



# Association Générale des Familles du 8ème



## Le petit journal

Nous avons enfin eu le plaisir de tous vous accueillir pour notre AG du 7 février dernier à la Maison de la Vie Associative et Citoyenne pour partager ce moment convivial qui nous manquait tant depuis 3 ans.

A la suite de l'AG, le conseil d'administration s'est réuni et a élu son nouveau bureau. Après 6 années de présidence, Sylvie Salvi laisse la place à Sophie Prouteau mais reste à ses côtés pour l'épauler en tant que vice-présidente avec Sophie Dusserre.



Sophie Prouteau Présidente   Sylvie Salvi Vice-Présidente   Sophie Dusserre Vice-Présidente   Nicole Leroi Secrétaire   Laurence Leroux Secrétaire   Claire Genthial Trésorière   Odile Millet-Lage Trésorière   Odile Houssiaux Communication

Il est encore trop tôt pour faire un bilan de cette année mais nous pouvons déjà conclure que les nouvelles activités de l'AGF17/18, comme le yoga, le Qi Gong ou encore le dessin, l'anglais et la réfection de sièges, se sont bien intégrées à l'AGF8.

Pour vous réinscrire ou nous rencontrer, notez ces 2 moments :

- nous vous accueillerons lundi 12 juin à la mairie de 10h30 à 18h30
- nous serons également présents à la fête des associations du 8ème, un samedi la 1ère quinzaine de septembre (date à préciser)

N'hésitez pas à venir à nos permanences tous les jeudis de 14h à 16h à la mairie.

Nous vous attendons nombreux !

Toujours les 3S (Sophie P., Sylvie et Sophie D.)



**Le Conseil d'Administration :** Nicole Barenco, Soline de Boysson, Isabelle Bresson, Catherine Coursimault, Séverine Favard, Stéphanie Gonand, Agnès Kernéis, Vinciane de Panthou, Marie-Laure Pilorge

**Chargée des inscriptions :** Véronique Ferrier

**Avril 2023**

### Journée d'inscription

**Lundi 12 juin  
(10h30 - 18h30)**

Mairie du 8ème arrondissement,  
3 rue de Lisbonne 75008

(bulletins pré-remplis envoyés par  
l'adresse [secretariat@agf8.org](mailto:secretariat@agf8.org) (à noter  
dans vos contacts) vers le 22/05)

### **À vos agendas !**

Théâtre enfants/adultes  
**mercredi 14 juin (enfants)**  
**lundi 26 juin (adultes)**  
au théâtre Hébertot

Spectacle de danse :  
**lundi 12 juin**

### Permanences de l'AGF8

**Le jeudi de 14h à 16h**  
hors vacances scolaires  
à la mairie (salle des élus)  
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

## AGF8 - Assemblée générale du 7 février 2023

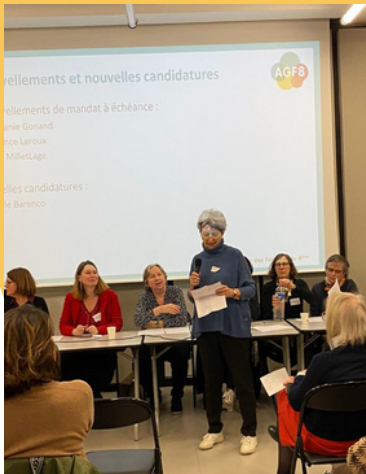
Quelle belle soirée que cette AG du 7 février ! oui, bien sûr, une assemblée générale n'attire pas toujours les foules, avec tous ses chiffres, ses bilans,... Mais c'est un moment important de la vie de l'association où l'on évoque aussi les perspectives de l'année à venir.

Tout d'abord présentation de la sympathique équipe du bureau, du conseil, puis des activités avec photos des participants. Malgré deux années difficiles, sans possibilité de se réunir nombreux, l'association se porte bien grâce au travail de tous ses bénévoles soudés et enthousiastes et grâce à votre participation toujours plus forte aux activités proposées.

L'AG a été suivie d'un savoureux buffet arrosé de vins choisis, le tout dans une ambiance très conviviale ; la preuve en est que les 150 participants conversèrent joyeusement pendant un long moment ... On ne se quittait plus malgré les grèves !! Voilà bien un évènement à ne pas manquer, qu'on se le dise !

Merci à tous ceux qui ont contribué au succès de cette soirée, notamment aux routiers-scouts efficaces et stylés. N'hésitez pas l'année prochaine à encourager vos amis adhérents à nous rejoindre...

Catherine



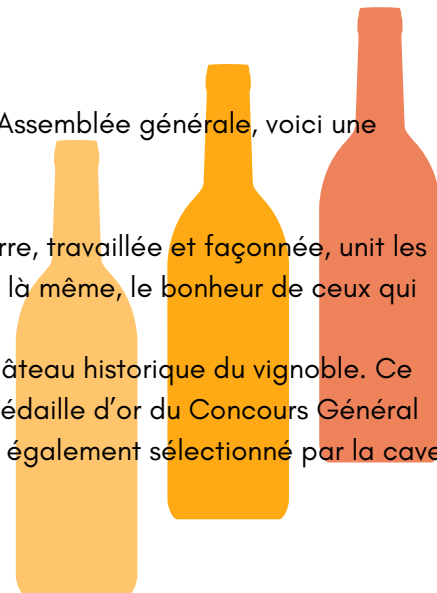
## Château Dauphiné Rondillon

Vous avez apprécié la dégustation des vins de la famille de Sophie Duvert lors de l'Assemblée générale, voici une présentation de ces crus de la région bordelaise :

Les vignobles DARRIET appartiennent à la même famille depuis 8 générations. La terre, travaillée et façonnée, unit les hommes pour confectionner des vins qui leur ressemblent, qui font leur fierté, et par là même, le bonheur de ceux qui les dégustent.

Situé sur le plus beau territoire de Loupiac, le Château Dauphiné Rondillon est le château historique du vignoble. Ce vin liquoreux mis en bouteille dès 1927 a obtenu de nombreuses médailles dont la médaille d'or du Concours Général Agricole de Paris en 1901 ou celle de l'Exposition Universelle de Lièges en 1905. Il fut également sélectionné par la cave de l'Élysée pour être servi lors des dîners prestigieux.

[www.vignoblesdarriet.fr](http://www.vignoblesdarriet.fr)



## Qi Gong

Le Qi Gong est une discipline énergétique qui harmonise le corps, le souffle et l'esprit.

Cette année, trois nouveaux cours ont été proposés :

- Un cours debout et assis, pour les seniors, qui apporte détente et bien-être. Nous prenons conscience de notre corps et améliorons notre équilibre et notre ancrage. Et nous finissons par des automassages.
- Les deux autres cours se passent debout et procurent la même détente. Nous cherchons à améliorer et sentir la circulation de l'énergie dans le corps.

Venez tester cette discipline lors d'un cours car le qi gong est une expérience personnelle. Les cours se passent dans la joie et la bonne humeur.

Nous vous attendons !

Christine



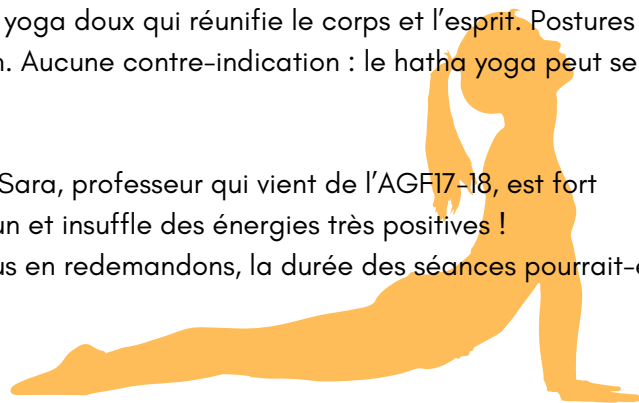
## Hatha Yoga

Sara, professeure certifiée, pratique le hatha yoga traditionnel, une forme de yoga plutôt lente qui invite à la détente pour se recentrer sur soi et être à l'écoute de son corps. C'est un yoga doux qui réunifie le corps et l'esprit. Postures et respirations sont adaptées en fonction des possibilités de chacun. Aucune contre-indication : le hatha yoga peut se pratiquer à tout âge.

Un témoignage : " Les cours de hatha yoga sont très appréciés ! Sara, professeur qui vient de l'AGF17-18, est fort compétente. Pédagogue, bienveillante, elle est attentive à chacun et insuffle des énergies très positives !

Nous ressortons de ces cours, à la fois détendus et toniques ! Nous en redemandons, la durée des séances pourrait-elle être allongée à 1h15 ? "

Florence



Nous sommes ravis de pouvoir vous proposer des places au Théâtre Hébertot, à tarif préférentiel, depuis bientôt une année.

Certains d'entre vous ont déjà pu apprécier différentes représentations, toujours de qualité : "Un Fil à la Patte", "Douze Hommes en colère", "L'Importance d'être constant", "Les Parents Terribles". Nous terminerons la saison 2022/2023 le 1er juin, avec la pièce "Sans Rancune", adaptée en France par Jean Poiret.

Et nous nous retrouverons à la rentrée pour une nouvelle et encore riche année.

Isabelle



## Le vide grenier des Amis du 8ème :

Il aura lieu toute la journée du **samedi 10 juin 2023** et se tiendra sur la rue Tronchet et une partie du Boulevard Haussmann.

Les exposants intéressés peuvent regarder le site [lesamisdu8e.fr](http://lesamisdu8e.fr) pour trouver le règlement et la fiche d'inscription ou se rendre aux permanences des Amis du 8ème :

- les mercredi 5 avril et 3 mai de 8h30 à 13h

Tous les autres seront les bienvenus le 10 juin.

Venez nombreux !

Isabelle



## Recette chocolatée : le nid de Pâques

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes

- 150g de chocolat noir
- 100g de beurre
- 100g de sucre
- 4 œufs
- 1 cuillerée à soupe de café soluble
- 2 cuillerées à soupe de farine
- des vermicelles en chocolat
- des petits œufs de Pâques



Réalisation du nid de Pâques :

- 1) Allumer le four à 180°C (thermostat 6). Dans une casserole, faire fondre le chocolat à feu doux avec le beurre et le café. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- 2) Fouetter le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le chocolat, puis la farine en mélangeant bien.
- 3) Battre les blancs d'œufs en neige. Les mélanger à la pâte. Beurrer un moule à savarin et verser la pâte dedans. Mettre 30 minutes au four.
- 4) Sortir le gâteau du four. Attendre un peu et le démouler. Quand il est froid, le décorer avec des vermicelles et garnir le trou d'œufs de Pâques.

