



cuveedautomne83.fr

# Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne  
N° 2 - Octobre 2020

Association de Retraités  
Espace Jules de Greling  
Rue Marius Bondil  
83140 Six Fours les Plages

## EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents.

Certaines activités de notre association vont reprendre progressivement, avec toutes les contraintes imposées par les normes sanitaires.

Comme nous vous l'avons appris dans le dernier bulletin, les cours de gymnastique reprendront ce mois-ci. Et les cours d'aquagym ont déjà repris.

La mairie ayant modifié le planning des salles qu'elle nous prête, voici les activités concernées :

Mardi après-midi de 14 h à 18 h, jeux de cartes.

Mercredi après-midi de 14 h à 18 h, dessins et aquarelles.

Jeudi après-midi de 14 h à 18 h, patchwork.

Ces activités se dérouleront désormais au rez-de-chaussée de la Capitainerie du port du Brusç.

Pour les autres activités, merci de contacter l'animateur concerné qui répondra à toutes vos questions.

Nous allons faire le maximum pour que tout se passe pour le mieux, que tout reprenne son cours normal. Ne laissons pas le coronavirus gagner, en nous repliant sur nous-même.

Toutefois, nous demandons à toutes les personnes qui sentiraient les premiers symptômes de la maladie de cesser toute activité et de prévenir les animateurs des activités qu'elles pratiquent afin d'alerter les autorités sanitaires et inviter les personnes qu'elles ont côtoyées à se faire dépister.

Un mea culpa, dans le dernier bulletin j'ai oublié de remercier Max Garnier qui fut aussi à l'origine de l'ancien site de la Cuvée d'automne. Nous le remercions chaleureusement et le prions de nous excuser pour cet oubli.

Je vous souhaite à tous un très bon mois d'octobre.

Georges FIGUE

## PERMANENCE

A partir du 22 septembre, le mardi après-midi de 14 h 30 à 16 h 30  
hors vacances scolaires, salle Greling.

➤ Prochaine réunion du conseil d'administration  
Le lundi 19 octobre 2019 à 14 h 30 - Salle Greling

## SUR VOTRE AGENDA :

- |  |  |
|--|--|
| <p> <b>17 septembre</b> : reprise des cours de yoga</p> <p> <b>29 septembre à 17 h 30</b> : inscriptions pour la danse, Villa Nuraghes</p> <p> <b>5 octobre</b> : nouveau jeu, phase 10</p> <p> <b>5 octobre</b> : reprise de la gym</p> <p> <b>6 octobre à 17 h 30</b> : reprise des cours de danse, Villa Nuraghes</p> | <p> <b>6 octobre à 14 h 30</b> : reprise des jeux de société à la capitainerie du Brus</p> <p> <b>7 octobre</b> : reprise du Tock</p> <p> <b>10 octobre</b> : sortie au Musée de la Marine</p> <p> <b>16 et 17 octobre</b> : séjour dans le Verdon</p> <p> <b>29 octobre</b> : Assemblée Générale salle Maltraux</p> <p> <b>15 novembre</b> : sortie à la Billardièrre</p> <p> <b>19 novembre</b> : Beaujolais nouveau.</p> |
|--|--|

## RANDONNÉES MARDI DEMI-JOURNÉE

**Rassemblement à 8 h 30 pour un départ à 8 h 45, parking des Tennis, Avenue de la Mer**

Date	Animateur rando 5 à 8 kms	Parcours	Animateur chemins Sans difficultés 5 kms	Lieu
<b>6 octobre</b>	<b>Robert Choucha</b> 04 94 94 97 88 - 06 16 47 75 33	<b>Bandol</b> Roustagnon	<b>René Calafato</b> 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	<b>Sanary</b> Bord de mer
<b>13 octobre</b>	<b>Gérard Hallay</b> 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63	<b>Le Grand Caunet</b> Le Télégraphe	<b>Jeanie Peticlerc</b> 06 62 54 28 90	<b>Six Fours</b> Pépiole
<b>20 octobre</b>	<b>Thierry Senelle</b> 04 94 07 38 11 - 06 27 47 77 74	<b>Forêt de Janas</b> Fabrégas	<b>René Calafato</b> 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	<b>Gros Cerveau</b>
<b>27 octobre</b>	<b>Jean Claude Juif</b> 04 94 88 26 77 - 06 24 36 35 83	<b>Toulon</b> Tour Royale	<b>Jeanie Peticlerc</b> 06 62 54 28 90	<b>Hauts de Six Fours</b>
<b>3 novembre</b>	<b>Claude Royer</b> 04 94 34 86 92 - 06 98 25 04 03	<b>Le Faron</b> Le Mémorial	<b>René Calafato</b> 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	<b>Ollioules</b> Les Arrosants

Petite randonnée : S.V.P. appelez Jeanie ou René, la veille. Si le nombre de participants est faible, ils pourront éventuellement l'annuler.

## RANDONNÉES JOURNÉE

**Rassemblement à 8H15 pour un départ à 8H30, parking des Tennis, Avenue de la Mer**

Date	Animateur	Parcours	Distance	Difficulté
<b>02/10/20</b>	<b>Louis CATY</b> 04 83 99 14 09- 06 21 13 26 47	<b>Chartreuse de la Verne</b> Depuis D98	16	3
<b>09/10/20</b>	<b>Jean-Claude MARTIN</b> 04 94 30 00 97 – 06 82 62 70 01	<b>Presqu'île de Gien</b> Depuis la Madrague	14	3
<b>16/10/20</b>	<b>Alain STRZELECKI</b> 06 25 53 47 38	<b>Le petit Tuny</b> Depuis St Jean de Garguier	14	3
<b>23/10/20</b>	<b>Michel BRINON</b> 04 94 88 65 36 -06 58 12 76 93	<b>Sources de l'huveaune</b> Depuis St Zacharie	15	3
<b>30/10/20</b>	<b>Gérard HALLAY</b> 04 94 07 06 12 – 06 78 92 58 63	<b>Eléphant de pierre</b> Depuis Siou-Blanc	14	3
<b>06/11/20</b>	<b>Michel BRINON</b> 04 94 88 65 36 -06 58 12 76 93	<b>Les Chataignes</b> Depuis Collobrières	15	3

## MARCHE AQUATIQUE

La **marche** dans l'eau, le bien-être après cet effort plaisant et rafraîchissant.



## AQUAGYM

Les cours de gym aquatique ont donc commencé.

Nous vous attendons dans le bassin où, pendant 45 mn (au lieu de 30 mn parfois ailleurs), les moniteurs nous aideront à reprendre la forme et les muscles.

Les horaires sont les suivants :

Le lundi : arrivée à 15 h 30 /45 à l'entrée, 16 h dans le bassin

Le vendredi : 14 h 30/45 à l'entrée, 15 h dans le bassin

Le montant de ces cours est de 195 € pour l'année, payable en trois fois, soit 65 € par trimestre.

Nous rappelons qu'en cas d'absence de quelques jours, les cours sont récupérables. Mais, en cas de maladie ou l'obligation de l'arrêt de ce sport, un certificat médical sera nécessaire pour justifier cette décision et les cours ne seront pas remboursés.

**Les protocoles sanitaires obligatoires :**

- ✎ aucun stationnement dans l'accueil
- ✎ port du masque avant l'entrée jusqu'aux cabines et à la sortie du complexe
- ✎ désinfection des mains à l'entrée de la piscine
- ✎ respect du sens de circulation à l'intérieur
- ✎ douche savonnée avant et après l'activité
- ✎ respect de la distanciation entre tous, y compris dans le bassin.

Amicalement Christiane

## YOGA

La section yoga peut accueillir quelques nouveaux adhérents cette année.

Les cours auront lieu à compter du 17 septembre dans la salle de danse du gymnase de la Mascotte, le jeudi de 15 h 30 à 17 h, sauf jours fériés et vacances scolaires

Un cours d'essai vous sera proposé à 10 €, déductible de votre inscription définitive et annuelle pour un montant de 170 €, payables en trois chèques.

Si vous êtes intéressés, merci de m'adresser un SMS, pas de message vocal, au 06 82 93 45 45. Les places seront attribuées par ordre d'arrivée et une liste d'attente sera constituée. Je vous recontacterai pour vous informer de votre situation.

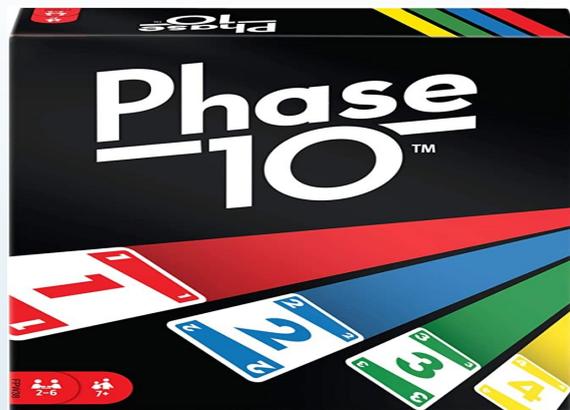
Au plaisir de vous retrouver prochainement.

Anne MAGISSON

## A NOUS LES JEUX !

Nous allons innover pour notre nouvelle saison.

**Christa** vous propose de se retrouver à partir du lundi 5 octobre 2020 à 14 h 30 dans la salle au 1<sup>er</sup> étage de l'Espace Greling pour découvrir un nouveau jeu, le « PHASE 10 ». (c'est une variante du rami).



C'est un jeu qui se joue à 2, 3, 4 ou même à 6 personnes. Il s'agit d'un jeu très convivial, facile à comprendre et captivant.

Pour tout renseignement vous adresser à : Christa au 06 14 66 03 42 ou [christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com)

## JEUX DE CARTES

Les séances de tarot vont reprendre le mardi 6 octobre 2020 de 14 h 30 à 18 h 30 à la capitainerie du Brusç, provisoirement ou pour toute la saison selon les instructions de la mairie.

Désormais, ce sera le mardi.

Pensez à vous munir d'un masque et de gel hydroalcoolique et nous verrons comment nous organiser en respectant les règles imposées par la commune. Anciens et nouveaux, venez nombreux.

Jacqueline Duclos : 04 94 94 77 54

## VOYAGES

Je viens de m'entretenir avec la voyageuse de chez Salaun, une assurance est à l'étude pour couvrir la covid 19.

Le montant est de 24 euros en supplément du prix du voyage de 1490 euros.

Il est fortement conseillé à tous de la prendre car si un voyageur a de la fièvre à l'aéroport, il ne montera pas dans l'avion dixit Air France.

Je pense que c'est une bonne couverture pour rassurer tout le monde.

Jacqueline Duclos : 04 94 94 77 54

## RAPPEL

La visite du Musée de la Marine et de la Rade avec les Bateliers de Toulon, samedi 10 octobre 2020, devait être une sortie test après des mois « d'inactivité forcée » ....

Il me manque encore de nombreux participants pour que cette sortie puisse se faire !

Prix 52 € par personne tout compris :

Traversée par la navette des Sablettes à Toulon, les visites guidées, le bateau et le repas.

Pour tous les détails de cette journée, se reporter au bulletin du mois de septembre.

Pour tout renseignement complémentaire s'adresser à : Christa tél. 06 14 66 03 42 ou [christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com), le bulletin d'inscription est à envoyer à :

Christa QUERLEUX - 203 Chemin des Hoirs « bât. B » 83140 SIX-FOURS LES PLAGES



## SUPER MECHOUI ET REVUE CABARET

*Nous allons faire la fête, tout en respectant les consignes sanitaires,  
Dimanche 15 Novembre 2020 au « DOMAINE LE BILLARDIER » à Tourves*

**Super Méchoui et revue cabaret à la « BILLARDIERE »**

**Prix 48 € tout compris – (25participants minimum)**

**Rdv à 8 h 15** sur le Parking du Complexe Sportif, av. de la Mer (à côté de la Boulangerie Ribeirou) pour un départ en car à 8 h 30 en direction de SAINT-MAXIMIN-LA-SAINTE-BAUME. Promenade libre dans cette jolie petite ville médiévale qui est une des étapes du *Chemin de Saint Jacques-de-Compostelle*, située dans une vaste plaine. La ville est bordée au sud-est par le massif du *Mont-Aurélien*. Dès l'époque romaine, la commune de *Saint-Maximin-la-Sainte-Baume* est traversée par la *Voie Aurélia*, un facteur déterminant dans son essor. Ne pas oublier de parcourir les petites ruelles de cette vieille ville historique, admirer les extérieurs de la Basilique et brièvement l'intérieur (s'il n'y a pas d'office de mariage ou de baptême le jour de notre passage). Nous terminerons notre promenade par la visite du magnifique cloître de l'ancien Monastère.



La note particulière de cette journée est notre rendez-vous à 11 h 00 au « **Domaine Le Billardier** » qui nous réglera d'un Méchoui et nous fera admirer sa revue cabaret.

### Apéritif

*Whisky, Pastis et Forteni Rosso / Blanco Punch ananas-coco, Sangria maison, Soda  
Amuse-bouche salés : Olive, Chips, Cacahuètes Crevettes Marinées et Sardines grillées*

### Au menu

*Agneaux cuits à la broche et découpés en salle, Pommes de Terre confites au feu de bois*

*Merguez et Chipolatas grillées au feu de bois*

*Salade verte*

*Fromages & Corbeilles de fruits de saison*

*Gâteau & Café*

*Vin rouge & rosé à discrétion, Eau plate minérale*

Pendant le repas, revue cabaret suivie d'un après-midi dansant.

## COURS INFORMATIQUES

Le cours d'informatique 2020-2021 se place directement dans internet et vous permet de travailler chez vous, à votre rythme.

L'année passée, il y avait une séance par semaine à l'espace Greeling. La progression n'était pas uniforme, et de nombreuses personnes s'absentaient de temps à autre. C'est pourquoi on part sur de nouvelles bases, avec de la visioconférence, ce qui est bien dans l'air du temps. Pas de réunion en salle, avancement personnalisé, progression à votre charge.

Concrètement, il y a une liste de sujets en cours, avec support par internet : vidéo ou texte. Vous vous inscrivez à un ou plusieurs sujets. Je vous donne les indications nécessaires pour chaque sujet. Vous pouvez demander un sujet bien précis. Il y a un planning global qui permet d'échanger sur un sujet par visioconférence. Vous devez vous inscrire pour y participer. Le nombre de places est limité par visioconférence.

### Exemples de sujets à traiter :

- ☐ *Traitement de texte*
- ☐ *Tableur, Dessiner, Classer les documents.*
- ☐ *Gérer les documents en arborescence, Trier les photos*
- ☐ *Modifier les photos, Montage vidéo, Utiliser un iPhone*
- ☐ *Utiliser un Android, Utiliser une tablette iPad, L'identité numérique*
- ☐ *Éléments de programmation, Robotique.*
- ☐ *Et les sujets que vous voulez voir traiter.*

Comme vous l'avez certainement compris, c'est à vous de gérer votre progression. Je suis là uniquement pour traiter les points de blocage et donner des exercices. Pour vous inscrire, envoyer votre demande à [jbeaudrey@hotmail.com](mailto:jbeaudrey@hotmail.com), en précisant vos attentes.



**BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LA SORTIE  
à SAINT MAXIMIN et LE REPAS ANIME  
AU « DOMAINE LE BILLARDIER » Prix 48 € tout compris  
Dimanche 15 novembre 2020  
\*\*\*\*\***

NOM : ..... Prénom : ..... n° adhérent : .....

NOM : ..... Prénom : ..... n° adhérent : .....

Téléphone : ..... e-mail : .....

Adresse : .....

Nombre de personnes : ..... Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 48 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »  
A adresser à :

Christa Querleux, 203, Chemin des Hoirs, bât. « B » 83140 SIX-FOURS LES PLAGES  
[christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com) - 06 14 66 03 42

**Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 01/11/2020**



**CUVEE D'AUTOMNE**  
**Espace Jules de Greling**  
**83140 SIX FOURS LES PLAGES**  
**Tel. : 04 94 07 01 74 (le mardi après midi)**

**Saison 2020 - 2021**

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEUX	ANIMATEURS
AQUAGYM *	LUNDI	15 h 30 - 16 h 45	Piscine de la Seyne	Christiane Gérardin 07 57 43 99 12
	VENDREDI	14 h 30 - 15 h 45		Madeleine Lamblin 06 28 78 13 29
AQUARELLE	MERCREDI	14 h - 17 h 30	Espace J.de Greling	Noelle D'Angiollo 06 29 05 99 51
BALADE AQUATIQUE	MERCREDI	8 h 45	Plage du Cros	Guy Moreau 06 06 42 71 25 J.Claude Juif 06 24 36 35 83 Patrick Brunet 06 08 89 12 01
CERCLE DE LECTURE	MERCREDI	14 h 30 - 16 h 30 1 séance/mois par groupe	Variable	Jean Claude Fontaine 04 94 32 04 93
	JEUDI	14 h 30 - 16 h 30 1 séance/mois par groupe	Variable	
CHORALE	JEUDI	14 h 30 - 16 h 30	Villa Nuraghes	Lucien Bremond 04 94 74 95 42
CONVERSATION ANGLAISE *	JEUDI **	13 h 30 - 14 h 30 **	Salle IFAPE aux Lones	Chantal Guichard 04 94 25 99 57
	JEUDI **	14 h 45 - 16 h 15 **		
COUNTRY *	LUNDI	16 h 15 - 18 h	Villa Nuraghes	Maryse Latil 04 94 34 24 52
DANSE DE SALON *	MARDI	17 h 30 - 20 h	Villa Nuraghes	Bernard Elbaz 06 12 49 74 96
GYMNASTIQUE *	LUNDI	10 h 45 - 11 h 45	Gymnase de la Coudoulière	Maurice Gilbert 06 81 41 78 10
	MERCREDI	10 h 45 - 11 h 45		
INFORMATIQUE * a la demande	LUNDI	14 h 30 - 16 h 30	Espace J.de Greling	Jacques Beaudrey 06 16 86 29 00
INFORMATIQUE * Perfectionnement	MERCREDI	9 h 30 - 11 h 30		
JEUX ET CARTES	VENDREDI	14 h 15 - 18 h	Espace J.de Greling	Raymond Gisbert 04 94 34 52 70
MUSIQUE et CHANSONS	LUNDI	14 h 30 - 16 h	Villa Nuraghes	Jean-Louis CHALEON 04 83 16 37 71
PATCHWORK	JEUDI	14 h - 17 h	Espace J.de Greling	Catherine Giordano 06 85 55 03 21
RANDONNEES PEDESTRES *	VENDREDI	Départ 8 h 30	Parking des Tennis Avenue de la mer	Louis Caty 06 21 13 26 47 Alain Strzelecki 06 25 53 47 38
SORTIES PEDESTRES *	MARDI	Départ 8 h 45	Parking des Tennis Avenue de la mer	Guy Moreau 04 94 07 44 98
THEATRE	LUNDI	9 h 30 - 12 h	Villa Nuraghes	Jean Yves Monnot 06 09 85 61 40
	JEUDI	9 h 30 - 12 h		
TOCK	MERCREDI	17 h 30 - 22 h	Villa Nuraghes	Georges Figue 06 13 78 59 36
SPECTACLES	Réservation de places de spectacle			Nicole Caturegli 09 51 17 03 84
YOGA *	JEUDI	15 h 30 - 17 h	Salle de la Mascotte	Anne Magisson 06 82 93 45 45
VTT	JEUDI	9 h 30 - 12 h	Départ SIX FOURS	Jean Jacques Vuillaume 06 60 15 48 20
VOYAGES A LA JOURNÉE		PROPOSITION SUR LE BULLETIN		Christa Querleux 06 14 66 03 42
VOYAGES AVEC SEJOURS		PROPOSITION SUR LE BULLETIN		Jacqueline Duclos 06 98 35 96 10
VOYAGE ANNUEL ET SÉJOUR		PROPOSITION SUR LE BULLETIN		Maryse Latil 06 82 12 30 46

\* = avec supplément de cotisation

\*\* conversation anglaise ; jour et heure susceptible de modification en fonction de l'emploi du temps du professeur.

## CONVOCAATION A L'ASSEMBLEE GENERALE JEUDI 29 OCTOBRE 2020

Nous vous prions de bien vouloir assister à l'Assemblée Générale de notre association qui se déroulera salle Malraux selon le programme suivant :

\* de 9 h 30 à 10 h 15 : accueil des adhérents

\* de 10 h 15 à 11 h 30 : Assemblée Générale avec l'ordre du jour suivant :

- Le mot d'accueil du Président et présentation des membres du Conseil d'Administration.*
- Hommage à nos disparus,*
- Rapport moral par Georges FIGUE,*
- Rapport d'activité par notre secrétaire Jean-Claude FONTAINE,*
- Compte-rendu financier par notre trésorière, Marité BONOD,*
- Rapport des vérificateurs aux comptes,*
- Vote et quitus par les membres présents ou représentés (seuls les membres à jour de leur cotisation peuvent voter)*
- Présentation du budget prévisionnel pour 2020/2021,*
- Questions diverses,*
- Clôture.*

SUITE AUX RÈGLES SANITAIRES AUCUNE INSCRIPTION NE SE FERA À  
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE COMME LES ANNÉES PRÉCÉDENTES.

**N'OUBLIEZ PAS VOS MASQUES !!!**



### PROCURATION

Je, soussigné (e) \_\_\_\_\_

donne procuration à \_\_\_\_\_

pour me représenter à l'Assemblée Générale ordinaire du 29 octobre 2020.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_/\_\_\_/2020

**Signature**, précédée de la mention : **Bon pour pouvoir.**