



# 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 6 - Février 2022

## EDITO

Malgré la pandémie qui continue de sévir et en dépit de certaines manifestations supprimées, gardons le moral et profitons de toutes les activités auxquelles nous pouvons encore participer.

Cela n'a pas empêché nos animateurs de vous concocter de petits séjours :

Mini croisière sur le Rhône au départ d'Aigues Mortes

Carrière de lumière aux Baux de Provence

Andorre la Vieille, organisées par Christa

Séjour de randonnée aux deux Alpes programmé par Loulou.

Je vous souhaite un bon mois de février et profitez de vos enfants et petits enfants pendant les prochaines vacances scolaires.

**Georges FIGUE**

**PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION** : Le lundi 21 Février 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

📖 31 janvier : Conférence sur Michel Pacha (Nuraghes)

📖 19 février : Croisière en Camargue

**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
1 Févr.	<b>Claude Royer</b> 04 94 34 86 92 06 98 25 04 03	Six-Fours Sentier du littoral depuis le parking	<b>Jeanie Peticlerc</b> 06 62 54 28 90	Six-Fours Sentier du littoral
8 Fév.	<b>Gérard Hallay</b> 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Le Camps Sous les Barres de Castillon	<b>René Calafato</b> 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Six-Fours Basses Barelles
15 Fév.	<b>Guy Moreau</b> 04 94 07 44 98 06 06 42 71 25	Le Faron Fort Croix Faron	<b>Jeanie Peticlerc</b> 06 62 54 28 90	Pépiole Haut de Lobes
22 Fév.	<b>Jean Claude Juif</b> 04 94 88 26 77 06 24 36 35 83	Le Camp Grotte Manon	<b>René Calafato</b> 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Six-Fours Collégiale st Pierre
1 Mars	<b>Claude Royer</b> 04 94 34 86 92 06 98 25 04 03	Pépiole Depuis Rayon de Soleil	<b>Jeanie Peticlerc</b> 06 62 54 28 90	Six-Fours Francillon

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
4 Fév.	<b>Jean-Claude Martin</b> 04 94 30 00 97 06 82 62 70 01	Valcros Depuis Cuers	14 km	3
11 Fév.	<b>Alain Strzelecki</b> 06 25 53 47 38	Le Mourré d'Agnis Depuis Signes	16 km	3
18 Fév.	<b>Louis Caty</b> 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	Les Barres de Cuers Depuis Méounes	17 km	3
25 Fév.	<b>Michel Brinon</b> 04 94 88 65 36 06 58 12 76 93	La Limate Depuis Signes	17 km	3
25 Fév.	<b>Guy Moreau</b> 04 94 07 44 98 06 06 42 71 25	Port Pothau Depuis Hyères	12 km	2
4 Mars	<b>Louis Caty</b> 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	Le Mont Puget Depuis Cassis	17 km	4
4 Mars	<b>Gérard Hallay</b> 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Le Lataye Depuis Chibron	12 km	2





L'été se rapproche à grands pas et il est certain que nous aurons tous besoin de changer d'horizon, de nous retrouver, de nous évader, de respirer à nouveau une liberté perdue. Et la montagne est une destination qui s'y prête. La station des 2 Alpes à 1650m d'altitude, au cœur de l'Oisans, est le point de départ de notre séjour. Randonneuses, randonneurs venez découvrir la nature, la flore, les senteurs (les sommets, les dénivelés !!!).

Des accompagnateurs nous ferons découvrir cette espace à des rythmes qui nous conviennent avec trois niveaux de randonnées.

- 1) Promeneur :  $\frac{1}{2}$  Journée de marche sur des parcours simples sans difficulté.
- 2) Marcheur : Sortie  $\frac{1}{2}$  journée ou à la journée sur des parcours vallonnées sans grande difficulté technique.
- 3) Randonneur : Sortie à la journée sur des sentiers avec des parties plus techniques et du dénivelés.

Le séjour aura lieu le 27 Juin au 2 Juillet en pension complète du dîner jour de l'arrivée au petit-déjeuner jour de départ, paniers repas pour les randonneurs à la journée, apéritif, vin compris au repas. Linge de toilette fournis.  
Soirées animées.

Le coût du séjour s'élève à 360€/personne. Une assurance annulation (facultative) est possible pour 33€/personne. Chambre individuelle + 25%. Le paiement se fera en trois chèques de 120€/personne, établis au nom de la Cuvée d'Automne. Première chèque en février, le deuxième en avril, le troisième en juin. Le transport se fera en covoiturage. Une réunion d'information aura lieu mi juin.

## VOYAGES DANS LES BALKANS

Petit rappel pour ceux qui ne l'aurait pas encore fait : pensez à envoyer la photocopie des 2 pages de votre passeport ou photocopie recto /verso de votre CNI de moins de 10 ans (sinon, on demandera une attestation à Betty de chez Salaun pour vous permettre de la refaire sans problème avec la mairie de votre commune).

Merci d'envoyer les photocopies directement à Salaun Holidays, au 14 rue Beauvau 13001 Marseille, à l'attention de Betty.

Pensez également à sortir vos Pass-sanitaires de vos téléphones, en format papier qui seront demandés à l'entrée des musées et divers lieux par les guides.

Espérons que nous arriverons à faire ce voyage tant attendu, du 11 mai au 20 mai 2022.

Jacqueline Duclos

Villa Virginie- 1088, avenue Auguste Renoir - 83500 La Seyne sur Mer

Tel : 0494947754-0698359610

\*\*\*\*\*

## 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)*



**❧ IMPORTANT ❧**

**Le week-end aux Issambres est reporté au 26 et 27 mars 2022.**

**En effet, la date initialement retenue (du 5 au 6 février 2022) n'a pu être maintenue du fait des restrictions sanitaires.**

**Vous trouverez sur le site de la Cuvée d'Automne, le bulletin d'inscription.**

\*\*\*\*\*



**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 arrêtz photo dans une manade de taureaux où vous assistez au travail des gardians à cheval au mas de la comtesse. Vous découvrirez 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

\*\*\*\*\*

« LES CARRIERES DE LUMIERES » des BAUX DE PROVENCE » sous le nouveau thème « Venise, la Sérénissime »

Mercredi 23 mars 2022 Prix : 55 € tout compris

Transport en autocar privatisé, repas, les entrées et les pourboires  
rdv devant l'Espace Malraux à 7 h 00 pour un départ à 07h15 précis



Notre sortie du mercredi, 23 mars 2022 nous emmène dans les CARRIERES DE LUMIERES dans lesquelles vous allez déambuler comme si vous vous trouviez à Venise ! La nouvelle création visuelle et sonore des Carrières de Lumières va vous enchanter. L'exposition propose un voyage à travers la ville de Venise afin de découvrir ses immenses trésors artistiques et architecturaux.

En déambulant le long du Grand Canal et des canaux, des ruelles et des places, des bâtiments et des églises, le public est invité à une promenade entre intérieurs et extérieurs, sacré et profane, à la recherche des symboles visibles d'un passé exceptionnel. En une quarantaine de minutes, le visiteur est immergé dans l'art byzantin et les mosaïques dorées de la basilique Saint-Marc, dans les chefs-d'œuvre du Tintoret, de Bellini ou de Canaletto ou encore dans la fameuse Mostra del Cinema avec des photographies d'actrices et acteurs du néoréalisme italien.

**Programme additionnel : « Yves Klein, l'infini bleu »** : Originaire de Nice, Yves Klein admire le ciel de la Méditerranée et y voit sa première œuvre, l'origine de son inspiration. Avec Yves Klein, la couleur prend une dimension spirituelle et métaphysique. Cette création d'une dizaine de minutes plonge le visiteur dans les œuvres de l'artiste, au-delà de son célèbre bleu IKB (International Klein Blue). Nous y découvrons l'empreinte du corps avec ses *Anthropométries* ou encore celle de la nature avec ses *Cosmogonies* et ses *Reliefs Planétaires*. Cette exposition a été rendue possible grâce à l'autorisation des Archives Yves Klein et à leur précieux concours.

Nous déjeunerons dans un Restaurant à Fontvieille, et le menu sera le suivant :

Un petit Kir ou Ricard de bienvenue

Flan de champignons, coulis de tomates, crumble parmesan

Cuisse de canard rôtie, croustillant de pommes de terre et poireaux, sauce vin rouge et miel

Pavlova aux pommes et crème sublime au mascarpone

1/4 de vin par personne ou une boisson soft

Après le déjeuner visite libre du célèbre village des Baux de Provence et son site médiéval du « Château » campé sur un éperon rocheux.

Pour tout renseignement complémentaire : contactez Christa au 06 14 66 03 42 [christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com)  
ou rdv sur notre site

\*\*\*\*\*



*Comme promis sur le bulletin de Janvier, voici  
notre "VOYAGE SURPRISE"*

*Christa vous emmène en ANDORRE & LA CALDEA  
HOTEL PANORAMA 4 \*\*\*\* du 25 au 28 AVRIL 2022*

**Les + :** proche du Centre Balnéo Caldea (250m),

**Les Sorties nocturnes** intra muros, 4 jours / 3 Nuits

**PRIX :** 299 € par personne (base 50 personnes) (319 € Base 40 personnes) (339 € Base 35 personnes)

**Jour 1 :** *SIX FOURS LES PLAGES en direction de la Principauté d' ANDORRE*

Déjeuner en cours de route. Après-midi, Arrêt au Pas de la Case et départ vers 16 h 30. Arrivée à l'hôtel **RAMA PANORAMA 4 \*\*\*\*** Centre ville en ANDORRE, installation, Cocktail de bienvenue. Dîner, logement.

**Jour 2 :** *LA CALDEA - OS DE CIVIS - ANDORRE*

Petit-déjeuner, départ en direction de **la Caldea pour 3 heures de remise en forme**. Départ pour le déjeuner avec ambiance musicale à l'hôtel restaurant à Os de Civis. Puis dégustation de charcuterie avec possibilité

d'achat. En fin d'après-midi, retour pour temps libre dans ANDORRE la Vieille. Retour à l'hôtel, dîner, logement.



### **Jour 3 : LA CALDEA - Le grand Supermarché**

Petit-déjeuner départ en direction de **la Caldea pour 3 heures de remise en forme** Après-midi, départ pour la visite du Jardin à San Julia puis départ en direction d'un supermarché avec possibilités d'achats. Puis retour en ANDORRE la Vieille, la capitale de la principauté, pour du temps libre. Retour à l'hôtel pour le dîner. Logement

### **Jour 4 : ANDORRE La Vieille - Votre Ville**

Petit-déjeuner départ en direction de votre ville, Passage par L'Espagne. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée dans la soirée, dans votre ville.



### **Ce Prix Comprenant :**

Le transport en autocar Grand Confort

L'hébergement à l'hôtel **PANORAMA 4 \*\*\*\*** centre ville.

La pension complète. : du dîner du 1er jour au petit déjeuner du jour 4.

Vin compris à tous les repas et pendant tout le séjour

**Déjeuner au Restaurant à OS DE CIVIS**

Les excursions mentionnées au programme

**Jour 2 La Caldea pour 3 heures de remise en forme de 10 à 13 h 00 :**

**Jour 3 La Caldea pour 3 heures de remise en forme de 10 à 13 h 00 :**

**Libre Accès au Fitness club de l'hôtel : piscine, sauna, jacuzzi, etc.**

Les excursions mentionnées dans le programme

L'assurance assistance/Rapatriement

L'assurance sanitaire 4%

### **Ne comprenant pas :**

La chambre individuelle : 60€

Les déjeuners du jour 1 et 4

Toutes prestations non mentionnées au programme

L'assurance annulation : 10€

Pourboire : 1€ par jour et par personne



Bulletin d'inscription en annexe. Si vous n'arrivez pas à le sortir sur l'ordinateur vous pouvez faire une inscription sur papier libre en donnant vos coordonnées, adresse mail, téléphone portable.

**Rdv 06 h 00** devant le Parking de la Piscine, Av. de la Mer à **SIX FOURS LES PLAGES**

Départ 06 h 15

Pour tout renseignement complémentaire s'adresser

Christa QUERLEUX tél. 06 14 66 03 42 ou par mail, [christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com)

\*\*\*\*\*

### *Souvenir d'une belle sortie à Hyères le 19 janvier 2022*



La chance était avec nous. Malgré l'annonce d'un temps maussade, nous avons pu faire notre promenade dans la ville médiévale d'Hyères sous un magnifique soleil, accompagnés d'une guide conférencière. Elle était intarissable aussi bien sur l'histoire de cette jolie ville médiévale que sur la nature, des plantes et des arbres. Nous avons grimpé jusqu'au Château de Sainte Claire et admiré son magnifique parc. Après notre repas dans un Restaurant original, nous avons visité le très surprenant Musée Municipal, ouvert en novembre 2021 et installé dans l'ancienne BANQUE DE France D'HYERES. Un vrai bijou !

...à nos prochaines sorties, Christa



## LA MINUTE « BIEN ÊTRE » DE NAPHTALINE

### Étiquetage de nos denrées alimentaires : Puis-je encore manger ou dois-je jeter ?

Nous pouvons nous référer à la DGCCRF et à la AFSCA (Direction Générale de la Concurrence de la Consommation et de la Répression des Fraudes / Agence Fédérale pour la Sécurité Alimentaire).

Les règles d'information du consommateur sur les denrées alimentaires sont régies par le règlement UE n° 1169/2011. Ces règles sont différentes selon le mode de conditionnement ou de présentation des produits (préemballés ou non). Pour les produits préemballés dénomination détaillée de vente, liste des ingrédients, quantités et volume des ingrédients.

**DLC = Date Limite de Consommation**, pour les denrées périssables du point de vue microbiologique exprimée sous la forme « **A consommer jusqu'au...JJ/MM/AAAA** » (jour/Mois/Année). Le produit sera à jeter après cette date.

Les aliments microbiologiquement très périssables (viande, poissons frais, plats préparés, fruits et légumes en morceaux emballés...) sont susceptibles, après une courte période, présenter un danger immédiat pour la santé. Donc la DDM est remplacée par la Date Limite de Consommation... à consommer jusqu'au... Tous ces aliments se trouvent donc dans les rayons réfrigérés des magasins.

Première Exception : Pour certains desserts à base de ferments lactiques comme les yaourts et certains fromages, il est noté sur l'emballage « A consommer jusqu'au Jour/Mois/Année ». Mais nous pouvons les consommer environ une semaine après, avec précautions, s'ils sont bien restés au frigo et si une fois ouverts, ils conservent leur aspect habituel.

Deuxième exception : Pour les aliments conservés dans les briques comme le lait et certaines crèmes, il figure sur l'emballage les mentions « **A consommer de préférence avant la date complète** ».

**DDM pour les autres produits (Date de Durabilité Minimale)**, « à consommer de préférence avant... ». Ce sont les paquets de biscuits, de pâtes, boîtes de conserve... Les produits pourront être consommés après cette date mais avec toutes les précautions : l'emballage doit être intact, pas gonflé ni troué, attention aux variations de températures, passage du congélateur au frigo et sur la table qui crée de la condensation donc de l'humidité !!! L'aliment conserve-t-il encore tous ses **Caractères Organoleptiques** (organo, nos 5 sens et leptique vient du grec « qui prend »). Vérifier toutes ces propriétés avant de le consommer : aspect, couleur, odeur et saveur.

Vous pourriez donc, de façon ludique, différencier dans vos placards les denrées alimentaires à DDM ou DLC, et en profiter pour bien les ranger en mettant devant, les anciennes dates de péremption !

Profitez aussi pour vérifier les températures de votre réfrigérateur (entre +4° et +5°, et congélateur -18°).

Petit rappel : les denrées alimentaires doivent être surgelées en usine ou par vous-même, dans des conditions d'hygiène très strictes, brutalement à -30° ou -50° afin que l'intérieur puisse être maintenu à -18° ensuite dans vos congélateurs (maxi 2 ans en général). Ce seront alors des **produits congelés**.

Terminons par 2 proverbes...

« Si nous pouvions donner à chaque individu la bonne quantité de nourriture et d'exercice, pas trop peu et pas trop, nous aurions le plus sûr moyen pour la santé » - Hippocrate

« Je crois que l'âge ne sert pas à grand-chose dans cette vie. Ma mère disait que l'âge véritable se loge dans le ventre et dans la tête. Les rides sont juse le fruit des soucis et de la mauvaise alimentation. J'ai toujours pesé qu'elle avait raison, alors 'ai tout fait pour avoir le moins de soucis possibles et pour bien me nourrir» - Albert Spinoza

\*\*\*\*\*

### PREVISIONS DE SORTIES AVEC CHRISTA

Samedi 19.Février : CROISIERE REPAS EN CAMARQUE et visite libre d'AIGUES-MORTES

Mercredi 23 Mars : Visite des CARRIERES DE LUMIERES et visite libre du village des BAUX DE PROVENCE

du 25 au 28 Avril : notre «VOYAGE SURPRISE» en ANDORRE et LA CALDEA

Mai : Visite d'AIX EN PROVENCE et promenade sur les traces de PAUL CEZANNE



**BULLETIN D'INSCRIPTION A 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

\*\*\*\*\*

**BULLETIN D'INSCRIPTION pour**

« LES BAUX DE PROVENCE » - Les Carrières de Lumières « Venise, la Sérénissime » et Yves Klein.

Visite libre du célèbre village des Baux et son site archéologique.

Mercredi 23 mars 2022 rdv 6 h 45 devant « l'Espace Malraux » départ 7 h 00

\*\*\*\*\*

Prix : **55 €** tout compris, transport en autocar privatisé, repas, les entrées et les pourboires

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

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

Téléphone : ..... e-mail : .....

Adresse : .....

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

Je joins un chèque de 55 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »

A adresser à : Christa Querleux 203, chemin des Hoirs, bat. « B » 83140 SIX-FOURS LES PLAGES  
[christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com) 06.14.66.03.42

\*\*\*\*\*

**BULLETIN D'INSCRIPTION pour**

**NOTRE "VOYAGE SURPRISE" à ANDORRE & LA CALDEA**

**HOTEL PANORAMA 4 \*\*\*\* du lundi 25 au jeudi 28 AVRIL 2022**

**PRIX : 299€ par personne base 50 personnes, 319€ Base 40 personnes, 339€ base 35 personnes**

**RDV 06h00 Parking de la piscine - Ave de la Mer à Six-Fours**

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

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

Téléphone : ..... e-mail : .....

Adresse : .....

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

Je joins un chèque de 150 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE ». Le solde est à verser avant le 30 mars 2022, au plus tard

A adresser à : Christa Querleux 203, chemin des Hoirs, bat. « B » 83140 SIX-FOURS LES PLAGES  
[christa.querleux@gmail.com](mailto:christa.querleux@gmail.com) 06.14.66.03.42

\*\*\*\*\*

**BULLETIN D'INSCRIPTION pour  
LES 2 ALPES**

**Du lundi 27 juin au samedi 2 juillet 2022**

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

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

Téléphone : ..... e-mail : .....

Adresse : .....

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

Je joins 3 chèques à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE ».

A adresser à : Louis Caty 91Allée du Jas Les Jardins De La Vernette 83110 Sanary sur Me

Tél : 06/21/13/26/47.

