



LE SYLVESTRE

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

Edito

Bonne rentrée. Les vacances sont finies, comme chaque année, le C.A. du comité est invité à trouver des solutions pour faciliter le "quotidien" des animations ! Cette rentrée est marquée par quelques changements : horaires modifiés et nouvelle animatrice (gym), plusieurs voyages d'une journée, séjour, car, vous les adhérents, vous nous avez permis, par votre mobilisation, votre présence, votre dynamisme, de favoriser notre développement. Merci pour votre fidélité, et bienvenue aux nouveaux adhérents. N'oubliez pas de vous régaler des recettes de MAURICETTE. Tous les renseignements vous seront fournis par les responsables d'animation et à l'assemblée générale (14 novembre).

Restons ZEN

Maryse

JO

Au comité de quartier Calvaire Hugo, tout le monde connaît Jo, elle fait partie du conseil d'administration où chaque membre a plus ou moins une responsabilité. Elle anime le scrabble le mardi et le jeudi après midi, elle sait par des paroles réconfortantes, encourager les débutants et tout se passe dans la joie et la bonne humeur. Elle s'occupe aussi de la bibliothèque. Tous les livres sont rangés et classés par rubrique et par auteur. N'hésitez pas à venir emprunter romans, biographies, sciences, fictions ou autres. Jo est là pour vous conseiller et vous guider dans vos choix. Merci Jo, pour ton accueil et tes compétences. Geneviève



LE FORUM DES ASSOCIATIONS

Le Forum, lieu d'échanges, collecte d'information, rencontres nombreuses avec des responsables... Notre stand, nous l'avons soigné: Banderole, nappes colorées, fleurs fraîches du jardin de Viviane, patchs et tableaux des adhérents, photos de nos randonnées... L'écoute, l'attention de nos "hôtesse" au stand ont attiré de nombreuses personnes. Elles ont répondu aux attentes de certains, ont pris de nouvelles inscriptions...la dernière heure, nous avons même manqué de fiches d'activités!!! Nos joueurs de tarot ont eu aussi, un beau succès. Ambiance cordiale et chaleureuse. Un bémol: peu de nos adhérents sont venus au Forum ce jour-là! Dommage. Il faisait très chaud ce samedi !

Maryse



PORTES OUVERTES



Le titre attire femmes et hommes cherchant un petit coin de détente. Ce jour du 13 septembre fut d'une belle activité pour toutes les personnes de Comité. Rendons hommage au dévouement et aux capacités des bénévoles accueillants: réinscriptions des anciens adhérents, inscriptions des nouveaux, renseignements multiples... nos dames des randonnées n'ont pas chômé non plus... Bien sûr, il y eut un peu de pagaille, les nouveaux venus ne sachant pas toujours dans quelle salle aller...mais là encore, le sourire et l'humour de nos accueillants ont fait merveille. Nous nous félicitons de la réussite de cette journée et avons apprécié l'apéritif offert par le comité. Notre trésorier nous a promis, pour l'an prochain un «super circuit pour "dégorger" cet afflux de monde si justement apprécié ce jour!!!

Maryse

TROIS JOURS DE RANDONNEE DANS LE VAUCLUSE.

Mercredi 03/09/2014

Arrivée à Goult 84 à 6 km d' Apt.

Chemin de randonnée de Mange-Tian 10 km / 350 m 5:45.

Visite de quelques bories.

Pension au gîte du moulin de Lavon, le paradis du marcheur.

Repas fait par le patron : un cuisinier qui a su nous faire découvrir les spécialités locales.

Piscine, jeu de boules.

Jeudi : Buoux

Rando de 12.2 km / 400 m 5:00 le long de la rivière Brun.

Falaises impressionnantes, sur une on voit un randonneur en pierre avec son sac à dos.

Passage par le ravin d'enfer.

Pause repas sur une aire ombragée avec tables et bancs.

La visite du fort de Buoux n'a pas été possible par manque de temps.

Vendredi : Lioux.

Falaise de la Madeleine 13.1 km / 400 m 5:20

Passage par l'ancien moulin à vent de Lioux.

Première partie sur un chemin dans les bois, la suite le long de la falaise avec une super vue sur la vallée.

Vue sur les champs de melons.

3 jours de beau temps, avec la chaleur et de la rigolade.

Les randonnées et la logistique ont été organisées par Liliane.



LES RANDONNEES ONT REPRIS DEPUIS SEPTEMBRE

Randonnée à Jaillans ce jeudi. L'automne est une période idéale pour se promener dans la nature, il ne fait plus très chaud mais pas encore froid. La lumière se fait plus douce, elle rend les couleurs chatoyantes. Le feuillage des hêtres vire à l'orange, certains buissons prennent des teintures rouges ou jaunes et les odeurs de terre humide em-



plissent les narines. L'automne est aussi la période des noix et des délicieuses châtaignes. Certains marcheurs de notre groupe ont privilégié l'étude de ces fruits, d'autres étaient plus attentifs aux couleurs automnales et à la faune campagnarde. Quelques rares gouttes de pluies nous ont accompagné vers la fin de notre balade. JM



VOYAGE CINQUE TERRES.



Quand le mois de Mai arrive, une certaine fébrilité règne dans les couloirs du Comité de quartier. En effet nous voici sur le départ pour la semaine en Italie pour découvrir la région des CINQUE TERRES, l'île d'ELBE, PISE et FLORENCE

Un émerveillement de voir ces cinq villages les pieds dans l'eau ! Le domaine est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ces cinq perles sont reliées entre elles, par des sentiers pittoresques et un petit train. Une curiosité est l'église des Pères Capucins à MONTEROSSO ainsi que la tour qui abrite la cloche de San Giovanni.



MONTEROSSO est la plus grande localité, ce village est séparé en deux par une barre rocheuse, un côté le centre historique et de l'autre le quartier de Fégina. Monterosso était fortifié par 13 tours, maintenant ce village attire les plaisanciers.

VERNAZZA c'est le plus pittoresque son nom vient d'une grande famille Romaine : les Vulnetia c'est aussi le plus prospère grâce à sa position stratégique.

MANAROLA est un des plus beaux. Son nom vient de Manium arula = Dieux des foyers, c'est de là que commence le sentier des amoureux.

Encore un moment magnifique, la visite de Florence la place du DOME le Baptistère (extérieur) et le Ponte VECCHIO avec sa rue étonnante des bijoutiers. Florence devint le Grand-Duché de Toscane, une visite de cette ville est une obligation pour tout amoureux d'art. Florence est le berceau de la RENAISSANCE, le commerce de la laine a apporté des richesses à la ville en 1235, de ce fait elle émit le Florin. Encore une petite visite à PISE ou les photographes vont essayer de cadrer la Tour Penchée, et ce sera le retour vers Valence.



Francette

UNE BELLE AVENTURE

Il fallait être inconscient pour se lancer dans la création d'un groupe de bridge de cette manière. Nous étions quelques passionnés de cartes à avoir plus ou moins abordé ce jeu ici ou là à vouloir en connaître davantage. Et nous nous sommes retrouvés autour d'une table avec pour seule pédagogie le guide Marabout du bridge (apprendre en jouant) alors que la voie normale, consiste à suivre des cours très scolaires, très encadrés, 1ère année, 2ème annéeHeureusement, quelques retraités du voisinage, ayant pratiqué dans leur jeunesse sont venus nous rejoindre et nous ont apporté leur expérience. Et puis, miracle, des plus jeunes, apprenant en jouant en club, ainsi que de très bons bridgeurs sont arrivés sans autre prétention que se faire plaisir dans une ambiance décontractée. Tout ce beau monde cohabite dans la bonne humeur, les plus expérimentés n'hésitant pas à faire bénéficier les débutants ou autres de toutes les finesses de ce jeu passionnant entre tous . Nous nous retrouvons avec plaisir, quatre ou cinq tables les lundis à partir de 17 heures et le jeudi dès 14 heures ;
Lucien



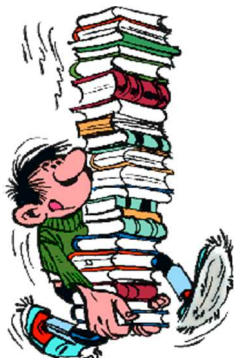
DES DATES :

14 novembre à 18 h Assemblée Générale du Comité Calvaire Hugo

28 novembre, sortie au Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée (Marseille)

BIBLIOTHEQUE

Montesquieu a écrit, je n'ai jamais eu de chagrin, qu'une heure de lecture n'ait dissipé. C'est certainement une exagération car il y a hélas, des pertes cruelles, des blessures profondes qui échappent à cette boutade. Toutefois contre les soucis de tous les Jours, la lecture est un moyen d'évasion sans limite dans le temps comme dans l'espace.



Pour oublier la routine des Jours :

Chevauchez avec « les mousquetaires » d'Alexandre Dumas, découvrez les contrées ignorées avec « Robinson Crusoé », glissez-vous sous les dentelles des Rois et de leurs favorites. Lancez-vous dans des romans d'anticipation, des études de Sociétés, des traités philosophiques ou scientifiques La liste est trop longue, l'éventail trop large et mes lignes sont comptées. En un mot pour guérir de l'ennui ayez recours à la bibliothèque qui est l'hôpital de l'esprit et, n'oubliez pas qu'un livre est un ami qui ne trompe jamais. D'après Pierre Dumayet dont vous avez dû suivre les émissions télévisées, « LIRE » c'est le seul moyen de vivre plusieurs fois ! N'est-ce pas extraordinaire ?

Jo

Je rajouterai quelques livres pour ceux qui apprécient les grands espaces :

D'Alexandre Poussin et de Sylvain Tesson : « La marche dans le ciel : 5000 km à pied à travers l'Himalaya ».

D'Alexandre et Sonia Poussin : « Africa Trek 1 et 2 », 14000 km de marche du sud au nord de l'Afrique.

Un peu plus près de chez nous :

Jean-Christophe Rufin : « Immortelle randonnée, Compostelle malgré moi ».

JM

GYM DU MERCREDI

Cette année, deux grands changements : Karine, une nouvelle animatrice et les horaires qui changent

De 15 h à 16 h la gym plurielle :

Travailler : la mémoire, la coordination, l'équilibre, le stretching (Assouplissement, musculation, étirement, coordination, relaxation).

De 16 h à 17 h, la gym séniors en forme :

Améliorer : la mobilité, la mémoire, l'équilibre. Travailler les muscles, la gestuelle, la coordination.

Les cours se passent au gymnase de l'école Léo Lagrange.

La reprise s'est bien passée, il y a beaucoup de nouveaux adhérents.

Toujours dans la joie, la bonne humeur et le respect de chacun.

Vivianne et Annie



VELOUTE DE GIRAUMON AUX CREVETTES

Pour 10 personnes (comme dit Mauricette pour 5 on divise par 2.)



Giraumon (une courge d'origine antillaise) choisir le plus petit, 1 kg environ, s'appelle aussi bonnet turc. Chair ferme, douce et musquée, période septembre à février.

1 kg de giraumon, 2 carottes, 1 navet, 4 poireaux, 150 g de choux, 6 échalotes, 1, 5 l d'eau, 2 gousses d'ail, 1 verre de blanc sec, 1 kg de crevettes décortiquées, sel, poivre, gingembre, citronnelle.

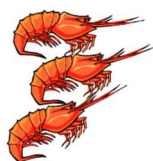
Eplucher le giraumon, ôter les graines et les filaments, couper la chair en dés.

Laver et couper les légumes en lamelles.

Dans un faitout faire suer échalotes émincées, dans un peu d'huile d'olive, ajouter les dés de giraumon et tous les légumes, bien remuer, ajouter l'eau, le sel, le poivre et laisser à couvert 20 mn.

Faire revenir les crevettes, avec l'ail, l'échalote émincée, le gingembre et la citronnelle, mouiller avec le vin blanc, laisser 10 mn.

Mixer. Et passer les légumes au moulin à légumes. Réunir les 2 préparations, ajouter un peu de crème. Servir bien chaud avec des croûtons.



Idées automnales

Couper en fines lamelles des aubergines, les faire mariner dans un peu d'huile d'olive, les égoutter, les étaler sur une plaque de four, saler et mettre sur le gril.

Suivant quantité, les congeler en sachet, pour les utiliser ultérieurement dans des omelettes ou en garniture.

Mauricette

