



# LE SYLVESTRE

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

## Edito

Oui, on ose...se sentir bien dans son âge et optimiser cette tranche de vie.

La meilleure façon d'oublier la grisaille et les journées moroses c'est de s'occuper de nous.

Alors pourquoi ne pas céder à la tentation du soleil, des sorties avec les amis, des vêtements légers, des petits repas sympas...

Bien sûr, les habitudes sont là, l'âge avance, on a envie, mais c'est difficile..

Et puis, un mot "bonjour" si simple, si sympathique, et tellement convivial, qu'on omet parfois de prononcer!

Ne l'oubliez pas. Nous, on l'aime.

## LES FEMMES DU SIXIEME

Non, nous n'allons pas vous parler d'un film .... Mais de Agnès, Dominique , Denise et Suzon (elles n'habitent pas ensemble, ni au sixième ...) Qui sont-elles ? De simples adhérentes, deux ont des responsabilités au Conseil d'Administration et chaque semaine elles font le ménage de nos locaux, travail ingrat s'il en est, parfois rebutant par temps humides avec les chaussures mal essuyées ... Elles ont spontanément proposé d'assurer ce service il y a plusieurs années après des problèmes avec des sociétés de nettoyage. Par leur abnégation, elles contribuent très largement aux excellents résultats financiers du Comité. Elles méritent bien cette citation et si ces quelques lignes pouvaient susciter des vocations .....  
Lucien



## AVANT L'EFFORT, LE RECONFORT !

Comme chaque année, notre repas des cartes a eu lieu le mercredi 12 février. Au menu "bœuf bourguignon". Nos convives se sont régalés; comme toujours le tout s'est déroulé dans une bonne ambiance. Après le réconfort voici l'effort. "Et oui, parfois pour gagner il faut réfléchir ! "

Notre concours de belote et tarot a eu lieu le mercredi 19 mars où, nous nous sommes retrouvés neuf tables.

Tout s'est bien passé dans une bonne entente et convivialité, sous l'œil attentif de Jean-Paul, notre animateur. L'après-midi s'est terminé par le verre de l'amitié et félicitations aux gagnants.

Domi.



Cloran jouant aux cartes avec un vieux Suisse

Maryse

## SORTIE A BEAUNE

Belle journée passée en Bourgogne, soleil et ciel bleu au rendez-vous. Visite guidée des Hospices de Beaune intéressante. Excellent repas pris dans la belle campagne bourguignonne. Visite d'une cave, dégustation de bons crus aux noms célèbres. En souvenir chacun est revenu avec son tastevin de dégustation et pour certains particulièrement gais.



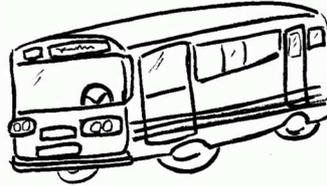
Suite page 2



## SORTIE A BEAUNE SUITE



Bacchus ayant été fortement honoré durant cette journée, le retour à Valence s'est fait dans une très bonne ambiance.  
Annie et Jm



## BALADE EN LUBERON

Par une belle journée ensoleillée, des membres du Centre Social du Tambour et du Comité Calvaire Hugo se sont réunis pour une escapade dans le Lubéron.

Arrivés à Gordes, 3 orientations s'offraient aux participants :

- 1) visite du village,
- 2) circuit de randonnée « Gordes-Les Bories-Sénanque »,
- 3) grande rando, sur le plateau, le long des crêtes, puis, enfin de parcours, découverte de l'Abbaye de Sénanque.

Sacs à dos, bâtons, chaussures adaptées, casse-croûtes et bonne humeur constituaient l'attirail des marcheurs.

Sur un terrain avec montées et descentes, les sentiers balisés s'agrémentaient de pierres sèches, de rochers, de ronces, de cours d'eau, de taillis boisés et de panorama méditerranéens.

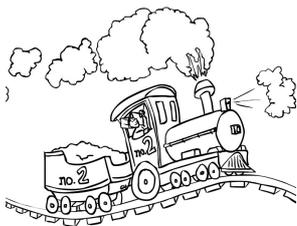


Ces promenades furent vécues dans une ambiance de découverte, de bienveillance, d'échanges et de plaisir partagé.

Liliane et Irène



## SORTIES MUSEES



### Musée de Montélimar

La pluie a régné toute la journée, satisfaction générale 50%. Exposition moderne et un peu frustrante, déjeuner moyen, les dorades au menu avaient pris l'eau !!! Nous étions 22.



### Exposition au couvent Ste Cécile et au musée de Grenoble

Nous étions un petit groupe, nous y croyons à ces hollandais, nous n'avons pas été déçues, "la grimace du Monde" fut une bonne introduction et passer une heure devant ces dessins de plumes et encre de chine, sous le regard de Rembrandt nous a conforté qu'un petit, trait après trait, peut faire un énorme résultat à moindre plaisir.

Mauricette



## SORTIE RAQUETTES DANS LE VERCORS

Tôt le matin nous prenons la navette mise à disposition des Drômois par le Conseil Général pour les journées à la neige. Arrivé à Chaud Clapier, nous sommes une vingtaine du Comité à participer à cette balade sans grandes difficultés qui va nous faire emprunter des sentiers fortement enneigés, bien balisés, afin de faire un circuit qui nous amène après deux heures de marche tranquille en haut de Font d'Urle. Une vue incomparable sur les montagnes environnantes, elle domine de deux cent mètres une vallée embrumée, une pause photo s'impose.

Nous sommes à plus de 1300 mètres d'altitude. Quelques emplacements

dépourvus de neige nous incitent à déballer notre repas, chacun choisit un petit coin herbeux à l'abri du vent pour reprendre des forces : les sandwiches sont engloutis, le café circule, pas de sieste aujourd'hui.

Nous poursuivons notre itinéraire en rejoignant par une pente très douce l'itinéraire que nos accompagnateurs avaient fixé.

Tous les ingrédients ont fait que cette journée fut très appréciée, randonnée avec de beaux points de vue, le beau temps avec un soleil généreux et une bonne ambiance.

JM



### BIBLIOTHEQUE:

Beaucoup de nouveautés, les lecteurs sont en nombre croissant. Pour bénéficier du prêt des livres il suffit d'être adhérent à l'association.

Jo

### SCRABBLE :

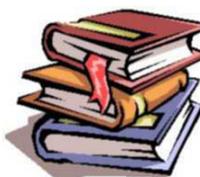
Une forte participation au repas du scrabble. 26 joueurs sur 30 étaient présents.

Jo

### DATES A RETENIR :

Expo peintures et patchwork de nos adhérents, au Comité Calvaire Hugo, le samedi 24 mai de 10 h à 19 h. Le vernissage est à 16 h.

Repas inter activités le vendredi 13 juin.



## Expo peinture et patchwork à la salle des Clercs



L'atelier peinture fonctionne sur plusieurs jours par semaine, sous différentes formes d'expression : huile, acrylique, aquarelle...

L'exposition du 17 au 23 mars, place de l'université a eu un immense succès : les visiteurs furent charmés également par le patchwork installé le long des rampes d'escalier. Geneviève notre doyenne, peintre également a su trouver les mots qui convenaient pour mettre en lumière le travail effectué par nos artistes.

L'apéritif généreux a agrémenté ce moment convivial du vernissage.

Nous voulons remercier les bénévoles pour leur participation, qui ont ainsi permis que cette exposition soit une réussite.

Agnès Francette



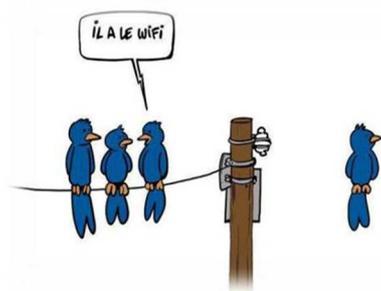
## ATELIER INFORMATIQUE

L'informatique !!!! Magie ou casse tête ???!!! Chacun essaie de se « débrouiller » du mieux qu'il peut.

Sachant que je ne pourrai pas tout révéler des très nombreuses possibilités de cet outil (en 12 h c'est impossible) j'ai présenté l'outil : compositions intérieures et extérieures, en insistant sur le « rangement » qui est très important pour retrouver facilement les photos, les documents, les diaporamas etc...

Se familiariser avec le traitement de texte : présentation lettre officielle, insertions d'images, de formes, de puces, couleurs, etc...

Odile



## ASPERGES EN GELEE et CREME A LA BANANE

### Asperges en gelée

500 gr d'asperges blanches, 500 gr d'asperges vertes (équilibrer les 2 calibres)

1 cuillère de gelée en poudre, 2 verres de cidre brut, 6 œufs durs et des feuilles de salade.

Faire cuire les asperges à la vapeur, coupées à la même longueur pour tenir dans la terrine choisie. Un peu de gelée au fond, aligner les asperges napper de gelée. Bien faire pénétrer à l'intérieur, tasser, garder au frais une nuit.

Dresser sur un plat de service, entourer de salade et d'œuf dur coupés. Accompagnement : sauce verte, ou mayonnaise !

### Crème à la banane.

5 Bananes bien mûres, 200 gr de fromage blanc à 40 %, 1 pot moyen de gelée de groseille.

A faire la veille, sans cuisson.

Eplucher les bananes, et égoutter le fromage blanc. Passer le tout dans le moulin à légume grille normale.

Verser dans un saladier, ajouter la gelée, bien mélanger et garder au frais, quelques heures.

Un succès garanti pour les petits et les grands.

Mauricette

