



LE SYLVESTRE

123 avenue Victor Hugo 26000 VALENCE Téléphone : 04 75 41 30 96

ECHO DU COMITE CALVAIRE HUGO

Edito

2ème trimestre 2012 notre journal est né. Nous allons privilégier ce qui est notre essentiel, nous les adhérents, vos attentes, vos goûts. Aussi vous trouverez des « passages » de notre vie associative, des recettes de cuisinières, des dossiers, des projets, des expositions etc...

Nous attendons vos idées, vos écrits, une aide dynamique et joyeuse.

Bon vent

Maryse

La Présidente

Au Comité, c'est le printemps ! La traditionnelle vente de fleurs du 21 avril, place Danton, a connu un réel succès, aidée en cela par le froid qui a ravagé nombre de plantes tant au jardin que sur la terrasse ou le balcon.

Le temps s'accélère, les artistes exposent leurs œuvres le 5 mai dès 10h pendant que d'autres vident caves et greniers dans le parc un peu plus tôt vers 9h.

Toujours plus vite ! Le concours de tarot et belote le 9 mai rassemble tous les adhérents amateurs de cartes.

Le lendemain, soixante adhérents partent pour une journée festive à Aigues-Mortes.

Le 2 juin, une ou plusieurs équipes participeront au challenge des seniors, après-midi animée suivie d'un diner dansant. Inscrivez-vous nombreux ! La fin de saison approche, le « grand voyage » 5 jours à Venise du 4 au 9 juin, emmènera un cinquantaine de copains pour un voyage de rêve.

Le repas interactivité le 15 juin où tous sont invités. Il est le pendant estival du repas de Noël, en plus relax. Jeux en tous genres y compris pétanque animeront cette joyeuse journée.

Le lendemain Dominique, animatrice patchwork, fête le tricot et du patchwork le 16 juin, de 10h à 18h animation diverses autour des aiguilles et du crochet.

Comme chaque année le club fermera du 14 juillet au 15 août inclus.

Rendez-vous pour une nouvelle saison au forum des associations en septembre.

Michèle



ATELIER DE PEINTURE (acrylique, huile, gouache, aquarelle...)

Dans l'atelier peinture l'ambiance est détendue, conviviale, aucun savoir particulier n'est requis, seulement l'envie de voir s'épanouir la passion commune qu'est l'ART. Les peintres

plus chevronnés, ceux qui ont déjà plusieurs années d'expérience, donnent des conseils aux nouveaux. Chaque artiste choisit son sujet suivant son inspiration: paysage, animal, portrait. La pause « goûter » est un temps de rupture permettant au groupe de se retrouver autour de pâtisseries confectionnées par l'un ou l'autre des artistes. Ce petit « entracte » est un moment privilégié pour aborder de nombreux sujets sans aucune animosité.

Une fois par mois, Gérard nous propose une initiation à l'Art, en partageant sa connaissance de la peinture classique et contemporaine.

L'atelier fonctionne le lundi, le mardi et le vendredi après-midi de 14 h à 17 h.

Les artistes



PATCHWORK



Grand-mère avait un moulin à eau, un cadran solaire, un moulin à vent.

C'était le choix de Grand-mère, habiter une cabane en rondins. Sa maison avait une belle vue sur la mer et les forêts. La pluie faisait une musique, flic-flac, sur les toits d'ardoise. Sur la porte de la maison, un treize, une rose des sables, une couronne de bienvenue. Le jardin de Grand-mère avait un moulin à eau, un cadran solaire, un moulin à vent. Dans les arbres il y avait un nichoir pour oiseaux. Un plan d'eau avec des poissons, une libellule posée sur un lotus, les lys du nord, les tulipes odorantes, pâquerettes et bleuets faisaient un tableau de bleu et de blanc. Les primevères, les trèfles à quatre feuilles, les roses, les plantes aromatiques, les papillons venaient boire le nectar des fleurs. La crête du coq dans le jardin, un arrosoir, un panier posé à coté du banc ; Grand-mère l'appelle son jardin enchanté. Le château, c'était la cabane en rondins...

Hélène

Journée du tricot et du patchwork

Le samedi 16 juin de 10 h à 18 h contact Dominique 06 22 36 66 98

GYM VOLONTAIRE ET GYM DOUCE



le mercredi matin au gymnase de l'école Léo Lagrange 1 cours de gym Volontaire de 9h à 10h et 1 cours de Gym douce de 10h15 à 11h15 sont donnés par Caroline il y règne une bonne ambiance. Bonne humeur, rire et travail sont à l'ordre du jour.

Annie .



L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles

AQUA GYM

Deux cours sont dispensés à la piscine de Valensolle, un le mardi à 17 h 15 et l'autre le jeudi à 8 heures du matin. Malgré la rigueur des exercices toniques proposés par les maitres nageur une très bonne ambiance règne dans les cours. Comme toute activité physique, l'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules)... Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.

Cathy.

FAITES VOS JEUX

Selon le vieil adage : « Qui ne joue pas aux cartes, s'ennuie comme une rate ». Ils l'ont bien compris les 80 membres qui se retrouvent chaque semaine pour taper le carton.

C'est vrai que la bataille ou le pouilleux sont réservés aux petits-enfants. Mais la belote réunit une vingtaine de fidèles adeptes qui n'hésitent pas à enflammer les enchères : « et je te file une capote, et je t'annonce un carré de valets !!! » Le responsable, Jean-Paul, enseigne aussi l'art du tarot à 40 adhérents. Le mercredi c'est du sérieux, car le professeur relève les notes et établit un classement. Pas question de faire prendre son petit ou de ne pas compter les atouts ! Parfois, le tarot divinatoire de Marseille serait bien utile pour déjouer les pièges.

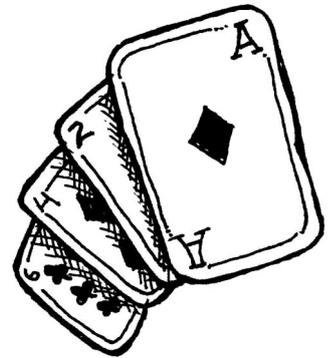
Sous la houlette de Lucien, d'autres s'adonnent au bridge, le lundi et le jeudi. Dans ce groupe, ça ne rigole pas. La preuve, c'est qu'à chaque partie, il y a un mort ! Et personne pour mener l'enquête !

N'oublions pas les acharnés du rami qui manient avec subtilité l'art de combiner les couleurs et les suites. Ils ne sont pas les moins passionnés si on en juge par les éclats de voix et les explosions de rire.

En résumé, quelle que soit la discipline, il en faut de l'énergie pour progresser et améliorer ses performances. Alors, de temps en temps, on range pions et cartes, et on s'attable autour d'un pot-au-feu ou d'une choucroute. Quel plaisir ces moments partagés en toute convivialité !

Alors, très chers amis, si vous vous ennuyez
Pourquoi rester chez vous ? Venez au Comité,
Vous trouverez, c'est sûr, chaussure à votre pied
Que vous soyez novice ou joueur confirmé !
Les joueurs de cartes.

**« Qui ne joue pas
aux cartes, s'ennuie
comme une rate ».**



RANDONNÉE EN ARDÈCHE

L'Ardèche au printemps, est un département magnifique après cet hiver rigoureux qui par son emprise glaciale a marqué la nature et les hommes. Pour cette première randonnée post hivernale Liliane nous a concocté une balade au lieu dit « Champis ».

Cette randonnée de mi semaine est vraiment une rupture avec le monde envahissant de la ville, pas de bruits, pas d'odeurs autres que ceux de cette belle terre ardéchoise. Elle nous plonge corps et âme dans cette belle région semi sauvage, dont certaines parties sont seulement accessibles par la marche.

Chacun marche à son rythme, certains marchent en silence, d'autres ont besoin de s'exprimer. On s'arrête de temps en temps pour boire un peu, pour attendre ceux qui marchent moins vite ou pour regarder la carte des lieux et la boussole, surtout si le fléchage laisse à désirer.



Suite page 4

Suite randonnée en Ardèche

Les randonnées sont accessibles à tous, même aux manchots ça va de soi (comme disait Brassens).

Vers 17 heures, s'achève cette belle randonnée. Nous avons bénéficié d'un temps ensoleillé. Que demander de plus !

Les randonnées de notre association, sont des marches de dix à quinze km, avec peu de dénivelé, accessibles à tous, « même aux manchots ça va de soi » (comme disait Brassens). Le jeudi c'est à partir de 13 heures, le dimanche on emporte son pique-nique, c'est pour la journée.



JM

L'OMELETTE AUX FRAISES

5 œufs.

400 gr de fraise.

5 cuillères à soupe de sucre.

5 cuillères à soupe de confiture de fraise.

2 cuillères à soupe de sucre glace.

3 cuillères à soupe de crème.

60 gr de beurre.

Laver et équeuter les fraises, les couper en 2 ou en 4 suivant la grosseur.

Fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre puis ajouter les fraises.

Battre les blancs en neige et incorporer délicatement.

Dans une poêle mettre le beurre et confectionner l'omelette et la déposer sur un plat, l'enduire de confiture et de crème.

Replier l'omelette et saupoudrer avec du sucre glace.

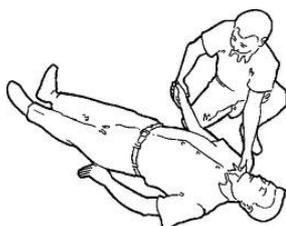
La fraise « fragaria vesca » dont l'étymologie latine nous renvoie au mot fragrance. Elle pousse à l'état sauvage dans toute l'Europe surtout au nord et dans les régions montagneuses. Elle entre dans nos potagers au Moyen Age, l'apport des expéditions maritimes, Jacques Cartier et Frézier qui l'implantent en Bretagne et devient la fraise de Plougastel, mais bientôt suivie par le Périgord et la Provence. Les variétés se multiplient et la renommée de la Gariguette n'est plus à prouver.

Nous en consommons 3 kg au minimum par an. L'Espagne, l'Italie, l'Allemagne grâce à des cultures intensives offrent ce fruit de mars à novembre.

Mauricette



La renommée de la Gariguette n'est plus à prouver.



Une formation aux premiers secours sera proposée en septembre. Pour ceux et celles qui sont intéressés prière de vous inscrire TRES RAPIDEMENT au comité.