



# LE SYLVESTRE

123 av. Victor Hugo 26000 VALENCE Tél : 04 75 41 30 96

email: calvaire.hugo@numericable.fr

Le site : [calvaire-hugo.net](http://calvaire-hugo.net)

## EDITO :

Le comité veut, tout d'abord, vous souhaiter, à chacun d'entre vous, meilleurs vœux pour cette nouvelle année. La rentrée 2019 a repris sa vitesse de croisière ; Initiatives, activité de loisirs... Et, lorsqu'il s'agit de nouveautés, de liens sociaux, nous sommes plutôt optimistes. Et ça marche.... Plusieurs voyages de 1 jour, activités sportives qui progressent, sans oublier les activités de bien-être, activités artistiques. Saluons le travail mené par celles et ceux qui s'investissent pour la satisfaction de tous. Et ne pas oublier le 25 mai, journée des 50 ans du comité. Venez nous aider, Venez nombreux.  
Maryse

---

## AGENDA

Du lundi 15 au dimanche 21 avril expo peinture salle des Clercs

Le samedi 27 avril vente de fleurs

**Le samedi 25 mai le Comité Calvaire-Hugo fête ses 50 ans.**

**Voyage de 6 jours** : du 13 au 18 mai 2019 « Entre trésors d'Aquitaine et pays Toulousain »

## Informatique :

Le 5 ème atelier PC est prévu les 5, 12, 19 et 26 mars

Le 6 ème atelier est prévu les 2-9 avril et 14-21 mai sur l'usage du PC portable.

Le 7 ème et dernier atelier est prévu le 28 mai et 4-11-18 juin sur l'usage de la tablette.

Il reste encore des places disponibles pour ces dates. Inscrivez-vous !!!!

---

## Merci à la vie.

Ce n'est pas le grand bonheur d'endurer ses douleurs,  
de compter ses lourdeurs et ses gouttes pour le cœur.

Pourtant

Encore camouflant ses cheveux blancs  
en oubliant les bobos agaçants,  
les rhumatismes gênants,  
et le cholestérol inquiétant,  
on peut garder la fleur aux dents

et profiter du comité pour se retrouver et faire ensemble et nombreux  
ses sorties à la journée et ce voyage de cinq jours proposés chaque année.  
Et à la vie, disons encore et encore.

Jo.





## UN DON DES ADHERENTES DU PATCHWORK POUR LE SERVICE PEDIATRIQUE

Le centre hospitalier de Valence comporte 3 unités qui dépendent de la pédiatrie.

Urgence pédiatrique.

La chirurgie infantile (de la naissance à l'adolescence) service unique en Drôme Ardèche.

Le service pédiatrie au 1er étage (19 lits la responsable de service est Mme Gaillardon.

2 pédopsychiatres pour les situations d'urgence.

Le service accueille de la naissance à 18 ans.

L'hôpital de jour ouvert de 7 h à 19 h pour y recevoir des soins médicaux.

Les enfants peuvent suivre une scolarité auprès d'enseignants détachés de l'éducation nationale.

Des animations, les blouses roses et les clowns sont très appréciés par les enfants et leurs familles.

Les parents peuvent être auprès de leurs enfants à tout moment du jour et de la nuit.

Ce fut un plaisir de leur remettre une enveloppe de 300 euros.

Danielle et Vivianne



## RANDONNEES PEDESTRES

Grâce à nos guides Michel, Liliane et Raymond lorsqu'il sera rétabli, les randonneurs peuvent découvrir, le jeudi à la demi journée ou le dimanche à la journée, un environnement exceptionnel aussi bien en Drôme qu'en Ardèche.

Le printemps qui s'annonce précoce fera revenir les marcheurs frileux.

JM

## L'AQUAGYM ET SES BIENFAITS

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente aux plaisirs de l'eau mais aussi de la piscine et donc les bienfaits d'une activité sportive.

En 2019, c'est une discipline à part entière qui comporte des objectifs et une démarche bien spécifique.

Ce n'est plus, être dans l'eau, « tremper » pour sauter, lever les bras, écarter les jambes... S'agiter... Comme nous le subissons encore parfois !

Ce doit être un cours de tonification musculaire qui s'allie le cardio à la synchronisation respiratoire et à la coordination des mouvements.

L'aquagym s'approprié quelques matériels, comme des planches, des frites...

Je rappelle que le corps humain immergé ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre et cela permet de travailler plus facilement, après un échauffement global, tous les muscles sont sollicités.

Tous les exercices doivent être bien pensés et bien préparés pour permettre un développement et un entretien harmonieux du corps.

En ce qui concerne les cours dispensés à la piscine Plein Ciel, l'encadrement régulier reste un problème.

En effet, depuis septembre 2018, la plupart des créneaux horaires ont bénéficié déjà de deux MNS les excellents Dan et Jean Hubert ou, la réussite d'une pédagogie suivie reste incontestable !

Espérant que ces problèmes occasionnels ne se renouvellent pas et qu'un personnel sérieux, compétent et impliqué demeure dans l'encadrement des cours d'aquagym.

Il faut savoir que le contentement et la satisfaction de participer à ces cours favorisent la sécrétion « d'endorphine » familièrement appelée « l'hormone du bonheur ».

René



## OPERATION PAMPLEMOUSSE

Nous y avons participé à une opération pamplemousse qui a été lancée dans une petite école de l'agglomération valentinoise.

Le but était de permettre l'organisation de sorties scolaires et autres animations que l'école ne pouvait pas financer.

Les pamplemousses venaient directement d'un producteur de Floride.



## SOUPE A L'AVOCAT

*Un demi avocat par personne 1 litre de bouillon de poule assez relevé.*

*Une pincée de poivre de Cayenne.*

*Une tasse de crème épaisse.*

*Prélever la chair des avocats et les écraser, poivrez et mélangez.*

*Dans une casserole au bain-marie mettre la purée, mouillez avec le bouillon de poule en remuant et laissez chauffer jusqu'à ébullition.*

*Incorporez la crème.*

*Mélanger et servir chaud.*

*On peut y incorporer des morceaux d'avocat cru.*

*D'octobre à fin avril c'est la pleine saison de ce fruit aux 1000 vertus.*

*Source de vitamines E et oméga 6 : des acides qui nourrissent la peau et équilibrent les hormones.*

*À conserver de deux à cinq jours à température ambiante.*

*Apparu dans les années 50 en France, riche en matières grasses vitamines A et 240 calories pour 100 g en potassium.*

*Il entre dans beaucoup de recettes dont la sauce guacamole au Mexique.*

*La Babine, boisson pétillante et alcoolisée en Afrique et réalisée avec les feuilles d'avocattiers.*

*L'avocat est aussi un auxiliaire de justice.*

*Mauricette*



## ATELIERS INFORMATIQUES

Les ateliers d'informatique du Calvaire-Hugo rencontrent un franc succès !

Ils sont Animés par Mr James Chaudron tous les mardi matin de 09h30 à 11h30 et sont échelonnés sur 4 journées (hors vacances scolaires)

La dernière session a concerné l'usage de la tablette.

Les participants ont appris à gérer la connexion WIFI, les mots de passe à sécuriser, l'utilisation de la messagerie e-mail, l'accès aux paramètres et aux réglages.

James

