



Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne



cuveeautomne83.fr

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



Numéro 4 - Décembre 2021

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est avec beaucoup d'émotions que nous avons appris le décès de Jean Rémy qui fut président de notre association de 2008 à 2011. Tous le Conseil d'Administration se joint à moi pour présenter à sa famille et ses proches, nos sincères condoléances.

Suite au discours de Mr Macron, la troisième dose de vaccin sera bientôt obligatoire et le pass-sanitaire ne devrait plus être valide pour ce qui n'auraient pas fait cette troisième dose dès le 15 décembre prochain. Après cette date, ceux qui ne seraient pas à jour de leurs vaccins, ne pourront plus participer aux activités de notre association.

Nous avons prévu d'organiser un réveillon de fin d'année, mais malheureusement vous n'avez pas été assez nombreux à vous préinscrire ; aussi nous avons décidé d'annuler cette soirée.

Enfin, nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux adhérents. Nous espérons qu'ils trouveront au sein de notre association tout ce qu'ils espèrent y découvrir.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous de très bonnes fêtes de fin d'année.

Georges FIGUE

PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION : Le lundi 13 Décembre 2021 Espace Greling à 14h30

PERMANENCE

Les mardis après-midi de 14 h 30 à 16 h 30. Espace Jules de Greling, rue Marius Bondil.
83140 SIX-FOURS.

Sur votre agenda :

- 📖 06 décembre : Début des cours de peinture
- 📖 19 décembre : Spectacle Les Francky Folies

LES RANDOS DU MARDI...

Rassemblement à 8h30 pour un départ à 8h45. Parking des Tennis, avenue de la Mer.

Dates	Animateur	Parcours	Animateur chemin sans difficulté 5km	Lieu
7 Déc.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Le Broussan Croix du Signal	Jeanie Peticlerc 06 62 54 28 90	Janas Les Courrens
	Guy Moreau 04 94 07 44 98 06 06 42 71 25	St CYR Les Vignes	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Ollioules
21 Déc.	Jean Claude Juif 04 94 88 26 77 06 24 36 35 83	Le Camp Grotte de Manon	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Tour Royale
28 Déc.	JOYEUX	NOEL	BONNE	A NNEE
4 Jan.	Claude Royer 04 94 34 86 92 06 98 25 04 03	Fabrégas St Elme	Jeanie Peticlerc 06 62 54 28 90	Janas Piste rouge

Petite randonnée, SVP, appelez Jeanie ou René la veille et si le nombre de participants est faible, ils pourront éventuellement l'annuler.



LES RANDOS DU VENDREDI...

Rassemblement à 8h15 pour un départ à 8h30. Parking des Tennis, avenue de la Mer.

Dates	Animateur	Parcours	Distance	Difficulté
3 Déc.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Les Aiguilles de Valbelle Depuis Sioux Blanc	14 km	3
10 Déc.	Louis Caty 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	Garlaban Depuis La Font de Mai	16 km	4
10 Déc.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Mont Jibaoux Depuis Cassis	12 km	2
17 Déc.	EXCEPTIONNELLEMENT BONNE	PAS DE RANDO ANNEE		
07 Jan.	Alain Strzelecki 06 25 53 47 38	La Plaine d'Agnis Depuis Signes	16 km	3

ATTENTION !!!

Une réunion d'information dans le cadre de la Randonnée doit se tenir le 8 décembre 2021 à l'Espace Greling. Il est demandé à tous les animateurs de randonnée d'y participer.

Loulou



VOYAGES DANS LES BALKANS

Bonjour à tous,

Il faut envoyer la photocopie des deux pages du passeport toujours valable 3 mois après le retour ou la carte d'identité recto/verso de moins de 10 ans car 2 pays ne prennent pas la prorogation de 5 ans admise dans plusieurs pays européens et valable 3 mois après le retour également.

Pour les CNI de plus de 10 ans joindre Salaun Holidays qui vous adressera une attestation pour vous permettre de la renouveler avant le délai de 15 ans, à l'adresse suivante : SALAUN HOLIDAYS boutique des groupes à l'attention de BETTY 9 rue du jeune Anacharsis - 13001 Marseille, en précisant le voyage des Balkans du 11 au 20 mai 2022 de la Cuvée d'Automne.

Il est demandé à tous de sortir votre QR CODE en mode papier via votre compte AMELI si vous ne l'avez que sur votre téléphone, car il est souvent demandé pour les entrées musées et autres, par le guide qui les montre groupés et les redonne à la sortie,

Merci à tous de respecter cette consigne qui permettra le bon déroulement du voyage.

Contrairement à mon annonce dans le bulletin de novembre, Betty de chez Salaun que j'ai rencontrée le 4 novembre, nous fait cadeau de l'assurance covid gracieusement bien que nous soyons tous vaccinés, pour accéder à l'avion en maintenant son prix de 1490 euros (rappel chambre individuelle 175 euros pour le séjour).

Une réunion d'information aura lieu environ un mois avant le départ et le solde du voyage de 290 euros sera demandé fin février 2022.

Jacqueline Duclos

Tel : 0494947754-0698359610



Pour bien démarrer 2022, un peu de culture...

VISITE de la VILLE MEDIEVALE d'HYERES

Mercredi 19 janvier 2022 Prix : 40 € tout compris sur la base de

35 participants: visite guidée, entrée musée, repas, transport par car

RDV à 8 h 45 devant l'ESPACE MALRAUX pour un départ à 9 h 00 en direction d'Hyères, où cette jolie ville invite ses visiteurs à parcourir 2400 ans d'histoire. Ce parcours vous emmène à la découverte du centre historique de la cité médiévale et ses ruelles pavées, jusqu'aux vestiges des remparts et du château médiéval... **Hyères à travers les âges**... Au XI^{ème} siècle, les seigneurs de Fos construisent leur château au sommet de la colline. Un bourg fortifié se développe sous sa protection comme en témoignent la maison romane, l'église Saint-Paul et la porte Barruc. Au XII^{ème} siècle, à côté de ce 1^{er} centre urbain, les Templiers construisent une commanderie dont il reste la tour Saint-Blaise.



Notre guide conférencière nous fait une promenade à travers des siècles pendant env. 2 heures. (soyez bien chaussés).

A la fin de notre promenade nous nous rendons dans un restaurant de la vieille ville pour un repas tout compris, entrée, plat, dessert, café, un $\frac{1}{4}$ de vin. (pour le menu voir sur notre site).

Après nous être restaurés, nous nous rendons au **Musée Municipal d'Hyères**, installé au cœur des anciens bâtiments de la Banque de France, en plein centre-ville, le musée municipal d'Hyères, ou musée des cultures et du paysage, a été créé à la fin du XIX^e siècle. Depuis ses débuts, il accueille une très belle collection d'objets et d'œuvres de l'Antiquité jusqu'à nos jours, entièrement dédiée à l'histoire de la Ville à travers l'évolution de son paysage. Au sous-sol, les visiteurs peuvent découvrir les coffres de l'ancienne banque qui accueillent régulièrement des expositions temporaires thématiques, tout comme le rez-de-chaussée du bâtiment. La balade continue dans le magnifique jardin à la française d'inspiration méditerranéenne.

Pour tout renseignement, s'adresser à Christa 06 14 66 03 42 ou par mail christa.querleux@gmail.com

WEEK END ET SOIREE DANSANTE AUX ISSAMBRES

du Samedi 5 Février 2022 au Dimanche 6 Février 2022

Pour 68 € par personne

Pour perpétuer les soirées organisées par Henri et Maryse LATIL, nous vous proposons une soirée conviviale dans un cadre toujours aussi magnifique au village Club Miléade des Issambres (ex Vacancier) - Boulevard du Val d'Esquières 83380 LES ISSAMBRES.

Samedi 5 Février 2022	Dimanche 6 Février 2022
<ul style="list-style-type: none">• Arrivée en début d'après-midi• Mise à disposition des chambres à partir de 16H30• Diner• Soirée dansante privative avec DJ.	<ul style="list-style-type: none">• Petit déjeuner• 11H30 apéritif sur la plage (si le temps le permet)• Déjeuner• Retour libre l'après-midi

Attention le nombre de places est limité

Fin des inscriptions : Mardi 18 Janvier 2022

Ce prix comprend : la pension complète avec vin inclus, la taxe de séjour, l'assurance annulation.

Pour chambre individuelle, 16 € par personne en sus.

Pour la réservation, chèque à l'ordre de la Cuvée d'Automne, à adresser avant le 18 janvier 2022 à

Bernard ELBAZ - 94 Allée des Pignons - 83140 SIX-FOURS-LES-PLAGES

06 12 49 74 96 - elbaz.bernard@wanadoo.fr

CHORALE « A L'UNISSON »

Venez nous rejoindre pour chanter (plusieurs styles de partitions de musique), dans la bonne humeur sous la baguette (ni magique, ni directive) de notre chef de Chœur Lucien Bremond.

La chorale ne donne que 2 ou 3 représentations par an. Ils ont d ailleurs chante le 12 novembre, en l'église St Anne, en la mémoire de Marie-Rose.

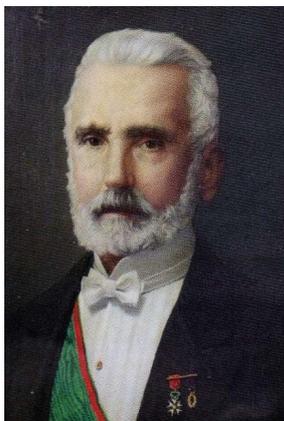
Nous vous attendons, même pour un essai. Toutes les fausses notes sont acceptées, tous les jeudis de 14h30 à 16h30. La pause café-biscuits proposée par Elyanne est très appréciée.

Dans l'agréable salle au premier étage de la villa Nuraghes, quartier des Lones à SIX-FOURS (on peut se garer facilement).

CONFERENCE SUR MICHEL PACHA

par

Gérard GUIGOT



*La vie et l'œuvre de Marius MICHEL (1819-1907)
qui deviendra Pacha de l'Empire Ottoman
et Comte de Pierredon.*

Le lundi 31 janvier à 18 heures
à la Villa Nuraghes - Six-Fours les Plages -
(Dans le respect des règles sanitaires qui seront en vigueur)

THEATRE

Merci à vous, cher Public. Toujours fidèle, toujours présent pour applaudir vos comédiennes et comédiens amateurs . Ce retour sur scène fut un vrai plaisir pour nous toutes et tous. Après deux années de jeûne, nous nous sommes repus de vos rires et de vos applaudissements.

Merci aussi aux bénévoles de la Cuvée et du C.A qui sont venus pallier l'absence des artistes occupés à se préparer en coulisse et morts de trac pour ce retour. Tout a pu être fait dans les règles sanitaires voulues, y compris le contrôle du Pass assuré par nos dirigeants dont le Président. Quant aux opérations de caisse, rien à dire . Parfait !!

Enfin, un dernier merci à tous les membres de la Bande à Rika. Ils ont accepté de travailler cet été, d'apprendre, de répéter, pas toujours facile à l'extérieur puisque toutes les salles étaient fermées, mais ils étaient prêts au bon moment .

Tout le monde reprendra le chemin de Nurraghes dès le 06 janvier 2022 pour préparer la nouvelle saison , et faire vivre de nouveaux personnages .

En attendant, nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de Noël, et une entrée heureuse dans 2022.



LA BANDE A RIKA



LA MINUTE DE NAPHTALINE pour la Forme et le bien- être

Bonjour à tous. Contente de vous retrouver pour partager quelques astuces au quotidien afin de simplifier certaines tâches et conserver une bonne forme.

Pour cette reprise je vous propose :

« Utiliser ce qu'il y a dans nos placards avant de se précipiter pour acheter,..... »

En effet, nous pouvons réaliser facilement des « remèdes maison » efficaces et à moindre coût.

Allez ! Précipitez-vous dans vos placards ! cela permettra de les ranger et les nettoyer aussi avec de l' eau vinaigrée. N oubliez pas d 'y placer quelques « clous de girofle » pour éviter de loger « à l 'œil » des mites et en bonus, sur votre Smartphone, vous serez contents de voir sur l'écran : « bravo ! Vous avez fait 10 min de marche et brûlé 200 calories !!!!! ».

Alors, cochez ce que vous avez trouvé : miel, vinaigre de cidre, citron, clous de girofle , cannelle, bicarbonate de sodium, lait en poudre, glaçons, et l'indispensable Savon de Marseille !

Vous pourrez donc, le mois prochain, commencer à découvrir tout ce qu'il est possible de réaliser avec !!!

En attendant voici pour les Fêtes :

* Le soir, prendre un bain délassant avec une cuillère à soupe de bicarbonate et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

* Pour avoir une haleine sans odeur, croquer un grain de café ou sucer un clou de girofle (à aussi utiliser dans une dent si vous avez une carie).

*Après le repas, « limonade digestive » : une cuillère à café de bicarbonate, un jus de citron, une cuillère à soupe de miel, compléter avec de l'eau. Mélanger et boire aussitôt.

Bonnes Fêtes de Noël et au moins prochain... si vous le voulez bien et en forme....

N'oubliez pas votre vaccin contre la grippe.

P.S. : Attention, il ne s agit pas de soigner nos maladies !!! mais simplement de donner de simples conseils pour agrémenter et faciliter notre quotidien que chacun doit adapter à son mode de vie, à son âge et surtout à son Dossier Médical. Je ne suis pas Docteur en Médecine, mais simplement un Pharmacien d' Officine, retraitée...

Il y a 4 âges dans la vie d'un homme ; celui où il croit au Père Noël, celui où il ne croit plus au Père Noël, celui où il est le Père Noël, celui où il ressemble au Père Noël - Anonyme -

Quand on décore un sapin de Noël, on a toujours l'impression qu'il nous faudrait une guirlande de plus - Loi de Murphy -

PEINTURE

Laurette et Odile vous annoncent l'ouverture d'un atelier de peinture à la villa Nuraghes, pour des débutants, qui ont envie de se lancer ou bien ceux, plus aguerris, qui retrouveront la motivation, la convivialité et si nécessaire quelques conseils pour progresser.

Huile et acrylique uniquement.

Le lundi après-midi de 14h00 à 17h00 Salle Greling. Vous pouvez vous inscrire, auprès de

Laurette Corsi mail : laurettebellelurette@gmail.com Ou Odile Ivanès au 06 67 69 69 47

Nous ferons une première réunion d'information à Greling le lundi 06 décembre 2021, afin de démarrer rapidement cette intéressante aventure.



Notre sortie du 10 novembre 2022 en car à SAN REMO



Malgré la petite déception de ne pas avoir rencontré le grand marché de SAN REMO (vêtements et bazar divers) nous avons fait une très agréable sortie dans cette jolie ville balnéaire en nous promenant dans la grande Halle alimentaire pour y faire nos emplettes de produits italiens. La recherche d'un petit restaurant typique nous a permis de nous promener dans la vieille ville pleine de surprises. Le ciel était clément avec nous ! Nous avons quitté Six Fours sous la pluie et le retour n'était pas mieux. Par contre notre ballade à San Remo s'est fait sous un ciel relativement clément.



Ne pensez-vous pas que les Italiens ont des idées ?

À vous revoir à mes prochaines sorties, Christa

PREVISIONS DE SORTIES A LA JOURNEE en 2022 AVEC CHRISTA

JANVIER : Visite de la ville Médiévale d'Hyères le 19/01/2022

FEVRIER : Visites des Carrières des Lumières et les Baux de Provence

MARS : Croisière repas en Camargues et Visite d'Aigues-Mortes

WEEK-END ET SOIREE DANSANTE AUX ISSAMBRES

Samedi 5 Février 2022 au Dimanche 6 Février 2022

68 € par personne - Date limite de réception des chèques : 18/01/2022

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin.

Je joins un chèque d'un montant de 68 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »

A adresser à : Bernard ELBAZ 94, Allée des Pignons Bat A. 83140 Six-Fours

06 12 49 74 96 - elbaz.bernard@wanadoo.fr

LA VILLE MEDIEVALE D'HYERES

Mercredi 19 janvier 2022

Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 10/01/2022

Prix : **40 €** tout compris (trajet et pourboire du chauffeur).

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 40 € 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 - 06 14 66 03 42

