pincée de sel  
3 œufs  
130g de sirop d'érable  
1 cuillère à soupe de rhum (facultatif)

Faire cuire la pâte à blanc pendant 10-12 mn à 160°C.

Mélangez le beurre avec le sucre muscovado, ajoutez la cannelle et la pincée de sel.

Ajoutez les œufs 1 à 1 tout en mélangeant à l'aide d'un fouet puis le sirop d'érable et la cuillère à soupe de rhum. Mélangez.

Enfin, ajoutez environ 90 g de noix de pécan hachées finement.

Versez la garniture sur le fond de tarte précuit. Disposez ensuite les noix de pécan entières. Enfournez pendant 10mn à 190°C, puis baissez le four à 165°C et poursuivez la cuisson 15mn ( couvrir avec de l'alu à mi-cuisson).

Régalez-vous bien !

L'équipe bénévole de communication de l'Agf8 vous souhaite de très belles fêtes et sera ravie de vous retrouver en 2026.

