



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 1 - Septembre 2022

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

J'espère que vous avez tous passé de bonnes vacances, entourés de vos enfants et petits enfants. Maintenant il est temps de penser à vous et de reprendre vos activités favorites.

Je vous rappelle que vous ne pourrez pratiquer celles-ci que si vous êtes déjà inscrits.

Les inscriptions débuteront le 13 septembre à partir de 14h30 à l'Espace Jules de Greling au Brusç. Vous pouvez encore vous inscrire via notre site par internet avant cette date.

Tous les animateurs et les bénévoles vous attendent avec impatience pour débiter cette nouvelle saison.

Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles activités. N'hésitez pas à nous contacter si vous désirez en animer une. Nous étudierons avec vous la possibilité de lui donner vie.

Pour bien commencer cette saison, n'oubliez pas le pique-nique de rentrée qui se déroulera comme tous les ans à Guillemard le samedi 24 septembre. Je recommande cette journée de retrouvaille à tous les nouveaux adhérents pour leur permettre de rencontrer les autres membres de l'association.

Le Conseil d'Administration et moi-même souhaitons une bonne reprise et à très bientôt.

Georges FIGUE

PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION : Le lundi 19 Septembre 2022 Espace Greling à 14h30

PERMANENCE

Les mardis après-midi de 14h30 à 16h30, hors vacances scolaires. Espace Jules de Greling - rue Marius Bondil- 83140 SIX-FOURS.

Sur votre agenda

- 📖 06 Septembre : Inscription Aquagym
- 📖 09 au 12 Septembre : Voyage en Andorre
- 📖 12 Septembre : Reprise activité « Théâtre »
- 📖 13 Septembre : Ouverture du Bureau
- 📖 14 Septembre : Reprise activité « Gymnastique »
- 📖 15 Septembre : Reprise activité « Balades aquatiques » et « Yoga »
- 📖 19 Septembre : Reprise activités « Aquagym » et « Musique et Chansons »
- 📖 20 Septembre : Reprise activité « Randonnée du mardi »
- 📖 23 Septembre : Reprise activité « Randonnée du vendredi »
- 📖 24 Septembre : Pique-nique de Retrouvailles
- 📖 26 Septembre : Reprise activités « Peinture » et « Pétanque »
- 📖 27 Septembre : Reprise activité « Tarot » et « Danse de salon »
- 📖 28 Septembre : Le Train des Pignes

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
20 Sept.	Gérard Amoros 06 62 82 39 70	Janas Fabrégas	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Ollioules Les Arrosants
27 Sept.	Gérard Halley 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Le Broussan Le Signal	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Les Lômes Pépiole
04 Oct.	Jean-Claude Juif 06 06 42 71 25	Châteauvallon La Courtine	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Sentier du Littoral Le Brusuc

Petite randonnée : SVP, appelez Jeanie ou René la veille. 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
23 Sept.	Michel Brinon 04 94 88 65 36 06 58 12 76 93	Le Faron Depuis le Fort Rouge	15	3
30 Sept.	Gérard Amoros 06 62 82 39 70	Le Gros Cerveau Depuis le Zoo de Sanary	14	3
30 Sept.	Alain Strzelecki 06 25 53 47 39	Le Grand Vallob Depuis Pichauris	17	4
07 Oct.	Jean-Claude Martin 04 94 30 00 97 06 82 62 70 01	Font Blanche Depuis Col de l'Ange (Cuges-les-Pins)	15	3

RETROUVAILLES :

Comme chaque année, la Cuvée d'Automne fête les retrouvailles. Vous êtes tous conviés à **Guillemard** le samedi 24 Septembre 2022 à 12h30.

Chacun devra apporter son pique-nique, sans oublier les couverts, verres, carafe.

Apéritif, vin (rosé, rouge), gâteaux, café seront offerts par la Cuvée d'Automne.

Afin de nous permettre de préparer au mieux cette journée et de connaître le nombre de participants, merci de télécharger le bulletin sur le site de la Cuvée. Réponse souhaitée avant le 20 septembre 2022.

Le bulletin d'inscription est à envoyer à :

Louis Caty 91 Allée du Jas les jardins de la Vernette 83110 Sanary Sur Mer.

caty.louis@neuf.fr



RANDONNÉE DANS LES GORGES DU VERDON

Du 19 au 23 octobre, une sortie de 5 jours est envisagée dans les Gorges du Verdon avec hébergement (4 nuits) au Refuge-Chalet de la Maline (près de La Palud). Prévoir duvets et linge de toilette. Le coût en demi-pension est de 55€ par jour (hors repas du midi, prévoir pique-niques en cours de randos). Les achats pour les pique-niques peuvent se faire au village de "La Palud" distant d'environ 7km du chalet. L'hébergement se fait en dortoirs de 4 à 6 personnes.

Programme:

- Jour 1:** Transit vers le Verdon dans la matinée et, après le pique-nique vers le Point Sublime, petite marche de "mise en jambes" autour de Rougon (5 à 6km). Si cette petite marche n'est pas possible en raison de l'incendie de la fin juillet, elle sera remplacée, au départ du Point Sublime, par une petite balade vers Le Pont du Tusset sur le Verdon (4km A/R).
- Jour 2:** Sentier Martel, départ du Chalet et arrivée au Point Sublime. Retour vers le Chalet à prévoir entre participants (difficulté 4, dénivelé 1150m, durée 6h00, 16km, prévoir lampe de poche et peut-être Kway car il est possible qu'il y ait des gouttes de condensation dans les tunnels).
- Jour 3:** L'Imbut, aller et retour depuis le chalet (difficulté 3, dénivelé 600m, durée 6h00, 13km, passages en corniche).
- Jour 4:** Chateauneuf-les-Moustiers. En aller et retour, 12km, niveau 3. Départ de La Palud. Retour au Chalet.
- Jour 5:** Balade autour du lac de Sainte Croix puis dans Moustiers, restaurant à Moustiers (prix environ 25€, non compris dans le séjour) et retour vers Toulon.

Prévoir un chèque de 220€ par personne à établir au nom de La Cuvée d'Automne.

Veuillez contacter Louis Caty - 91 Allée du Jas les jardins de la Vernette - 83110 Sanary-Sur-Mer.

caty.louis@neuf.fr



LES BALADES AQUATIQUES



Nos randonnées vont reprendre début septembre. Pour continuer à profiter pleinement de la mer, nous vous invitons à partager les plaisirs de l'eau (randonneurs ou non), détente et convivialité assurée !!

La marche dans l'eau, c'est bon pour la santé. Cette discipline est revigorante, sans traumatisme articulaire.

Les « Balades aquatiques » se feront le jeudi matin, à la plage du Cros, au Brus, les pieds dans l'eau à 9h00. Temps de marche environ 1h00 à 1h30.

La première se déroulera le 15 septembre 2022. Parking en face de la plage.

Tenue nécessaire pour cette sortie : (shorty ou combinaison suivant la température de la mer, short ou maillot de bain, chaussures aquatiques, casquette, lunettes solaire, crème protectrice etc...).

Pour informations complémentaires

Patrick BRUNET : 06 08 89 12 01 Jean-Claude JUIF: 06 24 36 35 83 MOREAU Guy : 06 06 42 71 25

THEATRE

Reprise activité le lundi 12 septembre, 09h00, villa Nurrages, à Six-Fours.

La Bande à Rika vous souhaite un bon spectacle !

Activité AQUAGYM

Les inscriptions à l'Aquagym se dérouleront le 06 septembre à Espace Greling, et l'activité reprendra le lundi 19 Septembre 2022.

Comme d'habitude, nous aurons accès au bassin du Parc Aquatique de la Seyne Sur Mer.

Pour les inscriptions, vous devez vous inscrire en ligne, sur le site de la Cuvée d'Automne en fournissant impérativement un certificat médical. Puis nous tiendrons une permanence spécifique d'inscriptions à l'activité les 5 et 6 Septembre 2022 aux heures d'ouverture du bureau ou le 13 septembre, à partir de 14h30 à l'Espace Jules de Greling au Brusac.

Cette activité se déroule sur 2 séances de 45 mn : le lundi à 15h45 et le vendredi à 14h45.

Les prix pour l'activité sont :

- Pour les lundis : 59 € par trimestre (paiement annuel de 177 € en 3 chèques)
- Pour les vendredis : 61 € par trimestre (paiement annuel de 183 € en 3 chèques).

Venez nombreux participer à l'AQUAGYM, ambiance et qualité des cours garanties.

La responsable Christiane GERARDIN : 07 57 43 99 12

VOYAGE « CROISIERE SUR LE NIL »

Du 11 au 18 Mars 2023

Jour 1 : départ de Six-Fours vers l'aéroport de Marseille-Marignane pour Paris, et vol sur compagnie égyptienne à destination de Louxor. Déjeuner libre, installation sur le bateau.

Jour 2 : Karnak et Louxor : visite du site de Karnak, le grand temple d'Amon Ré, puis visite du temple de Louxor et ses deux rangées de sphinx. Déjeuner et dîner à bord. Après midi libre dans les souks et la ville. Le soir, sons et lumières à Karnak (excursion payante incluse).

Jour 3 : Thèbes et Esna. Visite de la nécropole de Thèbes (Vallée des Rois), visite du temple de la reine Hatshepsout et arrêt aux colosses de Memnon. Déjeuner et dîner à bord.

Jour 4 : Esna, Edfou, Kom Combo. Visite du temple d'Horus (le deuxième sanctuaire le plus important après Karnak). Navigation jusqu'à Kom Combo, visite de son temple datant de l'ère gréco romaine dédié à Sobek, le dieu crocodile. Déjeuner et dîner à bord.

Jour 5 : Assouan, Philaé. Promenade en felouque autour des îles éléphantines. Visite du temple de Philaé dédié au culte d'Isis. Arrêt au barrage d'Assouan. Dîner à bord.

Jour 6 : Assouan, Abou Simbel. Excursion payante comprise dans le prix. Visite des temples dédiés à Ramsès et Néfertari. Déjeuner et dîner à bord.

Jour 7 : Louxor. Déjeuner en ville. Dîner à bord. Pour remplacer la journée libre à LOUXOR, possibilité d'une journée au Caire payante pour admirer les pyramides le matin et visite du nouveau musée l'après midi avec avion. **Prix : 260 € par personne**

Jour 8 : départ de Louxor pour l'aéroport de Louxor. Déjeuner libre. Vol pour Paris (compagnie égyptienne) et vol pour Marseille (Air France). Transfert sur Six-Fours les Plages en autocar.

PRIX : 1890 € par personne si moins de 20 participants, et ramené à 1865 € si plus de 20 participants.

Faire 4 chèques de 400 € à l'ordre de la Cuvée d'Automne, à adresser à mon domicile.

Il faut la carte d'identité de moins de 10 ans ou le passeport valide encore 6 mois après le retour.
ATTENTION : Pour le renouvellement de pièces d'identité, il faut compter au moins un délai de 3 mois.

Les personnes qui optent pour la CNI, doivent fournir 2 photos récentes à adresser à SALAUN HOLIDAYS service groupe - 14 rue Beauvau 13001 Marseille- à l'attention de Betty ou Samantha pour l'établissement d'un visa.

Merci de bien respecter ces informations,

Inscription à faire avant le 07 octobre 2022 à :

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

"VOYAGE SURPRISE" ANDORRE & LA CALDEA

HOTEL PANORAMA 4 ****

Du 09 au 12 Septembre 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 **PANORAMA 4 **** CENTRE VILLE d'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'achats. 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 **d'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.

Prix de 299 € (sur la base de 50 participants) 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

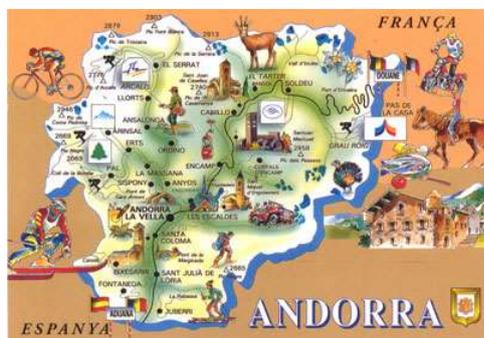
Déjeuner au Restaurant à OS DE CIVIS

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 au 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 €**

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 : 06h15

Pour tout renseignement complémentaire s'adresser à

Christa QUERLEUX tél. 06 14 66 03 42 ou par mail, christa.querleux@gmail.com

ESCAPADE A SAINT ANDRE LES ALPES

avec le TRAIN des PIGNES

Mercredi 28 septembre 2022

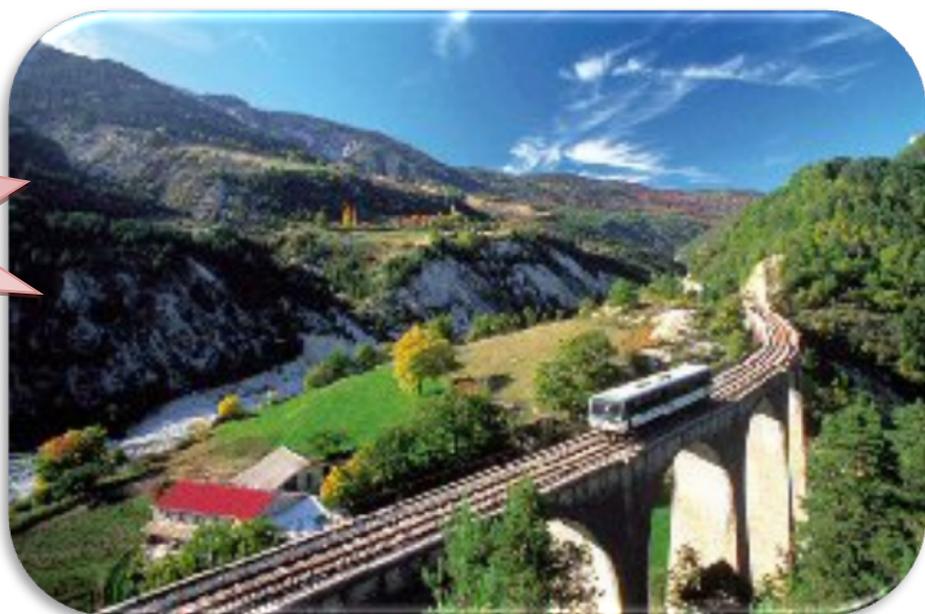
Départ en autocar à 6H00 précises pour la gare de Nice-Lingostière (rdv. vers 05h50 sur le parking du LEP de la COUDOULIERE). Nous nous dirigeons sur la gare de NICE Lingostière.

Vers 9h30, départ en train vers l'arrière-pays niçois, sur une ligne pittoresque entre villages perchés, gorges impressionnantes et champs de lavande....

Après les villages de la vallée du Var, PUGET THENIERS, ENTREVAUX et sa majestueuse forteresse de Vauban, continuation vers ANNOT et ses grés dorés, pour rejoindre ST ANDRE LES ALPES, carrefour touristique au confluent de l'Issole et du Verdon, entre arbres fruitiers et lavandes...

Après le déjeuner au restaurant et une petite flânerie dans le village, départ en car vers CASTELLANE (nous y faisons une petite halte), COMPS sur ARTUBY et DRAGUIGNAN.

58 € par personne
tout compris - Base
35 participants



MENU

Pour démarrer, un kir nous est offert

Entrée : Foie gras maison et son chutney ou Tataki de saumon frais et sa mousse d'avocat

Plat : Couscous de la mer ou Daube Provençale

Dessert : Tiramisu maison

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



Odile et Laurette

Vous invitent à vous inscrire à **l'ATELIER DE PEINTURE**.

Vous serez accueillis dans la convivialité. Nous mettrons en commun nos compétences et amour de la peinture pour progresser.

Vous pouvez faire un essai sans engagement si vous avez des doutes sur vos aptitudes.

L'Atelier sera ouvert tous les lundis de 14 h 30 à 17 h 30.

Manifestez-vous afin de pouvoir mettre en place notre Atelier.

Ouverture de l'Atelier, lundi 26 septembre 2022 à l'Espace Jules de Greling - Rue Marius Bondil
83140 SIX FOURS LES PLAGES, au 1^{er} étage, à gauche, porte face

Contactes : Odile 06 67 69 69 47 - Laurette: 06 67 37 98 03



PREVISIONS DE SORTIES AVEC CHRISTA 2022/2023

Mercredi 26 octobre : Visite guidée de la Grotte Cosquer (Villa Cosquer Méditerranée)

Dimanche 13 novembre : Déjeuner Spectacle « FRANCKY FOLIES » à Venelles

Lundi 8 au 12 décembre : Voyage au Tyrol pour visiter de Marchés de Noël

Mercredi 14 décembre : Visites guidés du Château de Marignane et du Musée de Raimu avec projections

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 299 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE ». Ne pas oublier 10€ pour l'assurance annulation et 60€ pour la chambre single.

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

BULLETIN D'INSCRIPTION pour

NOTRE ESCAPEE AVEC LE TRAIN DES PIGNES

Mercredi 28 septembre 2022 - Départ : 06h00

PRIX : 58 € par personne base 35 personnes

Rdv 05 h 45 devant le Parking du LEP de LA COUDOULIERE à SIX FOURS LES PLAGES

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 58 €/p.p. à l'ordre de LA CUVÉE D'AUTOMNE à adresser à
Christa Querleux 283, Av. Vincent Picareau app. 34 83140 SIX-FOURS LES PLAGES
tél. 06 14 66 03 42 - christa.querleux@gmail.com

Choix du menu à cocher :

Entrée : Foie gras maison et son chutney Takaki de saumon frais et sa mousse d'avocat
Plat : Couscous de la mer Daube provençale

**BULLETIN D'INSCRIPTION « CROISIERE SUR LE NIL »
Du 11 au 18 Mars 2023**

NOM : Prénom : n° adhérent :
NOM : Prénom : n° adhérent :
Téléphone : e-mail :
Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins 4 chèques de 400 €/p.p. à l'ordre de LA CUVÉE D'AUTOMNE à adresser à Jacqueline Duclos
Villa Virginie - 1088 avenue Auguste Renoir - 83500 La-Seyne-sur-Mer

**BULLETIN D'INSCRIPTION « RETROUVAILLES »
24 Septembre 2022 à Guillemard**

NOM : Prénom : n° adhérent :
NOM : Prénom : n° adhérent :
Téléphone : e-mail :
Adresse :

Nombre de personnes : (Maximum 2 par bulletin)

A adresser : Louis Caty 91 Allée du Jas les jardins de la Vernette 83110 Sanary-Sur-Mer.
E.MAIL : caty.louis@neuf.fr

**BULLETIN D'INSCRIPTION « RANDONNÉE DANS LE VERDON »
Du 19 Octobre au 23 Octobre 2022**

NOM : Prénom : n° adhérent :
NOM : Prénom : n° adhérent :
Téléphone : e-mail :
Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Faire un chèque de 220€ par personne à établir au nom de la Cuvée d'Automne

A adresser : Louis Caty 91 Allée du Jas les jardins de la Vernette 83110 Sanary-Sur-Mer.
E.MAIL : caty.louis@neuf.fr

.