



LE SYLVESTRE

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

Edito

Bonjour, à toutes et à tous et bonjour l'automne.

On se sent nettement mieux, la chaleur a diminué, le Comité a rouvert ses portes, les activités ont repris avec guère de changements, si ce n'est une animation en plus : le stretching.

Vous serez épatés par le local secrétariat « tout neuf »

....
Votre nouvelle Présidente aidée du Trésorier, bien sûr et de Christian ont refait au « clair et net » le bureau vieillissant !

Lors de l'AG on vous donnera plus de détails sur le nouveau « bureau administratif ». Viviane la Présidente, déjà compétente, s'inscrit comme une valeur sûre.

Je vous ai beaucoup aimé, et c'est sans regret que je laisse la place à Viviane.

Maryse

A PROPOS D'UNE PERSONNE DEVOUEE.



Dominique Tavernier est arrivée au Calvaire-Hugo en janvier 2004 avec un groupe de « taroteurs » venant de Valensoles, groupe que, Roger Bernard, le Président de l'époque, a eu la lucidité d'accueillir à bras ouverts. Volontaire elle s'est rapidement impliquée dans la vie du Comité, avec Jean-Paul excellent joueur et bon formateur, le groupe des cartes s'est rapidement développé ainsi que le Comité. Nous étions 130 à ce moment-là, nous sommes 300 à présent. Il est incontestable que ce groupe a largement contribué au renouveau et au développement de notre Comité. C'est avec Dominique et d'autres qu'en décembre 2006 nous avons organisé le premier « Repas de Noël » à la place de l'habituel goûter et bien d'autres choses sans oublier ces soirées tarot qui se sont essouffées mais qui pourraient peut-être renaître sous une forme différente moins fréquente Merci Dominique pour tout ce que tu fais, nous comptons encore beaucoup sur toi.

Lucien

ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 6 novembre à 16 heures se tiendra la 45^{ième} Assemblée Générale annuelle du Comité de Quartier Calvaire-Hugo. Qu'est-ce qu'une Assemblée Générale ? C'est d'abord une obligation légale et statutaire, parfois un peu rébarbative, la majorité des adhérents doit approuver (ou refuser) les rapports moraux, d'activité, financiers présentés par les dirigeants. Elle doit aussi réélire les administrateurs dont le mandat est venu à expiration (durée du mandat 3 ans renouvelables) ou en élire des nouveaux.

Et puis il y a la partie conviviale tout aussi importante, c'est un moment fort dans la vie d'une association. Les adhérents des différentes activités se rencontrent, ils peuvent (et doivent) s'exprimer, faire des critiques (constructives). C'est l'occasion de mieux connaître l'ensemble des activités existantes, voire de proposer des évolutions ou des nouvelles.

En résumé, adhérents venez nombreux participer à votre Assemblée Générale, venez vous exprimer ! Par votre présence vous serez un précieux encouragement pour vos administrateurs dont le travail souvent ingrat, n'est pas toujours reconnu.

Lucien

YOGA, IL RESTE QUELQUES PLACES !

Cette discipline procure une sensation de bien-être immédiate et, à long terme, contribue à un développement harmonieux de la personnalité. Cette recherche de l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit est, on ne peut plus apaisante. Pour tous les stressés, à tester d'urgence !

AQUA GYM ET GYM (commentaire d'une participante)

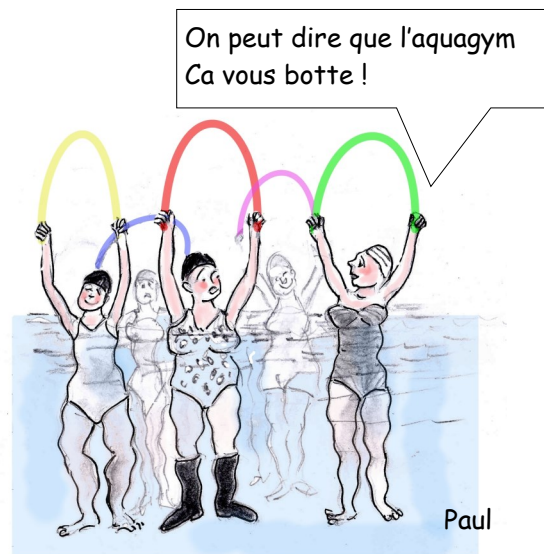
Aqua gym

Laurence notre "Mono" de piscine, nous aide à rajeunir et à effectuer notre discipline dans la joie et la bonne humeur.

Gym

Karine pour les 1/4 d'heure des séniors, équilibre, gestuel, même avec dextérité ces exercices qui nous gardent en forme.

Mauricette



PATCHWORK

Septembre annonce la reprise des activités, les coussettes se sont retrouvées avec plaisir pour le patchwork du lundi après-midi, avec des projets et des idées plein la tête, (pour Noël et pour l'année à venir) dans une cordiale ambiance.

Les patcheuses



LE STRETCHING

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

<http://www.doctissimo.fr/html/forme/fitness/niv2/stretching.htm>

LA DAUBE

Nom venant de l'espagnol DOBAR « cuire à l'étouffée », utilisant le récipient en fonte appelé daubière. Plat rustique au mode de cuisson applicable à toutes les viandes, aux cèpes et aussi au thon. Les régions Bourgogne, Provence et Béarnaise utilisent ce mode de cuisson à l'étouffée qui peut se conserver plusieurs jours et aussi se déguster froid.

Pour 4 personnes

500 gr de bœuf (collier, tranche ou culotte)

En gros morceaux, dans lesquels on pique un lardon roulé dans du persil et ail haché.

Dans une cocotte, avec quelques morceaux de couenne de porc, ajouter 2 oignons et 2 carottes coupées en 4. Sel, poivre, persil.

Mouiller à couvert avec du vin rouge.

Cuire doucement 4 heures. A la fin, lier avec un peu de purée de tomate, et si trop fluide, épaissir avec un peu de fécule délayée à l'eau froide.

On peut utiliser du vin blanc suivant la préférence.

Mauricette



RANDONNEE DU PATRIMOINE



Les journées sont parfois très variées dans le groupe des randonneurs du Dimanche. Ce fut le cas pour la journée du Patrimoine. Nous voici à Vernoux. En premier lieu visite de La Tourette qui hébergea une garnison des Dragons du Roi pendant les guerres de religion, avec les intempéries, l'édifice se délabra et heureusement il fut inscrit aux Monuments Histo-

riques.

Nous visitons ensuite l'église Saint Pierre (édifice néogothique de 1874 qui possède un retable en bois doré à « l'or fin ».

Ensuite nous allons au Prieuré Saint Félix à Châteauneuf de Vernoux, il comprend une chapelle gothique et une nef unique. Datant de 1670, la cloche serait une des plus vieilles du VIVARAIS.

Un petit tour au lac des Ramiers et il nous faut rentrer.

Francette



RANDONNEE AUX LACS DE LAFFREY

Le temps nuageux n'a pas entamé l'enthousiasme des randonneurs: au menu, 3 circuits concoctés par Liliane. Ensemble, nous avons partagé des instants d'efforts et de plaisirs; des balades entre forêt, lacs et alpages : des moments de vie communautaire et de partage dont un copieux plat de bolets cueillis par tous en forêt.

Séjour réussi.

Irène



DES DATES :

Voyage à la journée : découverte de Lyon, de ses murs peints et du musée des confluences (en novembre).

Voyage à la journée : à Lyon biennale d'Art contemporain (date à fixer)

Assemblée générale : vendredi 6 novembre

Repas de Noël le vendredi 11 décembre

VOYAGE EN PERIGORD

18 au 23 mai 2015



Comme chaque année, au mois de Mai, les adhérents du Comité font leurs valises, pour un séjour d'une semaine découverte, c'est le Périgord qui a été choisi. Arrêt à Collonges La ROUGE, classé parmi les plus Beaux villages de France, nous allons aussi y prendre le repas Quelle surprise !! au menu on nous annonce, salade de poux !! En réalité ce sont des boulettes frites de sa-razin dont l'intérieur est un moelleux à la farine de noix. Arrivée à notre résidence à St Genies, nous logeons dans des chalets autour d'un château, le domaine de Pelvez. Au cours du séjour, nous aurons la dégustation du foie gras et nous avons vu comment se pratiquait le gavage des oies !! hum...

Le plus remarquable sera la visite du Gouffre de Padirac découvert par Edouard Martel en 1889. La descente est vertigineuse sur 103 m, ensuite de

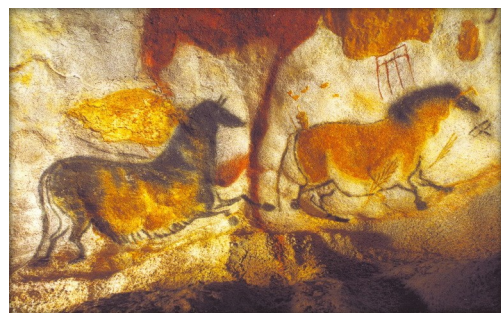


petites barques nous font découvrir une stalactite géante de 60 m suspendue à un fil au-dessus du lac de la pluie ; Puis nous arrivons à Rocamadour, un nid d'aigle domine au-dessus de nos têtes. C'est la Vierge de Notre Darne de Rocamadour que les pèlerins viennent prier. Ah oui ! Il

faut vous signaler que Rocamadour, s'écrivait « ROC-AMADOUR » qui veut dire Rocher de l'AMOUR. La grotte de Lascaux découverte par 3 adolescents à la recherche de leur chien nous laisse émerveillés devant les prouesses artistiques des Hommes de la Préhistoire. Nous descendons la Garonne à bord d'une Gabare et nous pouvons ainsi admirer les cinq plus beaux châteaux de la région. Avant de terminer nous devons vous informer de la rencontre de notre Présidente avec un



âne !! Le feeling n'est pas passé l'âne attrape le bras de Maryse, et le pince, tout s'est bien terminé ! Mais Maryse a été au centre de nombreuses plaisanteries !



Après une visite à St Nectaire nous voici de retour à Valence .

Francette

VOYAGE EN BRETAGNE

Du lundi 30 mai au samedi 4 juin 2016.

Au programme : Erquy, Dinan, le Cap Fréhel, Saint Malo, la Côte de Granit Rose, le mont Saint Michel...

Le programme complet est disponible au comité avec le bulletin d'inscription.