



LE SYLVESTRE

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

TOUTES A PARIS

Edito

L'équipe vous souhaite une bonne rentrée et pour saluer celle-ci et accueillir nos adhérents anciens et nouveaux nous vous proposons le numéro 2 du « Sylvestre »

Vous y retrouverez nos animations les mêmes, avec comme chaque année, des équipes dynamiques, compétentes et « optimistes ». En outre, nous prévoyons une formation pour apprendre « les gestes qui sauvent ».

Aussi malgré les difficultés économiques et les incertitudes sur l'avenir nous souhaitons que le Comité tienne ses promesses de confiance et de fidélité envers ses adhérents.
Bienvenue à tous

Maryse

La Présidente

Organisé par la Fédération de cyclotourisme, 3500 femmes sont parties de toute la France, 17 de la Drôme



(dont Liliane notre accompagnatrice de randonnées) pour rallier Paris. Arrivées le 15 septembre, un pique nique géant a été organisé sur le Champ de Mars en leur honneur à Paris. Elles ont pu découvrir la capitale encadrées par les bénévoles de toute l'Île-de-France. 700 kilomètres en une semaine, c'était un bel exploit. **Bravo Liliane !**

RANDONNEES

Vous aimez la balade, la nature, les paysages variés nous vous proposons de venir nous rejoindre pour vous faire découvrir les chemins de la Drôme et de l'Ardèche. Vous aurez le plaisir d'admirer des villages tranquilles, des châteaux, les grandes forêts du Vercors, le Rhône et la haute Ardèche ...

Nos randonnées sont à la portée de tous avec la convivialité en plus. Nous vous attendons le jeudi après midi sur des circuits d'environ 8 à 10 km, et le dimanche à la journée pour une quinzaine de km dans ce cas nous prendrons le repas tiré du sac. Le programme des randonnées est disponible au Comité Calvaire Hugo.
Liliane



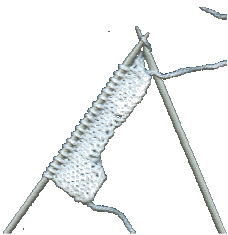
PATCHWORK



Sur le mur l'éventail de Grand-mère

...Pour aller au village ou à l'école, on passait sur la passerelle. Le vent soufflait sur les chardons. On avait une belle vue sur les bateaux qui passaient les tempêtes en mer. Les vols d'oiseaux, le vol d'oies sauvages qui passait au dessus de la cabane en rondins. Le lever du soleil avait des teintes d'orange sur la mer. La nuit, les étoiles scintillantes lointaines et brillantes avaient des reflets sur l'église. Dans la maison, les jumeaux jouaient au ballon et dansaient ; le chien et le chat près de la cheminée dormaient sur un coussin de Patchwork. Au plafond, sur une roue de chariot, étaient accrochés des oignons et de l'ail, un panier rempli de maïs et de fèves ; sur le mur, l'éventail de Grand-mère. Posés sur une cheminée dans une boîte, les anneaux de mariage. Dans un coin de la cuisine sur une table, sont posés, un ananas, un sucrier, un moulinet et une cafetière. C'était l'heure du thé, la moitié de la pomme pour les jumeaux. En hiver, par la lucarne, on voyait les cristaux de neige, le sapin avait mis son manteau blanc. Dans un coin de la maison un fuseau, le rouet filait la laine et Grand-mère faisait des nœuds...

Hélène



Le 16 juin le club clôturait la semaine mondiale du tricot et participait à la journée mondiale du patchwork. Pour cette journée exceptionnelle, 12 personnes étaient là le matin soit pour le patch soit pour une initiation au tricot, nous avons partagé le repas de midi puis les tricoteuses se sont présentées à l'heure du café pour une initiation au tricot tubulaire ou comme certaines personnes juste pour des renseignements. En tout, cette journée a rassemblé une vingtaine de participantes.

Michèle

GYM VOLONTAIRE ET GYM DOUCE



Septembre est là et avec lui toutes nos bonnes résolutions de rentrée pour rester en forme ! Vous avez envie de bouger, venez vous joindre à nos activités de GYM qui se déroulent au gymnase de l'école Léo Lagrange les mercredis matin nous proposons 2 cours : 9h à 10h Gym volontaire et 10h30 à 11h30 Activ Gym Sénior. Caroline assure son programme pédagogique exercices physiques pour être bien dans son corps et dans sa tête, faire travailler ses muscles, dérouiller les articulations, stimuler la mémoire, prévenir les chutes, rester autonome ! Tout ce programme se passe dans une joyeuse ambiance. Cette activité a repris le 19 septembre.

Annie .

SCRABBLE



Bataille de lettres, éclats de rires autour de tous ces nouveaux mots et expressions qui nous viennent de nos voisins (Belges, Suisses, Canadiens). Tout cela dans une grande convivialité et surtout le plaisir de se retrouver chaque semaine.
Jo

VOYAGE EN ITALIE

C'est un groupe enthousiaste qui s'engouffre dans le car ce lundi 4 juin très tôt. Direction Venise, plus exactement à Lido Di Jesolo ou nous séjournons trois nuits. Visite de Venise la SERENISSIME, la ville des amoureux : place St Marc, virée en gondole et visite des îles Murano et Burano. Le programme est intense, mais



On s'est bien gondolé à Venise...



merveilleux, nous voilà déjà en route pour Padoue. Certains « trainent » un peu, il y a tant de belles choses à voir, de belles photos à faire. Nous visitons aussi Vérone, avec bien sûr le balcon de Juliette.
Francette



AIGUES MORTES ET LES SALINS

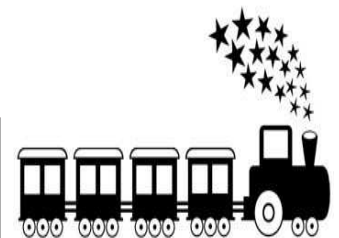


Ce jeudi matin, 58 personnes partent pour visiter Aigues Mortes et les Salins.

Visite libre de la cité le matin. Certains partent à l'assaut des remparts ; leur effort est récompensé par la vue magnifique sur la ville entourée d'une enceinte médiévale, vue aussi sur la tour de Constance (Marie Durand protestante y a vécu 30 ans, enfermée à l'âge de 18

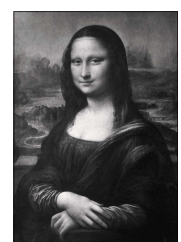
ans en 1730, à cause de sa religion). C'est aussi d'Aigues Mortes que s'embarque St Louis pour les croisades en Egypte : la ville étant alors un port.

L'après-midi visite en petit train du plus vieux salin de la Méditerranée avec sa faune et sa flore exceptionnelles au cœur d'une nature préservée.



INITIATION A L'ART

Au programme ce trimestre : les peintres, Le Caravage, Géricault et Seurat. Renseignements au Comité C.H.



JOURNEE INTER ACTIVITES

Clôture de la saison 2011 dans la joie et la bonne humeur, nous nous sommes retrouvés sous les frondaisons du parc pour l'apéro sous un soleil généreux. Puis tous ont rejoint les salles où un porcelet grillé accompagné de gratin les attendait. Le porcelet présenté par le traiteur a eu un réel succès. Le repas terminé, les gens se sont égayés qui à la pétanque, qui au tarot ou au bridge. Ces journées connaissent toujours le même succès.
Michèle



GÂTEAU SAINTE-SABINE



**...saupoudrez
d'amandes effilées**

Pour 4 à 6 personnes. Préparation: 20min. Cuisson: 30min

3 pommes • 6 cuil. à soupe de farine (80 g) + 10 g pour le moule • 6 cuil. à soupe de sucre (80 g) • 2 œufs • 80 g de beurre + 10 g pour le moule. 80 g d'amandes effilées (facultatif) • 1 paquet de levure chimique • 2 cuil. à soupe de rhum • sel

- Faites fondre le beurre sur feu doux. Séparez les blancs des jaunes d'œuf. Mettez ces derniers dans un saladier, ajoutez le sucre et fouettez vivement jusqu'à ce que le mélange blanchisse, versez le beurre fondu en continuant de fouetter. Ajoutez la farine avec la levure et une pincée de sel fin, travaillez le tout.

- Préchauffez le four à th. 6 (180°C). Pelez et épépinez les pommes, puis coupez-les en petits dés. Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Beurrez et farinez un moule à manqué.

- Incorporez à la préparation les dés de pommes, le rhum et les blancs en neige à l'aide d'une spatule. Versez dans le moule, saupoudrez d'amandes effilées et enfournez 30 min environ. Démoulez tiède.

Pour un résultat plus étonnant, mélangez les fruits : 1 poire + 1 ou 2 pommes + 2 bananes.

Recette proposée par Lucette

VIE DU COMITE

Pour gérer l'association, le Conseil d'Administration se réunit une matinée par mois. Suite aux bons résultats financiers de 2011 et 2012, il a été décidé de repeindre certaines pièces et d'acheter 18 tables pour l'accueil et le confort de nos adhérents

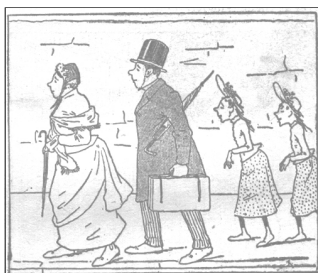
D'autres bénévoles mettent en place un fonctionnement administratif cohérent, ils inscrivent les adhérents, trient et classent les archives etc...

A NOTER :

A.G le vendredi 16 novembre à 16 h

Repas de Noël le vendredi 14 Décembre à midi

Voyage à PRAGUE du 22 mai au 28 Mai 2013



Voyage de la famille Fenouillard