



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

Coucou, nous revola ! Premier SYLVESTRE de l'année 2017.

Tout a été mis en œuvre pour vous offrir une belle histoire : histoire de petites idées qui ont de grandes ambitions.

Ces projets commencent au bureau, ce lieu de réunions, de préparations... avec des solutions simples et pratiques.

Alors, on se lance dans l'aventure.

Aventure de nos différentes activités, chacun pouvant y trouver diversité et amusements,

Aventure pour nos voyages. "Attachez vos ceintures, nous prenons l'avion pour aller au Portugal", mais pour le lac d'Aiguebelette, nous retrouverons le car.

Pour nous maintenir en forme, rien de tel que la gym, l'aquagym, le qi gong, les randonnées, le stretching...

N'oublions pas la belle aventure avec les livres, ces compagnons pleins de charmes et de ressources.

Et puis, la vente des fleurs, nos repas, nos goûters.

Nos conférences sur l'art qui attirent de plus en plus de monde.

Dernier détail : une boîte à idées est installée dans le couloir de l'association.

Nous attendons vos opinions "astucieuses et variées", mais aussi savoureuses!

Bonne continuation.

Maryse

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Composé de 17 membres (11 femmes et 6 hommes) il se réunit une fois par mois entre septembre et juin. Ses membres sont élus pour 3 ans et renouvelables par tiers chaque année au moment de l'Assemblée Générale. Chaque année, il élit en son sein le bureau directeur : Président, vice Président, trésorier et trésorier adjoint, secrétaire et secrétaire adjoint.

C'est au cours de ces réunions que sont prises les décisions concernant la gestion et l'évolution du Comité. Il a été ainsi, au cours des années précédentes, décidé d'acheter des tables, puis des chaises, de refaire le bureau, de passer la comptabilité sur informatique...

Vous voyez ainsi l'importance de cet organe, des sujets de réflexion et des décisions à prendre. Pour en faire partie, il suffit...de vous faire connaître.

Lucien



JOURNEE BRIDGE

A l'initiative de Liliane et Lucien, une journée d'amitié entre bridgeuses et bridgeurs a été organisée ce jeudi 9 mars.

D'autres ont spontanément apporté leur aide : Nicole, Michel, Jeanine...

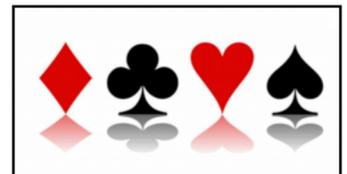
Le matin une dizaine de personnes sont parties sous la conduite de Christiane en accompagnatrice pour découvrir ou revoir les canaux de valence.

Tout le monde s'est retrouvé au comité devant un apéritif somptueux et un très beau buffet préparé avec soin et compétence par Liliane et Nicole.

L'après-midi 13 équipes se sont mesurées au cours d'un tournoi amical mais acharné et fort courtois.

Belle journée qui témoigne bien d'une excellente ambiance et de l'amitié qui règne au sein de ce groupe. Merci à Geo, responsable du scrabble, qui a bien voulu nous prêter sa salle habituelle afin que nous soyons plus à l'aise.

Lucien



INFO SANTE

La Maison Relais Santé : 4 rue du Clos Gaillard à Valence (04 75 79 22 11) fait partie d'un réseau de santé. Elle oriente sur les parcours de soin, répond à nos besoins et nos questions et propose des activités gratuites en relation avec toutes les associations valentinoises qui mènent des actions sur les maladies chroniques.

LE 8 MARS Journée internationale des droits des femmes

Une première Journée nationale de la femme (« National Woman's Day ») a eu lieu le 28 février 1909 à l'appel du Parti socialiste d'Amérique. En 1913 et 1914, dans le cadre du mouvement pacifiste de la veille de la Première Guerre mondiale, des femmes d'Europe organisent fin février ou début mars des rassemblements contre la guerre. En 1914, c'est le 8 mars qui est retenu pour rappeler que l'égalité femmes-hommes est une priorité.

PATCHWORK

Tout se passe bien au patchwork. Les idées fusent, les réalisations vont bon train.

Cette rentrée a vu l'arrivée de trois nouvelles "cousettes" très sympathiques, qui nous ont apporté leurs idées, leurs compétences, et leur bonne humeur.

La période de Noël nous a encouragées à réaliser des petits objets de décoration et les idées ne manquent pas pour la suite de l'année.

Janick



LA GALETTE DES ROIS

C'est la tradition : au Comité, on se retrouve pour les rois...et les reines. Cette année, un peu plus de 140 personnes se sont retrouvées pour déguster la galette en cet après-midi du vendredi 13 janvier 2017. Toujours aux petits soins pour les adhérents, les bénévoles se sont attelés pour dresser les assiettes, découper les galettes et faire un petit peu de déco.

Accompagnées de cidre, les galettes ont vite été mangées !

Monsieur le Maire, ainsi que deux adjoints, sont venus nous faire une petite visite.

Mais le clou de cette journée était la tombola, attendue par tous. Ce ne sont pas moins de 25 lots, forts différents les uns des autres, qui étaient mis en jeu : tableaux, travaux de patchwork, confitures, produits de beauté, bouteilles de vin, apéritifs, pâtés régionaux, champagne...

Gérard et Marie Christine ont procédé au tirage qui a fait des heureux et des heureuses.

Encore une journée bien agréable passée au Comité.

Un grand merci à tous pour les lots qui nous ont été remis ainsi qu'à tous ceux qui ont mis la main à la pâte.

Marie-Christine



ACTIVITE RANDO, PETIT ECHO

A Calvaire Hugo, 47 personnes adhèrent à la pratique conviviale de la randonnée. Liliane, Francette et Raymond, guides bénévoles de l'association, organisent, planifient les itinéraires du jeudi et dimanche qu'ils animent sur le terrain.

Les circuits proposés permettent une activité physique et sportive de pleine nature dans le respect des lieux traversés. Cette activité s'agrémentait d'un contact enrichissant avec l'environnement végétal et animal côtoyé et d'une découverte du patrimoine culturel et architectural rencontré le long du chemin.

Une petite parenthèse pour signaler le renfort apporté à l'équipe de guides depuis quelques mois par Michel, lui même parfois épaulé par Arlette. Consciencieux, soucieux, à l'écoute du groupe, Michel a un sens de l'orientation qui ajouté à son désir de rendre la marche agréable le fait estimer de tous.

Grand merci à cette équipe pour son implication et son accompagnement.

Liliane et Irène



CycloTEAM, association 1901 propose :

Un service de transport de personnes et de paquets au moyen de cyclopusse
Pour faire des courses, se rendre chez des amis, aller à un rendez-vous, rejoindre son lieu de travail ou simplement se balader... Montez et laissez-vous conduire !
Sur réservation ou sur demande au passage du vélo Tarif très modique.

Tél 07 81 26 86 09

J'ai proposé le tour de la ville en cyclopusse à mes petits enfants. Ils ont été ravis !
Jean-Martin



GROUPE AQUAGYM du mardi de 8 h à 8 h 45.

Enfin ! Depuis début 2017, les participants du groupe du mardi de 8 h, bénéficient d'un MNS attiré : Johann.

Quelle satisfaction de revoir à chaque séance Johann !

Jeune homme souriant, poli, accueillant et compétent ! Et de plus, nous innovons avec lui des séances rythmées par de la musique !



Pratiquer l'aquagym en musique présente de nombreux avantages et permet :

- De rester motivé jusqu'à la fin de la séance.
- De ressentir moins l'effort; la musique entraîne et le rythme est suivi, sans même s'en rendre compte.
- D'améliorer le système cardio-vasculaire.
- D'entretenir et d'améliorer la coordination des mouvements.
- De respirer de façon plus naturelle (on se concentre sur la musique et non plus sur la respiration en situation d'effort).
- De libérer d'avantage d'endorphine, l'hormone du bonheur !

Johann prépare chaque séance avec des musiques différentes, entraînantes qui s'adaptent à chaque type d'exercice.

(Exemple : musique ultra-rythmée pour les exercices cardio; musique lente pour la récupération et les étirements.) Chaque cours a sa musique propre pour éviter la lassitude.

Les cours proposés allient détente, plaisir et bienfait de l'activité physique.

Sachant, qu'une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, les mouvements sont facilités.

Cependant, l'eau crée plus de résistance que l'air et oblige les muscles à travailler davantage. (Il est dit que 30 mn d'aquagym équivalent à 1 h 30 de gym terrestre !)

Quel bonheur de retrouver chaque mardi Johann qui nous propose des séances intenses et dynamiques dans une ambiance de travail, de détente et de bonne humeur !

Pouvons-nous espérer le garder jusqu'à la fin de l'année ? (mai 2017) et nous formons le vœu de le retrouver lors des séances de l'été ... et surtout en septembre 2017 ? Pour l'année 2017 - 2018 ?

René Lichtenstein
Valence le 07 mars 2017

Il suffit parfois d'un regard, d'une présence, d'un geste, pour que naisse l'amitié, par-delà les différences qui nous retiennent et nous effraient; il suffit d'une main tendue pour que s'imprime la mémoire d'un visage que jamais le temps n'effacera.

Marc Levy



DES DATES :

Vente de fleurs, de plantes aromatiques et de plants de légumes le samedi 22 avril de 9 h à 17 h dans le parc du Clos Sylvestre devant le comité.

Sortie à Aiguebelette le 5 mai. Tarif 65 €. Complétez une fiche d'inscription avant le 31 mars.

GOUGERES BOURGUIGNONNES

En Bourgogne, les gougères accompagnent traditionnellement toutes les dégustations de vin de caves. 100g de gruyère ou Comté, 50 g de gruyère ou comté râpé, 4 œufs + 1 jaune, 150 g de farine fine à pâtisserie, 80 g de beurre, 1 cuillère à café de sel, pincée de poivre et de même de muscade.

Faire bouillir 1/4 de litre d'eau avec le beurre et le sel dans une casserole.

Hors du feu, jeter la farine d'un seul coup dans l'eau bouillante. Travailler rapidement cette pâte avec une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle forme une boule lisse qui se détache de la casserole. Travailler encore quelques minutes à feu doux pour évaporer l'humidité.

Réduire le feu, laisser tiédir couper le fromage en dés et y incorporer les œufs 1 par 1 en mélangeant. Ajouter des dés de fromage plus le gruyère râpé le poivre et la muscade.

Disposer sur la plaque de four graissée au beurre en petits patous, sur chacun un peu de fromage râpé "réserve" et dorer au jaune d'œuf, mettre à four moyen 30 à 35 minutes.

On peut multiplier les quantités et les mettre au congélateur afin de pouvoir satisfaire la demande à l'improviste. On peut étaler en couronne la pâte et en faire un succès.

COQUILLE St JACQUES

Premier nom connu "pèlerine" mollusque, reconnu en Galice est devenu l'emblème des pèlerins de St Jacques de Compostelle.



Elles sont les premiers coquillages consommés en France après les huîtres. La Manche et l'Atlantique autour de la Bretagne sont les eaux productives. Après trop de pêche, sa pêche est très réglementée "mi octobre, mi mai" en France bien sûr. Pétoncles et coques, remplacent souvent les coquilles St Jacques en produit surgelé et de provenance étrangère.

Coquille aux épinards

Achat en surgelé, pour leur faire reprendre leur aspect en les trempant dans du lait, cela les gonfle.

Disposer dans un ustensile de cuisine à vapeur

Dans la partie basse un cours bouillon bien aromatisé y faire cuire les épinards 10 mn.

Dans le panier, les noix avec leur corail. Fermer l'appareil et 10 mn de cuisson.

Egoutter les épinards

Pour servir préparer une sauce avec un verre de cours bouillon, un verre de vin blanc, un jaune d'œuf et une cuillère de crème. Saler et poivrer.

Mauricette

RETOUR EN GASTRONOMIE

4 citrons se desséchaient dans mon réfrigérateur. J'ai alors eu l'idée de reprendre une recette parue dans notre journal «Le Sylvestre»: mousse aux citrons (ou oranges, ou pamplemousses). Cette mousse, un régal! Alors merci Mauricette et n'hésitez pas à conserver ces recettes pour le bonheur de tous.

COURS D'INFORMATIQUE

Renseignez-vous! Des cours d'informatique sont dispensés régulièrement.

Afin de constituer des groupes homogènes, il est indispensable de connaître vos besoins. (utilisation du clavier et de la souris, se servir d'une clé USB, créer des dossiers, des mails etc...)

Il est nécessaire de posséder un ordinateur portable.



UN QUESTIONNAIRE ET UNE BOITE A IDEES

Un questionnaire sur le site internet du comité a été diffusé à tous les adhérents, il est indispensable que nous sachions si vous utilisez notre site internet, **ceci afin de l'améliorer**.

Pour ceux qui l'ont oublié, un questionnaire est joint à ce journal, complétez-le. Merci

Une boîte à idées est à votre disposition dans le couloir du comité, utilisez-la!



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