COMITE CALVAIRE HUGO

Octobre 2016 N° 14

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

Bonne rentrée à tous. Vacances finies ne signifient pas reprise pour tous, mais de nombreux adhérents sont venus à notre "portes ouvertes" et au forum des associations. Et, chose promise, chose due, nous avons recueilli vos aspirations, vos idées. Votre participation montre, une fois encore, votre attachement et votre implication au Comité, cette implication trouvant sa traduction dans nos choix de demain.

Le Comité vous souhaite donc une bonne reprise. Cette rentrée, DOMI, l'animatrice et responsable des cartes, démissionne du Conseil d'administration. Ce fut durant des années une organisatrice compétente, généreuse, toujours présente.

" Domi, malgré de nouveaux projets avec ta famille, tu restes parmi nous, pour notre plus grand plaisir et celui des "cartes". Merci pour ton aide, ta gentillesse. Nous te souhaitons Bon Vent."

Bonne continuation à tous.

Maryse

Vice Présidente

LES BENEVOLES

La saison de notre comité démarre de manière très satisfaisante. La journée portes ouvertes du samedi 3 septembre a été un succès. Les permanences assurées les semaines suivantes ont été appréciées. Au 31 octobre nous approcherons ou dépasserons les 300 adhésions. Tout ceci grâce à la réputation de sérieux et de convivialité du Calvaire-Hugo. Réputation entretenue par les très nombreux bénévoles qui s'engagent et œuvrent au sein de chaque activité.

Nous voudrions cette fois mettre l'accent sur le côté administratif.

Avec Maryse et les anciens, Daniel, Marie-Agnès, Cathy nous avions mis en place un classement minimum, mais indispensable à la gestion d'une association en plein développement. L'informatisation avait été ébauchée.

Ses nouvelles activités, les complexités grandissantes de toutes les procédures exigeaient désormais de franchir un nouveau palier. Heureusement, Irène, Marie-Christine et maintenant Martine sont arrivées et une informatique performante a pu être mise en place et ce grâce à Marcel. Toutes les inscriptions, la comptabilité, le courrier sont ainsi saisis et conservés.

Pour cela ces bénévoles, avec le concours de Viviane, la Présidente ont passé de longues heures et matinées au bureau apportant toute leur compétence et leur dévouement.

Elles méritent bien un grand coup de chapeau et notre respect.

Merci

Lucien

SCRABBLE

Au scrabble il y a plusieurs catégories de joueurs.

Ceux qui cherchent à faire le plus de points possible (c'est le moyen de gagner). Une lettre insérée au bon endroit complète des mots à droite , à gauche, dessus et dessous. Un"X" peut créer un pluriel riche en point, un "Z" à la fin d'un mot banal engendre une conjugaison juteuse en points.

Il y a ceux, moins calculateurs, plus instructifs qui jouent avec les lettres comme un jongleur avec ses boules ou ses massues et qui souvent découvrent des mots ou des locutions nouvelles, imprévues, originales.

Suite en dernière page

BELOTE

De quatre ou cinq tables entourées de joueurs dignes de Pagnol montent des enchères hallucinantes. Elles sont sans doute dues aux annonces des uns et des autres. Vues de loin elles semblent irréelles. De temps en temps, allez savoir pourquoi, un fou-rire éclate ici ou là. Preuve, s'il en est, que la convivialité et la bonne humeur président aux jeux de cartes.
Michèle

LES TRAVAUX DU PARC SYLVESTRE

Comme vous l'avez sans doute vu, notre environnement est complètement chamboulé.
Que cachent ces travaux ?
Le mur d'enceinte sera démolit jusqu'au droit du bâtiment, il sera complété par une grille qui rejoindra l'angle sud.
Une autre grille sera posée, côté nord, entre le bâtiment et le mur des sœurs.
Remplacement des places de parking, situées le long de l'allée, par des aires de jeux pour enfants de 3 à 6 ans d'une part et de 6 à 12 ans d'autre part. le portail sera définitivement fermé.
Le parking derrière Numéricâble sera réservé aux techniciens qui travaillent dans le bâtiment. Son entrée sera déplacée au fond du parking « Clos Sylvestre » et sécurisé. Un jardin thérapeutique sera installé au fond du parc, près de l'orangerie.
Un parc à vélo sera aménagé près de l'entrée du club.
Les locaux recevront un rafraichissement extérieur.
Tous les grands arbres, en bonne santé, seront conservés. Michèle

BRETAGNE. DE PIERRE ET D'EMERAUDE

Le mois de juin est un mois apprécié par les adhérents du comité, car voilà bien des jours que les valises sont bouclées. Nous partons ce lundi 30 Mai pour la Bretagne, nous sommes attendus au village vacances de ROZ ARMOR à ERQUY, situé en bordure de Mer .

Le lendemain départ pour le CAP FREHEL : site le plus grandiose de la région par ses falaises de Grès rose.
SAINT MALO domine l'embouchure de la Rance, il est difficile de croire que la plupart des demeures Ont été reconstruites après 1944, elles ont fière allure ! le chemin de ronde nous offre des vues imprenables
ERQUY est la capitale de la coquille st Jacques, nous visitons le port de la criée et nous apprenons que tout est réglementé, seulement d'octobre à avril, 2jours par semaine……et 45 minutes par Jour !!
Nous poursuivons notre trajet à DINAN, cité médiévale avec ses maisons à colombages du 15e le tombeau de du Guesclin et le Jerzual qui descend jusqu'au port. Continuons la route
PERROS GUIREC avec ses blocs de granit rose aux formes étonnantes un petit tour à l'ile de BREHAT
Surnommée l'ile aux fleurs. Francette

LE COURS D'AQUAGYM

Les vacances sont terminées, l'été aussi, mais les bonnes résolutions sont prises !

Un groupe de 25 personnes se presse le mardi matin à 8 h à la piscine "Plein Ciel" de Valensolle pour se détendre et se maintenir en forme!

- "L'aquagym est une activité qui combine, comme son nom l'indique, certains exercices de gymnastique adaptés à un milieu aquatique. En effet l'aquagym est non seulement un sport à part entière mais également un moment de détente ce qui est fort appréciable dans notre monde moderne. L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, le plus souvent en piscine. La pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de courbatures de claquage ou d'élongation musculaire. Elle procure une sensation de légèreté. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageurs ou non. C'est un sport qui permet de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, les fessiers, les cuisses, les bras et les épaules." Le cours est encadré par Laurence ou Philippe pour le moment. Mais souhaitons un roulement entre tous ces MNS titulaires d'un brevet d'état pour nous faire travailler dans des conditions sérieuses et pour profiter de leurs compétences à chacun !

Bonne année sportive ! René Lichtenstein

Merci au **COMITE SPORT ET RETRAITE** Drôme Ardèche qui a permit à certains de nos adhérents de se perfectionner en natation. Jean-Martin

QI GONG

Nous avons cette saison 2016-2017 mis en place un cours de QI GONG. Son succès fut tel, qu'un second cours a été ajouté. Ces cours sont dirigés par Catherine Garay. Son professionnalisme, son attention pour nos adhérents, nous satisfont pleinement.
Elle transmet son savoir, ses conseils, apporte ainsi à tous un plus dans la connaissance de notre corps.
Viviane

PEINTURE

Nous voici autour d'une tasse de café, et tout en faisant des commentaires sur la météo ou le Monde !!! Nous écoutons notre prof Guy, car il a décidé que nous devions faire un sujet commun.... Oh surprise, car chacun voit le modèle bien différemment, enfin nous prenons pinceaux et couteaux et sous l'œil de Guy que nous appelons souvent au secours nous progressons les jours et horaires sont variés :
lundi 14h mardi 14h mercredi 8h30 vendredi 14h
Nous vous attendons Francette

DES DATES :

Un voyage a été programmé au Portugal pour 2017, celui-ci a été annoncé en octobre dans les activités. Plus de places pour le moment. Une liste d'attente a été ouverte.
Assemblée générale du Comité Calvaire Hugo le vendredi 4 novembre
Vendredi 2 décembre repas de Noël

JOURNEE DU PATRIMOINE

Le groupe des randonneurs du Dimanche a participé à ces journées malgré le temps morose. Le matin visite du château du Haut Villard a Silhac entre Vernoux et Chalencon.
Ce château est du 12e siècle il a deux belles tours circulaires un donjon carré et cheminée monumentale sculptée inscrite à l'inventaire des Monuments historiques
Direction La Tourette, visite guidée par le propriétaire Gonzague de la Tourette, ce château est du 13e siècle, il comprend une salle des gardes, une terrasse avec un remarquable mur de soutènement qui nous donne une vue sur la Dunière.
Le site est inscrit à l'inventaire des Monuments historiques

Francette

SCRABBLE suite de la 1ère page

Bien sûr il faut vérifier car il ne s'agit pas de créer des mots nouveaux à tort et à travers.
Il y a d'ailleurs un dictionnaire officiel du scrabble très bien fait comme arbitre.
De toute façon si vous ne gagnez pas la partie, vous aurez élargi votre vocabulaire, vérifié votre orthographe, révisé les conjugaisons, oublié vos préoccupations du moment ce qui est déjà un acquis.
Alors vite sautez sur vos jeux !

Jo

TOURTE AU PÂTE DE VIANDE

pour 6 personnes
Pâte feuilletée 250 gr, 150 gr de viande de porc et 150 gr de viande de veau.
1 verre et demi de vin blanc sec, 3 œufs, 1 verre de crème fraiche, 2 clous de girofle, du laurier, du thym, poivre et sel.
Détailler les viandes en fines lamelles et les faire mariner dans le vin blanc, clous de girofle, thym, laurier sel poivre. Repos 12 heures.
Etaler la pâtes en deux abaisses de la dimension de la tourtière.
Egoutter, les viandes et en garnir la pâte, recouvrir de l'autre abaisse, dorer.
Découper la cheminée au centre et mettre au four 30 minutes.
Fouetter les 3 œufs avec la crème, assaisonner légèrement et fourrer la tourte de cette préparation et remettre au four 15 minutes.
Servir chaud.

Poires au vin rouge.
Poires rustiques de la saison, ou poires de curé ou conférence.
kg de poires
1 litre de vin rouge
100 gr de sucre de canne.
12 grains de poivre noir, 6 clous de girofle.
gousse de vanille, 1 citron entier non traité, 1 orange épluchée.
Faire cuire doucement sans bouillir, les poires épluchées, soit entières soit coupées, avec tous les autres ingrédients.
Laisser refroidir, et attendre le lendemain pour les apprécier.
On peut varier cette recette en ajoutant 200 gr de pruneaux trempés la veille.
Mauricette

Le site internet du Comité Calvaire Hugo :
calvaire-hugo.net