



LE SYLVESTRE

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

Edito

Voilà qui devrait rassurer nos lecteurs et amis adhérents. Oublions un certain Noël. 2013 est arrivé....et il est important de commencer l'année avec un programme d'échanges, riche, utile et joyeux.

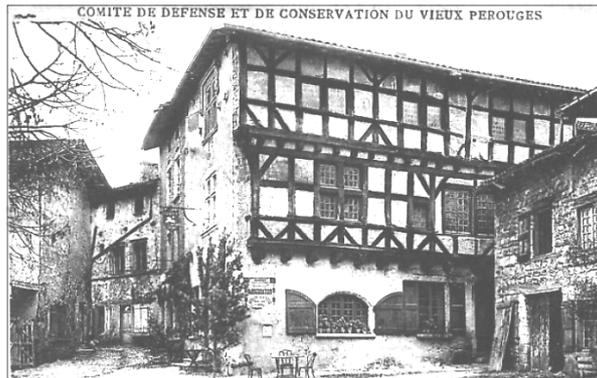
Ayons les bons réflexes et laissons les rabatoies, sans pour autant se prendre au sérieux !

Bien sur, nos animations sont "sérieuses" mais reconnaissons que, consonnes, voyelles, bleu, jaune, dix de der, point de croix... nous rendent heureux. Je suis pour être ensemble, agir, se parler, rire, se réunir, pouvoir compter sur les autres, quelle joie!! Quand les ennuis arrivent, il faut être fort, on se rapproche, on s'entraide. Ce sont nos cours de gym qui nous apporte bien-être, équilibre... patch, peinture, cartes, scrabble qui font travailler nos petites cellules grises,

Suite —>

PEROUGES ET VILLARS LES DOMBES

Voyage d'un jour le jeudi 18 avril.



Le matin visite libre de Péruges : La cité médiévale se voit de loin, perchée à un peu moins de 300 mètres d'altitude. Idéalement située et bien desservie, la cité classée parmi les plus beaux villages de France, invite à la rêverie tant l'ensemble architectural est resté dans la lignée de sa construction à la fin du moyen

âge. Repas

L'après midi découverte du PARC ORNITHOLOGIQUE où sont présents tous les oiseaux du monde de l'oiseau mouche à l'autruche. Plus de 2000 oiseaux dans un lieu d'évasion et de loisirs où tout est conçu pour vous assurer une visite exceptionnelle. A 15h15, visite commentée du parc en petit train suivi d'un spectacle des oiseaux en vol.



Suite édito

... nos randonnées qui nous donnent la "pêche"...nos conférences sur l'Art qui nous font connaître tant de beautés

Mais, gardons nous d'un optimisme béat. Avec les hauts et les bas de l'existence, face à une actualité parfois difficile à accepter, essayons de bon cœur de -penser à nos vacances - dénicher les bons vins-répondre à notre courrier-boire notre tisane ...

Et surtout n'oublions pas ces bénévoles qui, par leur charisme, leur dévouement, maintiennent cette chaleur au comité, ces petites "mains" toujours prêtes à aider. Merci à eux .

Et merci de votre confiance. Nous en sommes fiers. Faites nous profiter de vos expériences, de vos réflexions, et de vos suggestions...

Et,...contester, c'est possible, mais ne protestez pas pour le plaisir ...Ayez de solides arguments à l'appui !!!!

Merci de votre fidélité.

Maryse

La Présidente



PATCHWORK ET TRICOT

A vos aiguilles....

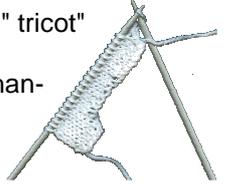


"Depuis le début de l'année, nous avons une nouvelle activité et de nouveaux horaires :

à l'activité "patchwork", nous avons rajouté l'activité " tricot" le jeudi matin de 9h15 à 11h15.

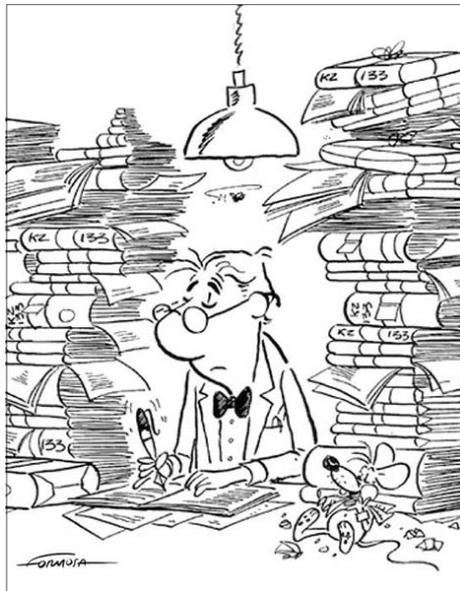
A vos aiguilles et à vos fils pour cette matinée d'échange ; déjà trois ou quatre adhérentes ont adopté cet horaire.

Dominique et Michelle seront là pour vous dévoiler toutes les ficelles de ces deux activités." Le Quilt ci-joint a été gagné lors de la tombola de la galette. Dom



LA VIE DU COMITE

Le Comité Calvaire Hugo, c'est 300 adhérents....



Au cours des deux premiers « Sylvestre » les différentes activités se sont largement exprimées. Notre Comité est en pleine expansion, 200 adhérents en 2009 , 215 au 31 août 2010 , 235 au 31 août 2011 255 au 31 août 2012 et au 28 janvier dernier le 284ème est venu nous rejoindre ... ceci grâce à l'engagement total de tous les responsables bénévoles , du patchwork à la randonnée, en passant par les cartes, les gymnastiques, le scrabble, la peinture, la bibliothèque, les voyages, les repas etc....Qu'ils soient chaudement remerciés pour leur engagement, leur dynamisme, l'accueil chaleureux réservé aux nouveaux arrivants, et toujours avec la convivialité qui fait la réputation de notre Association.

Ce développement entraîne un surcroit et une complication de la partie administrative, mais ceci est la face cachée de l'activité de notre Comité. Depuis quelques années nous es-

sayons d'apporter des réponses à ces problèmes, rassemblement des dossiers au bureau , classement cohérent, informatisation en cours ... ce n'est qu'une ébauche et demande beaucoup de temps et d'énergie . Car il y a aussi l'extérieur , relations avec les différents acteurs territoriaux, politiques, associatifs, fournisseurs etc...

Nous allons flirter avec les 300 adhérents, avons nous capacité à en accueillir davantage ? voilà des sujets de réflexion pour les responsables et aussi pour vous tous .

Administrer une association c'est anticiper, gérer, réguler ...voilà le sens de notre action , c'est aussi l'affaire de tous, apportez nous vos idées, venez nous rejoindre !!

Lucien

PEINTURE



C'est dans une ambiance pleine d'amitié et de gaieté que les peintres amateurs se retrouvent les lundi, mardi et vendredi après midi. Il y en a pour tous les goûts : huile, acrylique, pastel, aquarelle, gouache.

Du petit au grand format vous trouvez tous les styles, moderne, retro, classique et même créatif.

Tous ces chefs d'œuvre -disons plutôt ces œuvres- soyons modeste ! Seront visibles à l'exposition qui aura lieu le samedi 1er juin

Une exposition de nos œuvres se tiendra à ETOILE tout le mois d'avril

Nous vous attendons, vous serez accueillis avec le sourire.

Geneviève

NOEL



La table des buveurs d'eau

La canette cuisinée magistralement par le traiteur M Roumier a connu un vif succès salué par une standing ovation des adhérents. La brigade qui a servi ce repas avec maestria a été applaudie par l'assistance. En attendant, avec impatience le prochain repas qui nous réunira dans la convivialité.
Michèle

Noël 2012 n'est plus qu'un souvenir, mais quelle belle fête !

150 convives répartis dans les deux salles mises en place par notre équipe de costauds, Christian, Lucien, Daniel et Dédé. La décoration et la mise en place a été assuré par les petites mains.

Quant au repas, il s'est déroulé dans une joyeuse ambiance, l'apéro servi avec les verrines concoctées par Lilliane, Nicole et Dominique ont préparé les papilles aux agapes à venir.

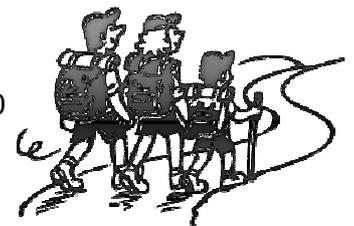


COLORADO PROVENÇAL

Pour les randonneurs :

Après le succès de la journée à Cassis en octobre , une autre sortie est organisée dans les mêmes conditions en partenariat avec le Centre social « Le Tambour », **le vendredi 5 avril prochain** . Nous irons au Colorado Provençal 84400 Rustrel , nous ne pourrons pas nous arrêter ni à Gordes ni à l'Abbaye de Senanques .

Précisions et inscriptions courant Février
Lucien



AUTRES DATES

Mercredi 13 mars : concours de belote et tournoi de tarot

Jeudi 14 mars de 13 h 30 à 15 h infos sur le téléphone mobile sénior avec animation par le Crédit Mutuel mobile.

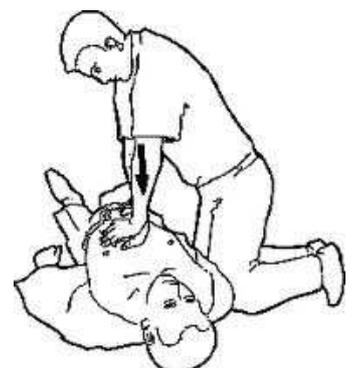
Samedi 27 avril : vente des fleurs

Samedi 1er juin : exposition peinture et patchwork

Vendredi 14 juin : repas inter activités

FORMATION AUX PREMIERS SECOURS LE SAMEDI 18 MAI

Les personnes intéressées sont priées de s'inscrire **très rapidement**.



DETENTE VERBALE

Tas de riz, tas de rats.
 Tas de riz tentant, tas de rats tentés.
 Tas de riz tentant tenta tas de rats tentés.
 Tas de rats tentés tâta tas de riz tentant.
 Tas de riz y'a plus.
 Tas de rats repus.
 Si tas de riz tentant n'avait pas tenté tas de rats tentés.
 Tas de rats tentés n'aurait pas tâté tas de riz tentant.



Ton thé t'a-t-il ôté ta toux, demanda le matou tout tatoué au toutou tout tondu.

Un comte comptant ses comptes, content de son comté, raconte un conte, d'un comte con comptant des comptes mécontents, en contant un conte contant un comte con mécontent se contentant d'un compte con en mangeant son comté.

LE CELERI

Tout est bon dans le céleri, tige, côte, feuilles, racine et les graines.
 Longtemps tenu comme aphrodisiaque ses graines s'apparentent au fenouil.
 Céleri rave, céleri branche.
 Le céleri rave est le roi de l'hiver en cru, accompagné de salade, ou cuit où il accompagne veau, abats et même soupe avec les autres légumes d'hiver.
 Le céleri branche, moins chéri ; s'utilise ou en entrée hivernale ou cuit à la béchamel et en gratin et bien sûr en soupe d'hiver.
 Crépinettes de céleri rave.
 Râper le céleri puis le blanchir 3 minutes à l'eau bouillante salée, puis le rafraîchir en l'égouttant-le sécher-
 Le débiter en petits beignets.
 Fariner légèrement, et les faire sauter dans de la matière grasse 15 minutes.
 Les assaisonner, parsemer de fines herbes ciselées.
 Ils accompagneront, volailles, rôtis, poissons.
 Penser à avoir un petit pot de sel de céleri qui sera le bienvenu, sur des plats au riz et agrémentera toutes les préparations culinaires et remplacera le sel.
 Mauricette



GYM DOUCE — G.V.

Ouf nous voici enfin à 51 adhérents après de nombreuses années à 49. Effectif en augmentation grâce à Caroline, qui est dynamique et professionnelle. Bonne ambiance tout en travaillant. Il n'y a pas de compétition chacun travaille à son rythme. Venez vous joindre à nous.

L'équipe responsable Annie et Viviane



SCRABBLE

Si vous aimez les chiffres, si vous avez été touché par la baguette Pythagore ou de Thalès, si vous aimez vous creuser la tête en solitaire, alors détendez vous avec un sudoku ! Quel vilain nom mais si vous êtes amoureux de la langue française si riche de ses nombreuses racines grecques celtes et même d'origine étrangère, bien pratique pour un W un K ou un Y qui pèsent lourd en points. Si vous aimez jouer en groupe, entre amis ou en compétition alors fréquentez le scrabble.



Jo