



# 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 :

Depuis 50 ans, le Comité a grandi en restant fidèle à son esprit d'origine: Être mobilisé en apportant une bonne et joyeuse qualité de vie, des moments de convivialité, d'échanges, de rencontres. Bonne rentrée aux anciens et aux nouveaux adhérents. N'oubliez pas de regarder, de temps en temps, les petits papiers sur le tableau du couloir. La vie du Comité y est inscrite.....

Bon vent à tous.

*Maryse*

## C'ÉTAIT L'ASSEMBLEE GENERALE DU COMITE Calvaire-Hugo (15/11/2019)

Les quelques difficultés pour accéder à la salle du fait de la neige qui est tombée récemment, ont découragé certains participants, ils étaient moins nombreux que les années précédentes. Le quorum étant tout de même atteint, la réunion a commencé.

### RAPPORT D'ACTIVITES

Une bonne présence des adhérents aux différentes activités proposées, le nombre d'adhérents est en hausse, 360 cette année. Le cinquantenaire a été un réel succès, environ 200 personnes ont participé à cette manifestation festive et conviviale sous un soleil très agréable dans le Parc du Clos Sylvestre.

Une formation aux premiers secours assurée par la Croix Rouge a réuni 28 personnes motivées. Un rappel qu'il est nécessaire de

faire de temps en temps.

Les petits voyages d'un jour ainsi qu'un séjour en pays Toulousain en bus ont ponctué l'année d'une manière agréable. La

proposition d'un séjour avec voyage en avion est très partagée car si certains le souhaitent d'autres sont gênés par le stress. Une liste des ouvrages de la bibliothèque a été établie par un bénévole, ce qui évitera de s'accroupir pour chercher un livre.

***Le rapport d'activités plus détaillé ainsi que le rapport financier de l'association peuvent être consultés au comité C.H.***



## *Si j'étais un vœu.*

*Je serais un vibrant appel au bonheur,  
Ce bonheur après qui nous soupirons sans cesse.  
Car il manque toujours aux hommes quelque chose.  
Un enfant à aimer ou un bouquet de roses.  
Si j'étais un espoir, je referai un seul mot, un mot sublime,  
caché presque toujours dans le cœur de chacun.  
Il donnerait au monde une grande bonté.  
C'est, vous le devinez le nom fraternité.*

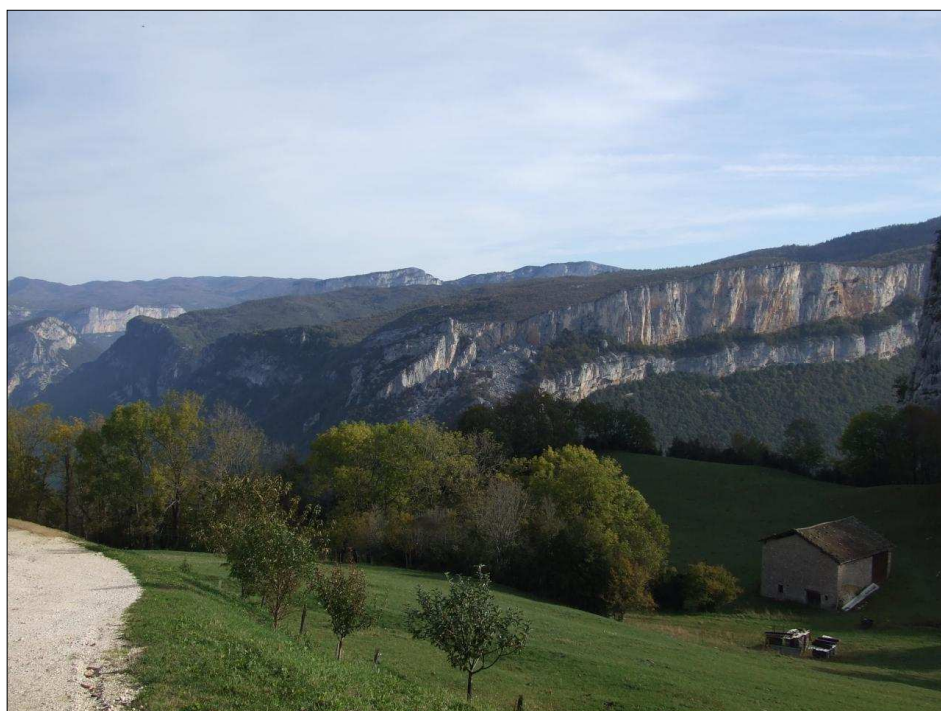
*Jo*



## LES RANDONNEES

Coeur historique de Bourdeaux La Viale est un quartier tout en hauteur lui même dominé par les ruines de deux châteaux du XIIème siècle. Ce village accueillant est traversé par les chemins de randonnées GR9 et le sentier européen GR965 « Sur les pas des huguenots »

*Mireille*



Une jolie randonnée sur les hauteurs de St-Jean-en-Royans au cours de laquelle nous avons croisé le chemin d'une drôle de chenille, puis entre-aperçu un chevreuil en déroute et pour finir un faisan aux vifs coloris mais qui n'a pas voulu se laisser prendre en photo. Une partie du sentier débouche sur la route qui longe le cirque de Combe Laval : un paysage époustouflant et vertigineux s'ouvre à nous. Comment peut-on s'imaginer que nous sommes en train de détruire une si belle nature !

*Mireille*

## ACTIVITE AQUAGYM

En 2019, l'aquagym est une activité ludique et variée.

Sa pratique se fait de plus en plus en musique !

C'est un sport complet qui s'adresse à chacun, quel que soit son âge et sa condition physique.

L'aquagym présente de nombreux bienfaits pour la santé et notamment pour les personnes sédentaires souhaitant reprendre une activité physique d'autant que les risques de traumatismes musculaires ou articulaires sont pratiquement inexistantes !

Elle est très efficace pour les muscles et pratiquée régulièrement elle améliore la circulation sanguine, lutte contre la cellulite et protège les articulations !

Alors, tous à vos maillots de bain et dans l'eau !

*René*



## BEAUJOLAIS NOUVEAU

Une petite fête sympathique, qui a rassemblé plus de 100 personnes pour le Beaujolais. Celui-ci était servi avec de la charcuterie et autres mets salés

La disposition des petites tables a favorisé le contact et la convivialité.

Merci aux bénévoles qui ont fait que cette fête soit une réussite.



## LES RECETTES DE MAURICETTE

### **Salade d'épinards et Saint-Jacques.**

300 g d'épinards, trois œufs, huit coquilles Saint-Jacques. Du citron. Faire une vinaigrette à l'huile de noix.

Laver et éplucher les épinards, les ciseler finement.

Cuire au dur les œufs.

Décoquiller les Saint-Jacques, les couper en lamelles, les napper de jus de citron.

Sur des assiettes individuelles, mettre les épinards, hacher les œufs et parsemer dessus.

Faire la vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre de cidre. En arroser les assiettes.

Présenter dessus les lamelles de noix de Saint-Jacques. Et quelques feuilles de cerfeuil

### **Gâteau aux marrons.**

100 g de maïzena, 125 g de crème de marron, 75 g de beurre, deux œufs, 125 g de sucre.

Dans un saladier, mettre la crème de marrons, ajoutez le beurre ramolli, les jaunes d'œuf et le sucre. Bien mélanger. Ajoutez la maïzena, en soulevant la pâte pour l'aérer. Battre les blancs en neige et les ajouter.

Versez dans un moule graissé et mettre au four à 180° pendant 40 minutes. Attention ne pas ouvrir le four.

Mauricette

Venez me voir de temps en temps, je n'ai pas déménagé.



## LE PATCHWORK

Une activité qui a pris de l'ampleur cette année. Pour ceux qui ne connaissent pas le patchwork est une technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types d'ouvrages.



### **Dates :**

Galette des Rois : Vendredi 24 Janvier 2020 14H30

Exposition Salle des Clercs : Du 13 au 19 Avril 2020

Voyage d'un jour aux Saintes Maries de la Mer, le 24 Avril 2020

Vente des fleurs : Samedi 25 Avril 2020

Repas Inter Activités : Vendredi 26 Juin 2020