



La Gazette du PHENIX OLLIOLAIS Nouvelle saison 2020-2021

Partageons le Plaisir d'être Actifs Ensemble - Partageons nos Passions

La Pensée du jour du Phénix Ollioulais

C'est impossible dit la Fierté.
C'est risqué dit l'Expérience,
C'est sans issue dit la Raison
Essayons murmure le Cœur.

Citation de William Arthur Ward écrivain américain,
né en Louisiane en 1921 et mort en 1994,
Connu pour ses proverbes, pensées et citations

Prochaine saison sportive et ludique 2020-2021

39 €/AN

Le Phénix Ollioulais, club de la Fédération Française de la Retraite Sportive, lance sa prochaine saison sportive 2020-2021 à Ollioules et vous invite à le rejoindre.

Le Club propose un grand nombre d'activités encadrées par des animateurs brevetés de la FFRS.

Vous pouvez consulter le planning des activités sur le site du club :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5>

Le montant de la cotisation annuelle est de **39€ par personne** pour l'ensemble des activités.

Vous trouverez également tous les éléments du dossier d'inscription sur notre site (lien ci-dessus) dans la rubrique « Adhésion ». Nous vous invitons à nous retourner votre dossier complet le plus rapidement possible afin que nous puissions l'enregistrer auprès de la FFRS.

N'hésitez pas à nous contacter.

Les prochains RENDEZ-VOUS à inscrire dans vos agendas :

- Le 6 septembre au Forum des Associations de la Ville d'Ollioules, de 9h à 18h, Place Jean Jaurès.
- Lors des permanences des 7, 8 et 10 septembre, de 9h à 12h, Espace Brémond, rue Loutin Ollioules
- Le 11 septembre, lors du Pique-Nique du Club Le Phénix Ollioulais, au Parc de la Castellane.



Le Phénix Ollioulais Hôtel de ville d'Ollioules CS-40108—83190 Ollioules
Mail : lephenixollioulais@gmail.com
Site : <https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5>



Bénévoles du Phénix Ollioulais

Notre club, le Phénix Ollioulais, compte actuellement 306 adhérents et 20 animateurs ou accompagnants sportifs bénévoles. Il propose 16 activités.

Nous sommes très favorables pour accueillir dans notre sein de nouveaux animateurs pour pérenniser les activités existantes ou pour en créer de nouvelles.

Si vous avez des compétences ou tout simplement l'envie de consacrer un peu de temps dans l'animation de certaines activités, n'hésitez pas à contacter Brigitte Crevet, référente formation du Phénix Ollioulais, au 06-12-33-10-48.

Vous serez accompagné dans votre démarche. La Fédération Française de la Retraite Sportive propose, tout au long de l'année, des formations sur l'ensemble du territoire national.



Moment culinaire d'été : Millefeuille de crêpes

Les repas en terrasse bien entourés vont se multiplier avec l'été qui approche.

Cristiane, animatrice cuisine du Phénix Ollioulais vous propose une recette toute en fraîcheur à préparer la veille : **Le Mille-feuille de crêpes !!!!**

Faire 7 crêpes classiques bien assaisonnées, adaptez le diamètre de votre poêle au nombre de convives. Faire une mayonnaise bien relevée, cuire les œufs, nettoyer la salade et l'avocat.

1^{er} étage : Mayonnaise et salade

2^{ème} étage : Crème fraîche et saumon ou surimi ou thon ou crevettes

3^{ème} étage Mayonnaise et tomates

4^{ème} étage Mayonnaise et œufs

5^{ème} étage Mayonnaise et avocat

6^{ème} : Décoration avec œuf haché et persil

Avec la 7^{ème} crêpe, coupez des bandes et camouflez les côtés.

Vous pouvez à votre convenance changer les ingrédients. Dégustez très frais.



Mayonnaise et salade



Mayonnaise et saumon



Mayonnaise et tomates



Mayonnaise et avocat



Mayonnaise et œufs



Décoration 7^{ème} crêpe



Millefeuille de crêpes



Dégustez très frais