



# LE SYLVESTRE

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

## Edito

La saison froide a laissé son lot de petits bonheurs: les chocolats chauds, la couette douillette, les soirées devant la télé... Puis, avril est là. Avril, le ménage de printemps... on trie, on jette. Pas de coach pour nous aider. Seulement un trésorier aimant le rangement. Ouf ! Il reste encore quelques archives à classer... Les adhérents nous aident. Le comité va bien. Le voyage de " un jour " s'est bien passé, il faisait beau, nous avons admiré les différents animaux du parc de Villard les Dombes. Nous espérons avoir du beau temps pour le voyage à Prague. Mais peu importe, nous partons à la découverte d'un pays. C'est bien le moment de se faire plaisir, de s'évader et stop aux habitudes. Et cédon sans modération aux recettes de Mauricette. Tout un programme !

Maryse

## RANDO INTER-CLUB AU COLORADO PROVENCAL



Une soixantaine de personnes ensommeillées sont parties, au petit matin, sous un ciel de plomb. Lors de l'arrivée à Rustrel le brouillard nimbait les cimes et le groupe s'est dispersé en trois équipes. La première difficulté était un gué à traverser sur une rivière assez large, gonflée par les pluies des dernières semaines. Les végétaux, parés des gouttelettes laissées par la brume nous éclaboussaient au passage. La gadoue rouge, blanche ou ocre s'accrochait à nos semelles ce qui n'empêchait nullement la bonne humeur dans le groupe. Après cette belle balade dans des sites spectaculaires, certains sont allés au vieux village, où tout était calme sauf un bistrot ou deux qui pouvaient les accueillir, d'autres ont fait la sieste dans le bus enfin une majorité, accompagnée d'un guide, ont assisté au lavage de l'ocre.

Une date à retenir pour les randonneurs le **20 juin à 18h** au calvaire pour la projection des photos de nos randos et surtout pour nous retrouver autour d'un buffet où l'ambiance sera, à n'en pas douter, de la partie.

Michèle



## HISTOIRE DE LA POULE AU POT



Les joueurs de cartes se sont réunis le 13 février pour leur repas traditionnel ; cette année « poule au pot ». Mais le repas a bien failli être renvoyé car les poules commandées la veille par Lucien s'étaient envolées ; Oui chercher le mystère. Heureusement à la deuxième commande nous les avons rattrapées au vol. Ensuite la préparation avec les bénévoles et le repas furent une réussite dans la convivialité.

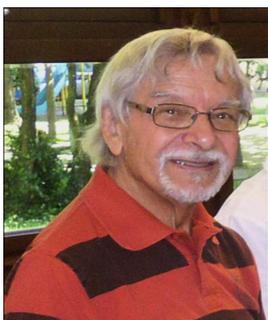
Le 13 mars les joueurs se sont retrouvés à nouveau pour le concours de belote et le tournoi de tarot. Le tout s'est déroulé dans une bonne ambiance suivi du verre de l'amitié.

Dominique et André

Et pourquoi pas un coq au vin l'année prochaine ? →



## UN APPEL ... QUI DURE



Il y a 20 ans, je découvrais cet ensemble « Comité de Quartier Calvaire Hugo » que je n'ai cessé de fréquenter, pour l'Amour de l'Art de créer tout simplement et puis fierté mis à part, le doux et agréable plaisir de fonder ce cours.

Durant les cours de ces nombreuses années, combien de personnes ont essayé et se sont lancées puis entraînées par cette passion ont persévéré dans toutes les technicités

Aquarelle = magie de l'eau, lié aux pigments.

Gouache = texture au séchage rapide et opaque.

Huile = reine incontestée.

Acrylique = complément de l'huile, mais dans sa préparation.



Moments fragiles mais repos de l'esprit, la découverte de soi, de son propre talent. Se pencher sur la souplesse du pinceau pour le gestuel, mêlé de l'harmonie des pigments ; tout cela avec au départ une feuille blanche ou une toile de lin, soigneusement préparée pour, comme par enchantement, voir s'animer un sujet au préalable mûrement réfléchi ou la création s'installe inexorablement.

Rien que du plaisir de décrire cette passion, je retrouve cette douce sensation de la peinture, dans toutes ses formes et sa vérité.

Venez découvrir cette éternelle folie : la peinture tout simplement ; liée à toutes techniques confondues, cette agréable féerie et cette harmonie unies par les critères de l'observation, de la mémorisation, pour voir surgir, sublimativement tout présentement, la créativité.

Merci à toutes et à tous, pour ce repos et ce moment renouvelé toujours avec le même sentiment de se retrouver et pourquoi pas se découvrir ; ceci comme un appel de se renouveler chaque semaine.

**Roger**

## EXPOSITION

Pour la seconde année, nos camarades du groupe peinture exposent leurs œuvres dans les locaux de l'office du tourisme à Etoile. Une belle exposition, où de nombreux tableaux de tous styles mais aussi de toutes techniques, attendent les visiteurs. Le vernissage organisé le 6 avril, accueillait non seulement les personnalités locales, les exposants mais aussi de nombreux amis autour d'un buffet abondamment garni par les exposants eux-mêmes.

Une partie de ces tableaux et d'autres ainsi que les œuvres des petites mains du patchwork, seront exposés au comité le samedi 1<sup>er</sup> juin, venez nombreux.

**Michèle**



**EXPOSITION  
de tableaux et  
de patchwork  
Le 1er JUIN  
au Comité.**

## LES MAMANS

Qu'elles soient de France, du Mali, ou d'ailleurs,  
Les Mamans ont les mains et le cœur aussi doux  
Elles rêvent, pour leurs petits, d'un avenir meilleur,  
Sans misère, sans violence, dans un monde moins fou.

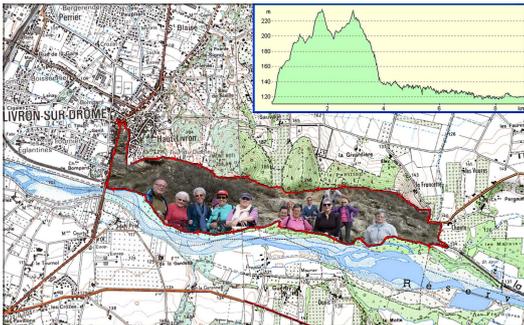
Que leur front soit blanc, noir ou cuivré,  
Il s'incline, partout, aussi tendrement :  
Cueillant un sourire, partageant un secret,  
Tremblant d'un hoquet, d'un bouton, d'une dent.

Que leurs yeux soient de jais, d'azur ou d'or,  
Les larmes versées ont la même couleur,  
L'amour d'une mère est le plus grand des trésors,  
Qu'elle soit de chez nous, du Mexique, ou d'ailleurs

Liliane Baudran Valence



## RANDONNEE, QUEL CALVAIRE !



Au cours du premier trimestre 2013, les jeudis et les dimanches, Liliane nous a promenés sur d'agréables chemins de la Drôme et de l'Ardèche.

Ces escapades pédestres nous ont fait découvrir une diversité de lieux riches en sensations, un environnement naturel attrayant et parfois surprenant.

Dans le groupe des randonneurs, le contact est chaleureux et la bonne humeur de mise. Nous disons un grand merci à Liliane pour

ces moments de vie partagés, constellés de couleur et de sons, de mots et d'images ou chacun puise plaisir ici ou là.

**Francette et Irène**

P.S. Liliane s'éclipse quelques temps, elle passe le relai à Raymond, Louis, Guy et Francette, qui seront pour un temps les maîtres d'œuvre pour de nouvelles escapades pédestres.



## DES DATES :

Vendredi 14 juin repas inter-activités (inscrivez-vous)

Vacances du Comité : du 13 juillet au 2 septembre 2013

Vendredi 11 octobre Journée aux Baux de Provence (cathédrale des lumières)

## GYM DOUCE

Notre cours de « gym douce » débute automatiquement par un bavardage dans le vestiaire, interrompu par le rappel « sans tambour ni trompette » de Caroline : Allez, on est là pour travailler, mais toujours dans la bonne humeur !

On varie les activités :

Jeux relais par équipes avec balles, cerceaux etc

Jeux de mémoire

Danses modernes : madison, country, sirtaki et même la zumba !

Equilibre en bougeant pour prévenir les risques de chute

avec les conseils de notre coach sur les bons réflexes et attitudes à adopter.

Enfin, vient le moment de s'allonger sur le tapis pour un travail en douceur des abdos, chacun à son rythme, et une séance de relaxation bien méritée.

Nous apprécions les bienfaits de ces cours qui se déroulent dans une ambiance sympathique

**Sonia et Mado**



## BON ANNIVERSAIRE



Aujourd'hui, nous avons fêté les anniversaires de Geneviève 88 ans et de Roger 75 ans. Champagne ou cidre au choix, accompagnés de bonnes pâtisseries dont certaines faites par les adhérents.

Tous deux sont des artistes de la section peinture du Comité Calvaire Hugo. Chacun sa technique : Geneviève nous enchante de ses gouaches et Roger qui fait de l'huile consacre maintenant son temps à donner des conseils aux novices. **JM**

## FEUILLETE D'ASPERGES AU JAMBON

Pour 6 personnes :

Pate feuilletée

300 grammes d'asperges ou uniquement les pointes

3 tranches de jambon blanc

2 œufs

Sel, poivre, muscade et cerfeuil

Préparation 20 mn, cuisson 20 mn

Nettoyer les asperges, les peler si besoin. Commencer par la tête pour en faire des tronçons de 2 cm environ.

Dès que le couteau sent de la résistance, j'arrête.

Faire cuire à la vapeur (meilleure approche).

J'étale la pâte en 2 disques correspondant au diamètre de la tôle.

Dans le disque du fond, je garnis avec les asperges et du jambon coupé en fines lamelles.

Je verse dessus le mélange : crème, œufs, sel, poivre, ainsi qu'une pincée de muscade du cerfeuil ou du persil ciselé.

Je recouvre avec le second disque.

Je dore à l'œuf.

Au four 20 mn



*Mauricette*