



# Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne



cuvéeautomne83.fr

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



Numéro 5 - Janvier 2022

## EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le Conseil d'Administration et moi-même vous souhaitons une bonne et heureuse année 2022 pour vous et vos proches.

Que les nouveaux variants de la COVID 19 ne viennent pas impacter nos activités pour l'année à venir.

Je vous rappelle que depuis le 15 décembre dernier, les personnes qui ne seront plus à jour de leurs vaccins et dont le pass-sanitaire ne serait plus valide, ne pourront malheureusement plus participer aux activités de notre association. Pensez-y !!

En attendant, nous continuerons comme si de rien n'était et nous vous proposons pour les jours à venir des sorties à la journée et un "Voyage surprise", organisés par Christa, la Galette des Rois et en février un week-end dansant aux Issambres, en espérant qu'aucune nouvelle mesure sanitaire ne vienne annuler nos projets.

Comme vous pouvez le constater, nous avançons sûrement, mais prudemment.

Je l'ai déjà demandé et au risque de me répéter, je vous rappelle que nous sommes toujours à la recherche de bénévoles et d'animateurs. Certaines activités pourtant très demandées, pourraient disparaître si l'animateur ou l'animatrice sortant ne trouvent pas de remplaçant.

Je vous renouvelle mes vœux et vous souhaite le meilleur pour l'année à venir.

**Georges FIGUE**

**PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION** : Le lundi 17 Janvier 2022 Espace Greling à 14h30

## PERMANENCE

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

Sur votre agenda

-  19 janvier : Visite de la ville médiévale d'Hyères
-  22 janvier : Galette des Rois
-  31 janvier : Conférence sur Michel Pacha (Nuraghes)

**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          |
|----------|-------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------|
| 4 Janv.  | <b>Claude Royer</b>     | La Seyne              | <b>Jeanie Peticlerc</b>              | Janas         |
|          | 04 94 34 86 92          | Fabregas              | 06 62 54 28 90                       | Piste rouge   |
|          | 06 98 25 04 03          | Saint Elme            |                                      |               |
| 11 Janv. | <b>Gérard Hallay</b>    | Ste Anne du Castellet | <b>René Calafato</b>                 | Le Gaou       |
|          | 04 94 07 06 12          |                       | 04 94 07 73 96                       |               |
|          | 06 78 92 58 63          | Caday                 | 06 60 13 62 32                       |               |
| 18 Janv. | <b>Guy Moreau</b>       | St Mandrier           | <b>Jeanie Peticlerc</b>              | Bandol        |
|          | 04 94 07 44 98          | Pin Roland            | 06 62 54 28 90                       |               |
|          | 06 06 42 71 25          |                       |                                      |               |
| 25 Janv. | <b>Jean Claude Juif</b> | Le Beausset Vieux     | <b>René Calafato</b>                 | Les Sablettes |
|          |                         |                       | 04 94 07 73 96                       |               |
|          | 06 24 36 35 83          |                       | 06 60 13 62 32                       |               |
| 1 Févr.  | <b>Claude Royer</b>     | Six-Fours             | <b>Jeanie Peticlerc</b>              | St Mandrier   |
|          | 04 94 34 86 92          | Sentier du littoral   | 06 62 54 28 90                       |               |
|          | 06 98 25 04 03          | depuis le parking     |                                      |               |

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 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|------------|
| 7 Janv.  | <b>Guy Mallet</b><br><br>04 94 34 05 49<br>06 76 98 16 97             | La Cadière Le Castellet<br><br>Depuis la Cadière  | 15 km    | 3          |
| 14 Janv. | <b>Michel Brinon</b><br>04 94 88 65 36<br><br>06 58 12 76 93          | Le Revert de Boquié<br><br>Depuis St Cyr          | 14 km    | 3          |
| 21 Janv. | <b>Louis Caty</b><br>04 83 99 14 09<br><br>06 21 13 26 47             | Les Crêtes de<br>Mazaugue<br><br>Depuis Mazaugues | 17 km    | 4          |
| 21 Janv. | <b>Gérard Hallay</b><br>04 94 07 06 12<br><br>06 78 92 58 63          | La Bayargue<br><br>Depuis Le Pradet               | 12 km    | 2          |
| 28 Janv. | <b>Alain Strzelecki</b><br><br>06 25 53 47 38                         | Sommet de Brigou<br><br>Depuis Cuges les Pins     | 15 km    | 3          |
| 4 Fév.   | <b>Jean-Claude Martin</b><br><br>04 94 30 00 97<br><br>06 82 62 70 01 | Valcros<br><br>Depuis Cuers                       | 14 km    | 3          |

**A l'attention des tous les randonneurs :** N'oubliez pas de lire le Règlement des Randonnées disponible sur le site de la Cuvée d'Automne (L'Association → Statut-Règlement Intérieur/Randonnées).

\*\*\*\*\*

## THEATRE

La Bande à Rika reprendra ses activités « THEATRE », le jeudi 06 Janvier 2022 à 09h30 dans les locaux de la Villa Nurraghès à Six-Fours.

## GALETTE DES ROIS

<< J'aime la galette, savez-vous comment? >>

Pour le découvrir, rendez-vous le 22 Janvier 2022 salle Scarentino à partir de 15h00.

Souhaitons la bienvenue à cette nouvelle année 2022 en nous rassemblant autour d'une délicieuse galette des rois et élire ainsi notre roi et notre reine de l'année. Soyez des nôtres.

Un DJ s'occupera de nous créer une ambiance de folie, bien rythmée, l'après-midi.

Afin de nous organiser, nous vous remercions de confirmer votre présence avant le 17/01/2022 en remplissant le formulaire se trouvant à la fin du bulletin ou sur le site de la Cuvée d'Automne, et de l'envoyer avec un chèque de 8€00 par personne.

Au-delà du 17 janvier plus aucune réservation ne sera prise en compte.

Loulou Caty

\*\*\*\*\*

### RELANCE

Pour bien démarrer 2022 un peu de culture

#### **VISITE de la Ville médiévale d'Hyères**

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, ou 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 XIème 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 XIIème siècle, à côté de ce 1er 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 environ 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.

#### **CHANGEMENT DE RESTAURANT ET MENU**

**À partager pour commencer : (une pour 4)**

**- 4 petites planches charcuterie et légumes grilles**

**- Plat au choix :**

**- Ribs et pommes de terre**

**- Crumble de poulet fumé aux légumes de saison**

**- Tourte aux légumes de saison de nos producteurs**

**- Pot au feu au poisson**

**- Dessert au choix :**

**- charlotte aux fruits de saison**

**- tarte chocolat et pralines roses**

**$\frac{1}{4}$  de vin et café**

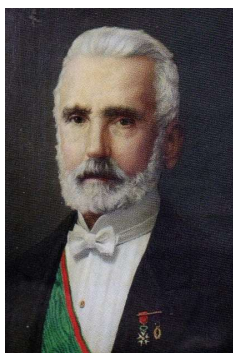
Après nous être restaurés, nous nous rendons au **Musée Municipal d'Hyères**, installé au cœur des anciens bâtiments de la Banque de France, en plein centre-ville, le musée municipal d'Hyères, ou musée des cultures et du paysage, a été créé à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Depuis ses débuts, il accueille 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 complémentaire, s'adresser à Christa téléphoniquement au 06 14 66 03 42 ou par mail [christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com)**

**Le bulletin d'inscription sera à envoyer à Christa Querleux 203, Chemin des Hoirs, bat. « B » 83140 SIX-FOURS Les Plages**

## 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)

\*\*\*\*\*

### 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.

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

**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](mailto:elbaz.bernard@wanadoo.fr)**



**Contre «VENTS ET MAREES», en espérant que les restrictions sanitaires ne nous jouent pas un vilain tour. Je vous convie à faire une CROISIERE REPAS EN CAMARQUE**

**le SAMEDI 19 FEVRIER 2022 au prix de 45 € tout compris**

Rdv devant l'Espace Malraux à 6h15 pour un départ en car GT à 06h30 en direction d'AIGUES-MORTES.

10 H 15 : Accueil au port d'Aigues-Morte.

EMBARQUEMENT 10 h30 sur la péniche de «Isles de Stel». De la Tour de Constance à la Tour Carbonnière, découvrez l'histoire de la Cité Médiévale d'Aigues-Mortes et ses environs.

Vous naviguez sur le canal du Rhône à Sète, le temps d'une pause détente à la découverte de la faune, de la flore et des traditions camarguaises ! (le bateau est chauffé).

Pendant votre croisière commentée arrêt photo dans une manade de taureaux où vous assistez au travail des gardians à cheval au mas de la comtesse. Vous découvrez les rizières et roselières au cœur de la Camargue sauvage. Vous irez à la rencontre des Portes du Vidourle, des vignobles « Sable de Camargue ».

**12h00**

Kir de bienvenue suivi d'un REPAS typique

Terrine de campagne

Gardiane de taureau et riz de Camargue

Fromage

Pâtisserie

$\frac{1}{4}$  de vin et café

Après toutes ces agapes je vous propose une petite promenade digestive dans la belle et intéressante cité médiévale d'AIGUES-MORTES.

Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à Christa QUERLEUX tél. 06 14 66 03 42 ou par mail, [christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com)

**Fin d'inscriptions 10 février 2022**

**PS :** En cas de mauvais temps, le commandant se réserve le droit d'annuler cette promenade

\*\*\*\*\*

**Un petit mot de votre animatrice de sorties et petits voyages :**

Oui, ces derniers temps nous n'avons eu que des annulations dues à la situation sanitaire actuelle. Beaucoup de déceptions pour vous, ainsi que pour moi, sans oublier tout le travail en amont.

Après 48 h de découragement, ma devise : regarder en avant et non pas en arrière m'a rappelé à l'ordre.

Ainsi, le courage m'a repris et je continue de faire des projets des sorties et des petits voyages pour les mois à venir.

Nous verrons bien...Comptant sur votre fidélité,

Bien amicalement Christa



**LA MINUTE « BIEN ÊTRE » DE NAPHTALINE**

\* Traversons cet Hiver en luttant contre diverses maladies et envahisseurs : les Virus !

« Oh ! La, la celui-là, il ne passera pas l'hiver ! »

Voici une manière ironique de souligner l'angoisse de traverser sans déprimer cette saison. Mais si nous sommes attentifs à notre Horloge Biologique perturbée par la raréfaction de la lumière, nous pourrions prévenir certaines infections et petits maux. En effet, notre organisme sécrète naturellement des Hormones (Endorphines , Sérotonine, Ocytocine, Adrénaline, Dopamine, leptine, greline, melatonine...) qui nous permettent de lutter contre le Stress, l'insomnie et certaines maladies.

Il existe une Légende selon laquelle il faudrait faire le plein de calories (donc hélas de kilos) dicit « La cigale et la fourmi », fable d'un certain Jean de la Fontaine !

Lorsque la thermomètre baisse, notre corps cherchera à maintenir sa température et puisera dans ses réserves d'énergie (sucre sous forme de réserve : le Glycogène ), qui diminueront. Et voilà le travail ! Alors on s'autorisera alors à reprendre un peu plus de chocolat, de gâteaux, de fromage, d'alcool... donc de kilos !

Une parenthèse au sujet du « p'tit verre de digestif qui réchauffe. C'est inexact ! car c'est vrai qu'au début une sensation de chaleur se produit par effet vasodilatation des vaisseaux sanguins, donc plus de sang arrive dans nos doigts qui se réchauffent et à notre visage qui rougit. Mais, un effet réflexe entraîne une dizaine minutes

plus tard une diminution de notre température et une vasoconstriction qui provoque un effet inverse !!! teint pâle et mains et pieds froids !

Voici quelques conseils pour mieux traverser cette saison pour notre corps et notre moral :

**Consultons notre médecin traitant** qui pourra prescrire un bilan sanguin annuel et une ampoule ou des gouttes (attention au surdosage toxique) de Vitamine D que notre corps synthétise normalement en été au contact des UVB des rayons de soleil pour prévenir de l'ostéoporose.

**Adaptons notre Alimentation** en mangeant lentement et en mastiquant bien (pour stimuler une digestion optimale et fortifier nos gencives)

\* Mangeons plus de fruits secs , **c' est en effet une des raisons des 13 desserts de Noël en Provence** par exemple: Pompe à l huile d olive, calissons d Aix, figues séchées, raisins secs , noix, dattes, pâte de coing, divers fruits confits, nougat blanc, noir, rouge, melon d'eau, et oranges apportant énergie, magnésium (bonne humeur), divers types de fibres (contre la constipation), fer...

\*Les poissons « gras » comme les sardines et filets de maquereaux tout simplement en conserve ou le saumon et la truite, sont riches en Omega3, Phospholipides, vit.A et vit.D, Cuivre, Fer, Potassium et Selenium. Donc une bonne cuillère d'huile de foie de morue (bons souvenirs de notre enfance) pour tous les adhérents de La Cuvée ! Rassurez-vous, elle existe maintenant en capsules !!

\* Les laitages (avec modération si rhumatismes importants et certaines maladies avec intolérance au lactose), mais c'est dans le lait entier qu'il y a le rapport optimal Calcium /Phosphore et Vit.D pour prévenir l Ostéoporose.

\* Fruits et légumes riches en Vit.C, sels minéraux, fibres et eau

**\*Boire plus souvent même sans soif : eh oui !** (maxi 2,5l/jour, bien qu'un p 'tit verre de rouge par jour ne soit pas nocif !). Nous éliminons de l'eau mais aussi des sels minéraux par les urines , la transpiration et les larmes suivant notre rythme circadien = horloge biologique humaine ,

Il existe toutes sortes de boissons, tisanes, thés verts, soupes, dans les commerces (mais bien lire la composition car il y a trop de sucres et sels cachés), Vous pouvez trouver de super tisanes agissant sur notre système respiratoire ou immunitaire surtout en ces jours pour lutter contre les Virus ! Par exemple, infusions de thym, romarin, eucalyptus sucrées au miel ou sirop d'érable ou alors avec du stevia ( substitut du sucre =saccharose).

### **Astuces diverses dans la maison**

\* Placer une coupelle avec du coton ou une compresse (ou dans un diffuseur d 'Huiles Essentielles) quelques gouttes d'H,E, d' eucalyptus ou de lavande ou de ravintsara ou de teatree : je rappelle que les H.E. doivent être utilisées avec précaution (diluées avec une huile neutre type amande douce ou autre) sur des conseils médicaux.

\*citron coupé et percé de clous de girofle dans un bol avec un peu d 'eau et de gros sel marin pour désodoriser et conserver un peu d 'humidité dans pièces surchauffées !

### **Activités physiques**

\* Nous **marchons** bien-sûr au minimum 30 minutes/jour! Et davantage si vous pouvez rejoindre notre sympathique et dynamique **section « randonnée » de notre association !**

\* Tout simplement pensez à effectuer quelques **mouvements de gymnastique** avec déverrouillage de nos articulations sans forcer dans le lit pendant 10mn, avant de se lever, évitera aussi les chutes ! (dues au réflexe vagal de l'hypotension orthostatique en se levant brusquement).

**Enfin gardons bon Moral !**

\* pratiquons diverses activités artistiques, et bricolons, lisons, cuisinons...

\* entretenons de bonnes relations avec notre entourage...

Si vous avez lu ce texte jusqu' au bout, je vous en remercie. Petit exercice pour la rentrée : cherchez le rôle des hormones pré-citées sur «les sites Internet » avec références ! ex : **ameli, fr site de la sécurité sociale , vidal, newpharma, mediphar, agence nationale pour la Santé,,,**)

Mon but est tout simplement de vous distraire tout en vous apportant quelques informations pour conserver bonne forme et bon moral pour cette Nouvelle Année !

\_\_\_\_\_ **Proverbes à méditer pour La Nouvelle Année** \_\_\_\_\_

« Croyez en vous et vous réaliserez vos rêves » - Joseph Murphy

« Dans 10 ans tu seras plus déçu des choses que tu n 'as pas faites que par celles que tu as réalisées » - Mark Twain

\*\*\*\*\*

**PEINTURE**

Laurette et Odile ont ouvert l'activité « Peinture » le 06 décembre 2021. Elles vous invitent à les rejoindre, que vous soyez débutant ou confirmé.

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](mailto:laurettebellelurette@gmail.com) Ou Odile Ivanès au 06 67 69 69 47

\*\*\*\*\*

**PREVISIONS DE SORTIES A LA JOURNEE en 2022 AVEC CHRISTA**

**JANVIER : mercredi 19.01 : VISITE DE LA VILLE MEDIEVALE D'HYERE**

**FEVRIER : samedi 19.02 : CROISIERE REPAS EN CAMARGUE et VISITE  
D'AIGUE MORTE (visite libre)**

**MARS : mercredi 23.03 : VISITE DES CARRIERES DE LUMIERES et  
LES BAUX DE PROVENCE (visite libre)**

**AVRIL : PETIT VOYAGE « SURPRISE » en remplacement du TYROL annulé**

**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](mailto: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

\*\*\*\*\*

**GALETTE DES ROIS**

**Samedi 22 Janvier 2022 Salle Scaentino**

**Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 17/01/2022**

\*\*\*\*\*

Prix : **8 €** tout compris.

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

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

Téléphone : ..... e-mail : .....

Adresse : .....

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

Je joins un chèque de 8 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »

A adresser à : Louis Caty 91 Allée du Jas les jardins de la Vernette. 83110 Sanary-sur-Mer Tél : 06.21.13.26.47

**LA CROISIERE REPAS EN CAMARGUE ET VISITE LIBRE D'AIGUES-MORTES**

Samedi 19 février 2022

**Date de réservation et de remise des chèques : le 10/02/2022**

\*\*\*\*\*

Prix : **45 €** tout compris (sur la base de 40 personnes).

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

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

Téléphone : ..... e-mail : .....

Adresse : .....

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

Je joins un chèque de 45 € 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