



N°6

Janvier - Février - Mars

2005

A Evelyne

Les amis sont des personnes chères qui demeurent
dans notre cœur
où que nous allions.

Nous pouvons
Passer beaucoup de temps ensemble,
Apprendre à se connaître,
Partager nos vies,
Puis être séparés.

Mais où que nous allions,
nous n'oublions jamais les personnes
merveilleuses qui ont fait partie de notre
existence.

Tes amis (es) de Vie Libre

La section de Palaiseau fête l' Année 2005



Samedi 8 janvier 2005

A partir de 19h 30

Salle Guy Vinet

1, place Salvador Allendé

A Palaiseau

REPAS DANSANT & ANIMATIONS

***Participation financière : 16 € / moins
de 12 ans : Gratuit***

**Inscriptions jusqu'au 30 décembre
2004**

*Auprès de Jean-François lors des permanences et
01.60.15.33.20*

*Ou 06 03 86 09 17 - 06 12 72 19 19 et sur répondeur
01 69 31 14 54*

Réunions mensuelles

Vendredi 28 janvier 2005

(assemblée générale, élections et
galette des rois)

Vendredi 25 Février 2005

Vendredi 25 Mars 2005

Ancienne école du Pileu

43 rue de l'effort Mutuel à Palaiseau

De 21h00 à 22h30

Cher(e)s ami(e)s, 9 ans déjà !

Élu au bureau de la section, l'aventure a débuté en janvier 1996.

Il faut l'avouer, avec émotion et fierté mais surtout la trouille, la trouille de décevoir ceux qui m'ont aidé à sortir de cette saloperie.

Et comment être à l'image de ces anciens, eux si humbles, si généreux, si disponibles en toutes circonstances.

Si je parle de disponibilité, c'est qu'il me semble que le temps nous fait à tous défaut, pour aider nos amis, ceux pas encore tout à fait abstinents et les autres bien sur, également pour intervenir dans le cadre de la prévention.

A moi aussi, ce temps me manque un peu dorénavant, pour des raisons professionnelles principalement mais aussi pour profiter de ma famille à qui je dois la vie. Sans elle et certains d'entre vous je n'aurais pas eu la force d'arrêter.....et grâce à vous tous aujourd'hui de rester abstinents.

Les élections auront lieu vendredi 28 janvier 2005 et je profiterais du statut de sortant pour laisser place à la nouvelle ou au nouveau qui voudra tenter cette riche aventure.

Bien entendu je resterais militant de la prévention, de la guérison et le plus à l'écoute possible des autres.

Il faut continuer à sortir tous les dépendants de l'impasse. Plus nous serons nombreux, moins le travail sera pesant pour chacun.

Je vous remercie sincèrement pour tous ce que vous m'apportez.

N'oublions jamais : En aidant les autres, on s'aide soi-même !

Votre ami reconnaissant, Gérald



A vos fourneaux

Blancs de Poulet au boursin ail et fines herbes

Ingrédients pour 2 personnes

1 boursin ail et fines herbes , 2 blancs de poulet, 3 oignons, 3 carottes, 2 poivrons rouges, 1 petit piment , 1 cube de volaille, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 verre d'eau, Sel et poivre.

Couper dans le sens de la longueur les blancs pour faire des petits morceaux, les faire revenir à l'astra de chaque côté avec les oignons coupés en deux.

Couper les poivrons en petits morceaux et les faire sécher dans un plat au four (th 3) .

Peler et couper les carottes en rondelles (le plus fin possible) , les mettre à revenir avec les blancs de poulet saupoudrer de farine, mouiller avec le verre d'eau , incorporer les poivrons, piment, cube de volaille émietté au couteau, saler et poivrer et recouvrir de persil coupé fin.

Ajouter une cuillère de crème fraîche et le boursin , remuer le tout à la spatule et laisser mijoter $\frac{3}{4}$ h à 1 h à feu doux.

Servir avec des pommes de terre ou du riz. Recouvrir de persil coupé fin.

Dans l'attente de votre invitation,
je vous souhaite « Bon appétit. »

NICOLE



Permanences et contacts

Palaiseau : 01.69.31.14.54 / 06.81.31.82.36

10 rue voltaire, tous les vendredi de 18h00 à 19h30.

Igny : 01.69.41.27.85 / 06.03.86.09.17

4 bd M.Cachin, le 1er jeudi de chaque mois de 18h00 à 19h30.

Les Ulis : 01.69.01.32.43 / 01.69.01.12.69

Maison pour tous à Courdimanche, tous les 1er et 3ème mercredi de chaque mois de 18h00 à 19h30.

Marcoussis : 01.69.01.32.43 / 01.69.01.12.69

Maison des associations, place des acacias, tous les 2ème et 4ème mercredi de chaque mois de 18h00 à 19h30.

Bièvres : 06.12.72.19.19 / 06.03.86.09.17

Domaine Ratel, tous les seconds vendredi de chaque mois de 21H00 à 22H30.

Villebon sur Yvette : 06.62.55.64.16 / 06.87.29.26.10

Salle du foulon, tous les seconds samedi de chaque mois de 21h00 à 22h30.

Verrière le Buisson : 01 69 30 03 39

Saclay : 01 69 41 12 38

Réunion mensuelle :

Palaiseau , 43 rue de l'effort Mutuel

Le dernier vendredi de chaque mois .

De 21h00 à 22h30



Lutte contre l'alcoolisme et ses causes

Aide aux malades et leurs proches

Section de Palaiseau & environs

Tél : 01 69 31 14 54

www.vielibre.asso.fr