



LE SYLVESTRE

123 av. Victor Hugo 26000 VALENCE Tél : 04 75 41 30 96 email : calvaire.hugo@numericable.fr
Le site : calvaire-hugo.net

Edito

Depuis long-temps, le CO-MITE accueille, chaque année, nos adhérents, de façon attractive, puisque leur nombre augmente.

Les fêtes sont passées, l'hiver est présent, et nous découvrons ou redécouvrons le plaisir d'être ensemble : un peu chouchoutés, souvent d'humeur joyeuse, notre programme nous proposant toujours plus d'activités ludiques. Nous voilà équipés pour continuer une année, sinon paisible, souvent passionnante et solidaire.

Nous vous aimons

Maryse

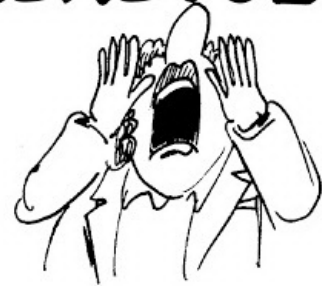
LE BENEVOLE

Le bénévolat, vaste sujet ça marche ou ça ne marche pas ! Pourquoi ? Nous avons la chance d'avoir au comité des équipes enthousiastes et performantes.

Particulièrement par des présidentes ou présidents successifs qui n'ont pas peur de mettre les mains dans le cambouis, Qui se dépensent journalièrement pour l'ambiance et la progression du comité. Ce ne sont pas des collectionneurs de présidences qui se lamentent de ne pas avoir de bénévoles pour le travail. Je crois que c'est là, un des secrets de la réussite et de la notoriété du comité : Implication et disponibilité des dirigeants. Accueil dans les différentes activités et de tous les adhérents qui viennent spontanément prêter main forte lorsqu'il s'agit d'aménager une salle pour un événement festif etc...

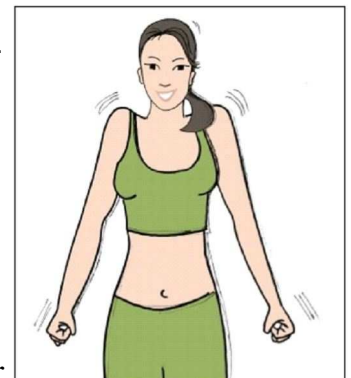
Qu'ils en soient chaudement remerciés, ce sont toutes ces personnes dévouées qui font la convivialité et la notoriété de notre Comité.
Lucien

BÉNÉVOLES



LA SOPHROLOGIE

La sophrologie c'est quoi au juste ? Synthèse de plusieurs techniques de relaxation, la sophrologie est une pratique de développement personnel utilisée pour restaurer et renforcer l'état d'équilibre naturel. Les séances sont accessibles à tout âge, elle est praticable en tous lieux et ne nécessite aucun matériel au préalable. En se basant sur des exercices corporels doux, de respiration et de relaxation qui permettent de détendre le corps et l'esprit, il devient alors plus simple de se relâcher dans les situations physiques et émotionnelles fortes et de vivre un moment de détente et de bien-être... Six cours de sophrologie seront donnés par Sabine Pérollier à raison d'un cours par mois pour cette année. Un début positif pour tous.



HUMOUR du Chat



ANNIVERSAIRE

Cette année au mois de janvier nous avons fêté l'anniversaire de notre octogénaire Agnès notre responsable de l'atelier de peinture, 80 ans ce n'est pas rien. Nous lui souhaitons une année remplie de joie et bien d'autres bonnes choses.

Madeleine

Agnès assure cette responsabilité avec rigueur, tout en étant très dévouée.

JM



ACTIVITES AQUATIQUES

L'univers aquatique est idéal pour pratiquer un sport car il préserve des chutes et des impacts au sol si mauvais pour les articulations et le dos !

Les meilleures activités aquatiques sont : -l'aquagym -l'aquabike -l'aquabody -le yoga en piscine -l'aquacardioscult -le stand up paddle...

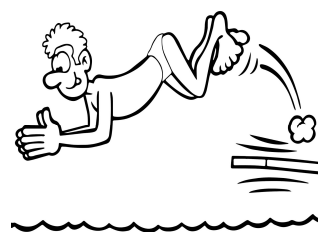
Nous retiendrons l'aquagym qui se pratique couramment aujourd'hui dans les piscines et qui reste un sport pour tonifier le corps en douceur, pour l'affiner et le détendre. Les sports aquatiques permettent donc de faire de l'exercice "sans souffrir", sans impact sur les articulations et de courir moins de risques d'avoir des courbatures.

Autre point positif, les contre-indications sont inexistantes !

Mais pour pratiquer ces activités, l'essentiel réside dans les lieux d'accueil qui doivent être adéquats, pratiques, fonctionnels, agréables, accueillants et confortables dans tous les sens du terme ! Ce doit être un espace bien chauffé, une eau parfaitement tempérée et entretenue et un stock de petit matériel de qualité !

La Drôme et "l'Agglo" font de gros efforts il est vrai ... ! Le futur Centre Aqualudique va apporter des solutions ... mais il faut développer les structures existantes, les entretenir, les moderniser pour que les quartiers restent animés. Espérons que la Piscine Plein Ciel soit restaurée car son emplacement de choix attire un public nombreux et reste le cœur d'un quartier très attachant de Valence !

René



RANDO 2017— 2018

De nombreux adhérents du Comité de Quartier Calvaire Hugo participent à cette activité. L'effectif s'enrichit chaque année de nouveaux participants. Une cinquantaine d'inscrits pour la saison 2017-2018 mais un nombre variable de présents selon les randos, jamais moins de trois ou plus de vingt-cinq. Ils parcourent les sentiers de La Drôme, de l'Ardèche ou de l'Isère et ont le plaisir d'être guidés alternativement selon les disponibilités par Liliane, Raymond, Michel, Arlette, Francette ou Guy. Merci à ces bénévoles pour leurs implication et compétence.

Marcher de manière régulière, c'est protéger notre corps et fortifier notre mental. Comme cela est vrai ! En effet, nos randonneurs en ont le plus bel exemple en la personne de leur doyenne de 91 ans qui loin d'être à la traîne les entraîne dans son sillage.

Marcher, c'est découvrir la beauté de la nature, sa végétation, ses paysages flamboyants en automne, un panorama extraordinaire mérité après un dénivelé délicat. Reconnaître les lieux et se laisser décrire les horizons par les experts en géographie : « Tiens, là tu vois, c'est le Mézenc, et là le Puy en Velay là-bas le Vercors... ! » Mais aussi constater les méfaits du réchauffement climatique après un été trop chaud par exemple : l'assèchement en partie du lac Les Meinettes à Cheminas cet automne ou découvrir au détour d'un chemin un vestige du passé, un monument classé, un village pittoresque...

Marcher, c'est aller à la rencontre des autres, les reconnaître, les nommer et accepter de vivre un moment inoubliable.

Marcher, c'est le rendez-vous assuré avec la bonne humeur qui s'exprime par les rires et les chansons.

Voilà donc des randonneurs bien heureux de pouvoir partager un moment de leur vie sur des chemins inattendus !

Marie-Louise



SCRABBLE

A l'ère de la mondialisation et de l'usage croissant du « franglais » dans la langue française, les « scrabbleurs » doivent s'initier à l'usage de mots hétéroclites comme « tweet, buzz, twin, blog, deal » et autres « fastfood, check—up, burn out », sans oublier les « wu, dewar, koter... ».

La liste ne cesse de s'allonger dans le Dictionnaire Officiel du Scrabble, au grand dam des puristes de la langue française.

Les commentaires vont bon train : on s'étonne, s'exclame, s'amuse, s'offusque parfois, mais le couperet de L'Officiel du Scrabble, toujours consulté, clôt les débats parfois animés sous l'arbitrage bienveillant de Geo.

Les « scrabbleurs » du mardi et du jeudi ne s'ennuient donc pas ! Leur assiduité et leur soif de découvrir, d'apprendre de nouveaux mots pour atteindre des scores de plus en plus performants est indéniable et leur donne envie de se retrouver régulièrement pour passer ensemble les 2 heures de « remue—méninges » dans les parties de duplicate qui favorisent le partage des connaissances et permettent de réaliser des progrès au fil du temps.

Sommes-nous devenus des « Scrabble Addicts » ? certaines d'entre nous n'en sont pas loin : elles notent, classent, mémorisent.

D'autres sont moins appliqués ou opiniâtres, mais chacun y trouve le plaisir et l'envie de chercher à placer les dernières lettres du chevalet et de battre ses propres records, l'objectif étant d'atteindre les 1000 points ou plus en fin de partie.

Alors la tension se relâche, on dresse le bilan. On arrive parfois à placer 3, 4, 5 scrabbles, un seul mot peut dépasser 100 pts. L'art est de savoir poser les lettres à 8 ou 10 pts au bon endroit.

Quel bonheur lorsqu'on peut les tripler ! Et quelle satisfaction lorsque la grille est couverte de mots français que nous avons oubliés ou que nous ignorions dans notre langue si riche qui pourrait s'abstenir de ces vocables barbares qui se distillent dans le langage courant. Alors soyons « épistémophiles » et continuons à jouer, partager, communiquer dans l'ambiance amicale de notre activité favorite. Geneviève



GYM VOLONTAIRE

Nous voilà déjà fin janvier les semaines s'écoulent à vitesse grand V.

Que de bons moments partagés, avec Karine qui assure et nous donne des cours toujours plus diversifiés pour notre bien-être à tous

Des cours où les adhérents sont très assidus et nous apporte une entière satisfaction

Toujours dans la bonne humeur, reflet de l'ambiance qui règne dans notre comité où le sourire est de mise.

Viviane



DES DATES :

Voyage à Grenoble vendredi 16 mars 68 €

Vente des fleurs : Samedi 21 Avril 2018.

Exposition Peinture et Patch à la Salle des Clercs du 26 Avril au 2 Mai 2018

Le vernissage est prévu le Vendredi 27 Avril 2018

Déjeuner Croisière sur le lac de Monteynard : le 4 mai 85 €

SAUCISSON CHAUD A LA LYONNAISE

Un saucisson pur porc de 800 g.

1 kg de pommes de terre Belle de Fontenay.

Dans une casserole, dans un ou 2 litres d'eau froide, mettre le saucisson.

Chauffer jusqu'au frémissement du liquide, maintenir 30 minutes.

Laisser en attente, hors du feu, pour terminer le pochage : 15 minutes.

On épluche les pommes de terre d'une grosseur régulière et cuites à la vapeur.

On sert le saucisson chaud accompagné de pommes de terre avec du beurre frais.

Ce plat bien lyonnais fait un met que Paul Bocuse a toujours programmé.

Ce même saucisson dépouillé de sa peau, pourrait être enveloppé dans une pâte brisée dorée à l'œuf, cuit et emporté pour le pique-nique coupé en rondelles.

Paul Bocuse est un épicurien amoureux des produits et des terroirs et par son engagement il fait rayonner la cuisine française au-delà des frontières.

Son engagement fait naître des vocations et transmettre des savoir-faire pour l'avenir de ce métier : Cuisinier.

Mauricette



LA GALETTE DES ROIS ET DES REINES

Ce vendredi 12 janvier les salles du comité du Calvaire sont bondées. Pas d'activité aujourd'hui, galettes et tombola sont au programme.

Après le discours de bienvenue de Vivianne les "gentils organisateurs" que nous remercions vivement nous ont servi galettes, cidre, papillotes et mandarines.

Puis est venu dans un joyeux brouhaha le moment de la tombola. De très nombreux lots offerts par de généreux donateurs sont proposés : paniers gourmands, lots de serviettes, soins de beauté, créations de membre du comité... Chaque tirage était l'occasion d'exclamations de joie des gagnants et la curiosité de tous les participants. Chacun espérant qu'il sera plus chanceux la prochaine fois.

Nous sommes tous repartis ravis pour ce bon moment passé ensemble et dans la bonne humeur. Yves et Hélène



INFORMATIQUE

Initiation à l'informatique par James CHAUDRON :

La 5ème session des cours d'informatique débutera le mardi 24 avril 2018. Elle se fera sur l'ordinateur **PORTABLE PC**.

La 6ème et dernière session de l'année se fera sur la **TABLETTE**. Elle débutera le mardi 12 juin pour finir le mardi 10 juillet 2018. Si vous êtes intéressés, inscrivez-vous, le plus rapidement possible, au Comité CALVAIRE HUGO.

