



LE SYLVESTRE

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

Edito

JE VEUX DU BONHEUR !

Belle chanson, et si c'était notre raison de vivre pour cette nouvelle année...

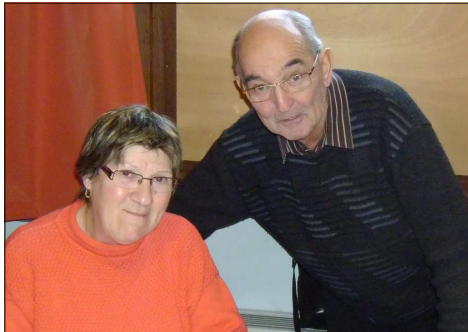
Au fil du journal, retrouvez nos activités, animées avec beaucoup d'enthousiasme par nos responsables bénévoles, à votre service et heureux de l'être. Et pour ce nouveau 14, cherchons 14 bonnes raisons d'être optimiste et positif. A nous tous de tirer les ficelles de la vie.

Malgré le stress, les changements de toutes sortes, n'oublions pas les délicieuses recettes de Mauricette.

Meilleurs vœux à tous.

Maryse

CATHY et DEDE



Les connaissez-vous ? Les anciens, bien entendu, mais les nouveaux venus, depuis un an ou deux, depuis cette année peut-être, pas certain. Savez-vous que si le Comité Calvaire-Hugo est maintenant une association connue et reconnue pour son dynamisme sa convivialité (130 adhérents en 2006, près de 300 aujourd'hui) c'est grâce à de nombreux bénévoles qui s'engagent avec conviction sans compter ni leur temps ni leur peine. Catherine et André Giren sont de ceux-là. Dès leur retraite ils sont venus nous rejoindre, cartes, aqua gym, randonnées tout les intéresse. Membres du Conseil d'administration, ils répondent toujours présents, changer un néon, installer une étagère, aménager un placard Dédé très adroit de ses mains et débrouillard en diable est toujours là, et avec son passé de cuisinier est indispensable à la mise en place de nos repas. Quant à Cathy très patiente et méticuleuse elle assure la gestion et la mise en place de l'aqua-gym, et ce n'est pas toujours facile ... De plus elle enregistre et encaisse repas, voyages ou autre et, parole de trésorier c'est nickel. Avec des bénévoles comme Cathy et Dédé, notre cher Comité a encore de beaux jours devant lui. Ils méritent bien ce coup de chapeau. Lucien

CARRIERES DE LUMIERE



Par une belle matinée d'octobre, nous avons pu découvrir un spectacle audiovisuel magnifique sur les parois des anciennes carrières creusées aux Baux de Provence. Le spectacle était fantastique, les plus belles œuvres des grands maîtres comme Gauguin, Van Gogh et Renoir ont défilé devant nos yeux. L'après-midi était consacré à la découverte du village des Baux et des environs. Un sentier botanique, le Chemin de Tremaïe, a permis à quelques courageux marcheurs de faire le tour de l'éperon rocheux sur lequel domine le village des Baux de Provence. JM

GESTES DE PREMIERS SECOURS



Est-ce qu'on fait la sieste au comité ?

Non simplement une initiation gratuite proposée par la Croix Rouge. Serions-nous aptes à mettre un blessé en position latérale de sécurité ? La formation complète serait souhaitable. Le défibrillateur n'a presque plus de secrets pour nous. La manipulation du mannequin

nous a bien amusés. Nous comptons sur d'autres adhérents pour les prochaines séances. Francette



YOGA



Depuis le mois d'octobre, nous sommes une quinzaine à pratiquer le yoga avec Michèle qui nous initie avec beaucoup de calme et de compétence à cette discipline.

Malgré la petite taille de la salle, nous profitons de cette initiation avec beaucoup de plaisir et nous commençons à en ressentir les bienfaits, équilibre, assouplissement, respiration...

Annie et Martine



RANDONNEE DANS LE VENTOUX

Nous étions 9 randonneurs partis pour 3 jours de marche dans le nord du Vaucluse. Dès l'arrivée, de splendides et vertigineuses gorges de la Nesque que nous avons « dévalées » : Nous sommes de valeureux randonneurs au comité ! Le lendemain, nous sommes partis sur les pentes difficiles et pierreuses à l'assaut



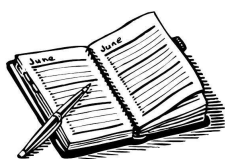
du Mont Ventoux, un vent violent accentuait la difficulté. Le retour était plus reposant, nous cheminions parmi les buissons de lavande. Quel souvenir inoubliable !

Les soirées, grâce à l'accueil chaleureux de nos hôtes, il y avait une forte ambiance. Déjà nous préparons le prochain séjour.

Le groupe de randonneurs



DES DATES :



Le 12 février repas des cartes.

EXPO de peinture du 17 au 23 mars à la salle des Clercs à Valence.

Concours de belote et de tarot le 19 mars.

Le 4 avril : randonnée ou/et visite de l'abbaye de Sénanque et des environs.

Le 10 avril voyage d'un jour aux Hospices de Beaune

REPAS DE NOEL



le vendredi 13 décembre était organisé le traditionnel repas de Noël, l'équipe chargée de la mise en place et de la décoration s'est surpassée pour que le cadre soit agréable. Le jour dit, 150 personnes étaient accueillies par Cathy, notre mère Noël et participaient aux agapes. Les amuse bouches de l'apéro confectionnés par Liliane et ses petites mains étaient divins. Monsieur Roumier, le traiteur qui a servi le plat chaud a une fois de plus été ovationné.

A la fin du repas, la bûche et le café avalés, un ban spécial a été demandé pour l'équipe qui a servi le repas de mains de maître et toujours avec le sourire. Mille mercis à nos petites mains.

Michèle

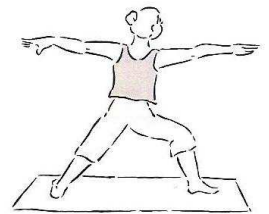


GV—GYM DOUCE

Caroline est toujours présente pour assurer les 2 cours les mercredis matin de 9 h à 11 h 15 au gymnase de l'école Léo Lagrange.

Cours qui se déroulent dans une bonne ambiance où chacun travaille à son rythme. C'est un lien de rencontre dans lequel nous papotons tout en travaillant. N'oublions pas que faire un peu de sport nous assure une bonne santé et nous permet de rester dynamique.

Viviane et Annie



L'ASSEMBLEE GENERALE DU 15 NOVEMBRE 2013

Que dire de cette Assemblée Générale ? Une présence record, 80 personnes présentes dans une salle devenue trop petite, plus de 60 pouvoirs, cette nombreuse participation prouve l'intérêt des adhérents pour la vie de leur association, c'est un précieux encouragement pour les dirigeants. Les comptes rendus habituels dans la sérénité, malgré les difficultés de l'aqua-gym avec la modification des horaires. Et puis les nouveautés, yoga le lundi matin, projet d'atelier informatique... Le trésorier présente une situation financière très saine permettant chaque année d'améliorer l'accueil, d'équiper le bureau, de satisfaire les besoins des différentes activités ... Mais, avec la progression du nombre des adhérents, il s'interroge sur l'avenir du comité, **les locaux actuels sont manifestement trop exigus**, il devient urgent de disposer d'une pièce supplémentaire. Il invite les élus présents à se pencher sur le problème car nous participons vraiment au bien vivre ensemble. Plusieurs adhérents interviennent dans ce sens. L'Assemblée se termine devant un sympathique buffet préparé par les bénévoles et les échanges ont pu continuer dans la convivialité.

Lucien

Parlez plus fort,
on n'entend rien !



Billet d'humeur

Après la mise en place d'un tour pour le nettoyage, les participants au Yoga du lundi matin se sont plaints de l'état de la salle. Il a donc été convenue que l'équipe des cartes reprendrait cette activité. Merci à Dominique, Suzon, Denise et Michèle, les petites mains qui assureront désormais ce service.





PEINTURE ET BEAUJOLAIS NOUVEAU



Parmi les activités du comité, l'atelier de peinture tient une place de choix. Un espace de créativité et de convivialité. Partager un après-midi



de détente autour d'une passion commune, tel est le but de cette rencontre. De temps en temps il y a un événement particulier, comme l'arrivée du Beaujolais nouveau, l'atelier s'anime un peu plus ! JM

On disait dans le temps que le mois de janvier était le mois du GRAS.



Mois des soupes, des cuissons en sauce, mois de la St cochon, mois des confits et de la truffe. Mois des réserves avant le mois du Carême. C'était dans le temps.

Aujourd'hui tout est possible et permis !

Débutons le repas par des crudités, carottes râpées, céleri râpé, radis noir au sel, salade frisée aux lardons, salade de chou vert ou chou rouge, avocats, pamplemousse.

Crudités qui rafraîchissent et dynamisent.

Ensuite rôti de porc au caramel entouré de pommes rôties ou de bananes rôties.

Fromages si on veut, ceux de la région, mais surtout des crémeux St Félicien, Mont d'or, St Marcellin, Sassenage, cancoillotte, Picodon etc...

Afin de se remettre, pour le dessert je vous souhaite un gâteau paresseux

Dessert solide pour tenir la route !

Rôti de porc au caramel

1 rôti (échine ou épaule) 1 kg, 160 gr de sucre en poudre, 75 ml de lait, Le zeste d'un citron et d'une orange non traités, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de cannelle, 1 sachet de vanille, fleur de sel, poivre du moulin, caramel liquide

Emincer finement les zestes

Badigeonner le rôti avec l'huile, l'assaisonner généreusement.

Le faire revenir dans une cocotte sur toutes les faces.

Ajouter les zestes, le lait, le sucre, la cannelle, une bonne pincée de sel.

Ajouter ¼ de litre d'eau, couvrir et laisser cuire à feu doux 1 heure.

Dès la cuisson terminée, le retirer de la cocotte et à sa place mettre le caramel et la vanille. Réduire à feu doux, en évitant que cela accroche.

Présenter, le rôti, entouré du caramel.

Pommes ou bananes pelées et entières cuites au four l'entoureront.

Gâteau paresseux

500 gr de purée de marrons, 100 gr de beurre, 100 gr de chocolat noir râpé, 100 gr de sucre vanillé

Mélanger la purée de marrons avec le sucre vanillé, le beurre fondu et le chocolat râpé.

Verser dans 1 moule garni de papier sulfurisé, graissé. Bien tasser.

Mettre au frais 6 à 7 h minimum.

Couper en tranches fines. Déguster.

Mauricette

