



Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne



0uesdaut crme0C.f

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

Numéro 5 - Janvier 2023

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le Conseil d'Administration se joint à moi pour vous adresser à toutes et à tous une très bonne et heureuse année 2023. Qu'elle réalise tous vos désirs et que nous puissions ensemble, avec la bonne humeur et la convivialité qui nous caractérisent, profiter pleinement de nos activités favorites, en cette année où nous fêterons les 45 ans de la création de notre association.

Pour cette occasion, nous organiserons une grande fête en octobre et nous vous préviendrons en temps utile.

En ce début d'année, Christa vous propose une journée à Marseille, à la découverte de la reconstitution de la grotte Cosquer, et Loulou organisera notre traditionnelle galette des rois à la salle Malraux.

TRES BONNE ANNEE A TOUS !!!

Georges FIGUE

PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION : Le Mardi 17 Janvier 2023 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

- 📅 21 au 22 Janvier : Week-end aux Issambres
- 📅 25 Janvier : La grotte Cosquer
- 📅 28 Janvier : Gâteau des Rois

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
03 Janv.	Gérard Halley 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Forêt de Six-Fours Les Courens	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Toulon Tour Royale
10 Janv.	Guy Moreau 06 06 42 71 25	Bandol Roustagnon	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Ollioules Les Arrosants
17 Janv.	Jean-Claude Juif 04 94 88 26 77 06 24 36 35 83	Beausset Vieux	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	La Cadière
24 Janv.	Gérard Halley 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Janas La maison du Pendu	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Le Gaou
31 Janv.	Guy Moreau 06 06 42 71 25	Grand Caunet Le Télégraphe	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Bandol
07 Fév.	Gérald Amoros 06 62 82 39 70	Gros Cerveau La Pointe	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Fort de Six-Fours

Petite randonnée : SVP, appelez René la veille. Si le nombre de participants est faible, il pourra 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
06 Jan.	Jean-Claude Martin 04 94 30 00 97 06 82 62 70 01	Le Gros Cerveau Depuis Sanary	14	3
13 Janv.	Alain Strzelecki 06 25 53 47 39	La Tête du Drouard Depuis Gémenos	15	3
13 Janv.	Guy Moreau 06 06 42 71 25	Le Mont Tounier Depuis le Grand Caunet	12	2
20 Janv.	Michel Brinon 04 94 88 65 36 06 58 12 76 93	Le Jas d'Emilien Depuis Roquebrussanne	14	3
27 Janv.	Louis Caty 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	La Pyramide de Cassini Depuis Le Revest	16	3
27 Janv.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	La Pyramide de Cassini Depuis Sioux Blanc	12	2
03 Fév.	Jean-Claude Martin 04 94 30 00 97 06 82 62 70 01	Le Vallon du Viet Depuis La Crau	16	3

Week-end dansant au village club***Miléade les ISSAMBRES "Le Val d Esquières" Les Samedi et dimanche 21 et 22 Janvier 2023

Prix **69 €** pour les adhérents et **75** pour les non-adhérents.

Pour le premier évènement de l'année 2023, la Cuvée d'Automne vous propose de nous retrouver pour le moment attendu par beaucoup d'entre vous : le week-end dans un cadre magnifique, au club Miléade des Issambres. Cette année vous pourrez vous faire accompagner par vos amis. L'attribution des chambres se fera le samedi à partir de 16h30.

Nous vous proposons un petit tournoi de pétanque pour les amateurs. Amenez vos boules. Pour ceux qui seraient intéressés, nous vous donnons rendez vous dès 15h00 le samedi après-midi, et le tournoi se tiendra jusqu'au dimanche après-midi inclus.

Puis, après un apéro offert par la Cuvée d' Automne, nous prendrons notre repas au restaurant du club. A l'issue du repas, nous aurons notre traditionnelle soirée dansante. Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions avoir comme code couleur pour notre soirée : **Rouge et Noir**.

Après une bonne nuit dans nos chambres confortables et un traditionnel petit-déjeuner, nous nous retrouverons, si le temps le permet, vers 11h30 au bord de la plage pour à nouveau l'apéro de la Cuvée. Après le déjeuner de dimanche midi, ce sera le retour vers nos peinâtes avec le sentiment d'avoir passé un bon WE entre amis.

Récapitulatif :

Rendez vous sur place, Village Club Miléade les Issambres - Boulevard du Val d'Esquières - 83380 ROQUEBRUNES SUR ARGENS

Tarif en chambre double du samedi après-midi au dimanche après le déjeuner en pension complète (vin compris).69€ pour les adhérents et 75€ pour les non-adhérents.

Attention, pour votre information, le restaurant est fermé le samedi midi.

Chambre individuelle en sus 18€

Pour réserver : envoyer vos coordonnées ainsi que votre règlement le plus rapidement possible chez Bernard Elbaz - 94 allée des Pignons - 83140 Six Fours les plages. Tel 0612497496 (les réservations seront faites dans l'ordre d'arrivée. Date limite le **06 Janvier 2023**)

Alors ne tardez pas trop pour envoyer vos réservations, et à très bientôt de se retrouver.

BERNARD

GALETTE DES ROIS

« J'aime la galette, savez-vous comment ? »

Pour le découvrir, rendez-vous le 28 Janvier salle Malraux à partir de 15h00.

Souhaitons la bienvenue à cette nouvelle année 2023 en nous rassemblant autour d'une délicieuse galette des rois et élire ainsi notre reine et notre roi 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 23/01/2023

Faire un chèque de 10€00 par personne, au nom de la Cuvée d' Automne et de l'envoyer à Louis CATY 91 Allée du Jas les jardins de la Vernette - 83110 Sanary-sur-mer.

Au-delà du **23 janvier** plus aucune réservation ne sera prise en compte.

Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à Louis CATY Tél:06.21.13.26.47

LOULOU



.....

SEJOUR RANDO HAUTES PYRENEES : Sainte Marie de Campan

Du 17 au 22 Septembre 2023

.....



Au cœur des Pyrénées centrale, Campan est un petit village rural avec une étrange population d'habitants, « Les Mounaques », à 1000m d'altitude au pied du grand Tourmalet/Pic du Midi.

Pension complète avec apéritif et vin compris. Randonnées entre 800 et 1000m de dénivelé.

Coût du séjour : 320€ par personne. Places limitées à 20 personnes. Le transport se fera en covoiturage

Date limite d'inscription le **15 février 2023**.

Le règlement se fera en trois chèques un de 120€ par personne et deux de 100€ par personne, au nom de Cuvée d'Automne.

Premier chèque de 120€ en Février 2023, le deuxième chèque de 100€ en Mai 2023 et le troisième chèque de 100€ en juillet 2023.

Les chèques sont à envoyer à Mr MARTIN Jean-Claude 200, impasse Parodi - Villa Mes Pénates - 83140 SIX-FOUR-les plages.

Pour des renseignements complémentaires, contacter le 06.82.62.70.01.

JEAN-CLAUDE

ARC 1800, Parc de la Vanoise

Du 8 au 15 juillet 2023



Arc 1800, face à la majesté du Mont-Blanc c'est tout le charme d'un village de montagne avec toute l'authenticité de l'esprit savoyard.

Randonneuses, randonneurs du mardi, du vendredi venez découvrir la nature, la flore, les senteurs.

« La montagne, ça vous gagne !! »

Nous randonnerons à notre rythme avec trois niveaux de randonnées.

1- Promeneur : 1/2 Journée de marche sur des parcours simples sans difficulté

2- Marcheur : Sortie à la 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 dénivelé.

Le séjour aura lieu du 8 Juillet au 15 juillet 2023, en pension complète du dîner, jour de l'arrivée au petit-déjeuner, jour du départ, paniers repas pour les randonneurs à la journée, apéritif, vin compris au repas. Linge de toilette fournis.

Après la randonnée, un petit plongeon dans la piscine extérieur chauffée de la station. (selon dates d'ouverture de la piscine). Espace détente et bien-être avec salle de repos et tisanerie, sauna, hammam, jacuzzi.

Le coût du séjour s'élève à 370€ par personne. Chambre individuelle +25%.

Le paiement se fera en trois chèques, un de 130€ par personne et deux de 120€ par personne, établis au nom de la Cuvée d'Automne.

Premier chèque 130€ en février, le deuxième 120€ en avril, le troisième 120€ en juin.

Le transport se fera en covoiturage, une réunion d'information aura lieu mi-juin.

Les chèques sont à envoyer Mr CATY Louis - 91 Allée Du Jas - Les Jardins De La Vernette - 83110 Sanary-Sur-Mer.

LOULOU



SEJOUR RANDONNEE AU PONT DU GARD

Du 03 au 06 Avril 2023



Voir nos explications dans le numéro précédent.

Coût du séjour 310 euros - Chambre single 67,50 euros en supplément.

Règlement en 2 fois chèques établis à l'ordre de la Cuvée d'Automne. Le transport se fera en covoiturage.

Vos animateurs : **Gérard** 06 78 92 58 63, **Guy** 06 06 42 71 25, **Jean-Claude** 06 24 36 35 83

Date limite d'inscription : 31/01/2023

Gérard, Guy, Jean-Claude

VOYAGE « CROISIERE SUR LE NIL »

Du 12 au 19 Mars 2023 (dates modifiées)



Les personnes qui optent pour la CNI, doivent fournir 1 photocopie « nette » de la CNI + 2 photos récentes pour établir le visa.

Pour les détenteurs du passeport, vérifier qu'il est encore valable 6 mois après le retour, et adresser la photocopie sans envoyer de photos.

Ces pièces sont 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.

Jacqueline DUCLOS - Villa Virginie 1088 avenue Auguste Renoir - 83500 La Seyne sur Mer
Tel : 0494947754 - 0698359610



Christa vous propose un séjour de découverte et de dégustation dans LE PERIGORD NOIR

Du 29 Avril au 04 Mai 2023 (5 Jours / 4 Nuits) PRIX : 639 € (base 50) 679 € (base 40)

Jour 1 : VOTRE VILLE, SIORAC EN PERIGORD : 650 kms

Départ, tôt le matin de votre ville en direction du Périgord.

Déjeuner libre en cours de route.

Continuation et arrivée en fin d'après-midi à votre Hôtel 3***. Accueil, installation dans les chambres. Nuit dans un Hôtel de tout confort avec grande piscine chauffée et couverte, salle de sport et un immense parc près du bord de la Dordogne à env. 23 km de Sarlat.

Apéritif de bienvenue et dîner.

Vous allez vous régaler...



Jour 2 : PATRIMOINE HISTORIQUE : matin : 55 kms - après midi : 80 kms



Départ pour la bastide de **Domme**, fondée en 1281 cette bastide royale connaîtra une des histoires les plus riches du Périgord.

Vous découvrirez un magnifique panorama sur la vallée de la Dordogne.

Visite en petit train suivi d'un temps libre. Déjeuner à l'hôtel. Après-

midi, départ pour **Rouffignac** et visite de la grotte, immense caverne qui s'étend sur 8 kms de galeries, et dévoile à mesure que le train s'enfonce dans la cavité, des représentations de plus en plus

nombreuses de mammouths d'où le surnom de « Grotte aux cent mammouths »

Retour à l'hôtel. Dîner et logement. Soirée animée

Jour 3 : La Salamandre et Ferme d'élevage : matin : 50 kms - après-midi : 35kms



Départ pour la visite guidée de **Sarlat**.

Découvrez ce joyau médiéval, au travers de ses ruelles et ses nombreux hôtels particuliers.

Déjeuner à l'hôtel. Après-midi départ pour la **visite d'une ferme d'élevage de canards et d'oies** avec dégustation de leurs produits et possibilité de faire des achats.

Retour à l'hôtel. Dîner et logement. Soirée animée

Jour 4 : Terre de traditions : matin : 42 kms - après-midi : 45 kms



Départ pour la visite du **château des Milandes** ancienne demeure de Joséphine Baker.

Spectacle de rapaces diurnes et nocturnes dans le jardin du château dominant la vallée de la Dordogne. Déjeuner à l'hôtel.

Après-midi départ pour la **Roque-Gageac** où vous

découvrirez au fil de l'eau, en gabare, la **vallée de la Dordogne** classée au Patrimoine Mondial par l'UNESCO et de ses châteaux.

Soirée de départ. Dîner du terroir et Logement.



Jour 5 : SIORAC en Périgord - Votre ville : 650 kms

Départ après le petit déjeuner en direction de votre ville.

Déjeuner libre en cours de route, arrivée en fin d'après-midi.

Ce prix comprend :

Le transport en autocar grand confort
L'hébergement dans un hôtel 3*** Auberge de « La petite Reine »
Du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 5
Le vin au déjeuner et dîner. Le café au déjeuner uniquement
Le pot d'accueil et le cocktail de départ
Dîner gastronomique du terroir le dernier soir
Visite audio-guidé du Château et jardin des Milandes
Un cadeau de bienvenue,
L'entrée aux grottes de Rouffignac
Les excursions prévues au programme
Un accompagnateur local pendant tout le séjour,
La taxe de séjour
Assurance assistance / rapatriement
Assurance Annulation

Ce prix ne comprend pas :

Le supplément chambre individuelle : 102 €
Toutes dépenses personnelles
Les visites et excursions non mentionnées
Possibilité de restaurant en cours de route dans une auberge aux abords de l'autoroute (ou café/bar)

**Une journée en Pays d'AUBAGNE
LE MUSEE DE LA LÉGION ÉTRANGÈRE, et pour compléter notre récente visite au
Musée de Raimu, nous nous rendons sur les pas de MARCEL PAGNOL
Mercredi 15 février 2023**

Prix : 45 € tout compris base 35 participants
(Transport en autocar privatisé, repas, les entrées et les pourboires). Rdv sur le parking du LEP de la Coudoulière à 07h450 pour un départ en car à 08h00

Nous démarrons notre journée par la visite du Musée de la Légion Etrangère à Aubagne.

Le musée de la Légion Etrangère présente l'histoire et les faits d'armes de cette institution au travers de ses collections et expositions. Deux couleurs pour deux Époques.



Le visiteur découvrira l'histoire de la Légion et de ses légionnaires depuis sa création en 1831 jusqu'à nos jours, à travers une scénographie à l'esthétisme sobre et élégant. Les cimaises du parcours consacrées à la période 1831 à 1914 sont peintes d'un rouge profond, magnifiant les toiles du XIXème siècle et servant d'écrin intimiste à des objets d'exceptions. Les périodes suivantes évoquant des périodes où la guerre devient une véritable industrie sont traitées en gris très clair et en blanc.

Des mannequins anthropologiques viennent dialoguer avec les visiteurs comme des visions surnaturelles surgies du temps jadis. Installés sur des podiums bas et sans vitrine, ils sont là pour incarner le **légionnaire combattant**. L'uniforme sort de sa vitrine souvent indispensable mais transformant trop souvent par le phénomène du « bel écrin » des objets de guerre et de sang en objets d'art.

Le musée de la Légion étrangère est un plongeon dans l'Histoire : Il se trouve dans un bâtiment de 1 200 m². Vous y retrouverez l'histoire d'un corps militaire unique au monde et envié par de nombreux pays. La collection est composée de souvenirs des fondateurs de la Légion, des tableaux, d'armes, des photos, d'objets divers du quotidien, mais aussi de portraits. Ce sanctuaire du passé est sorti de terre il y a plus de 40 ans, en avril 1966. Il sera restructuré en 2003 avant d'être agrandi en 2013 pour devenir tel qu'on le visite aujourd'hui.

Après la visite du Musée, retour vers Aubagne où nous faisons aujourd'hui, dans l'original. Je vous emmène flâner dans la Galerie Argilla pour ensuite déjeuner vers 12h30 dans un lieu atypique, le Restaurant de « La Galerie Argilla ».

Le restaurant est situé dans la galerie des arts de la terre où sont exposés des artistes locaux, potiers, santonniers et des céramistes de la région. Le restaurant permet de déguster une cuisine faite maison dans les pièces des arts de la table « Made in Provence » ! Du local et plein d'inspiration. Notre journée se poursuit vers 14h30 par la **visite commentée de la Maison Natale et du Petit Monde de Marcel Pagnol** - Situé au rez-de-chaussée de la Maison natale de l'écrivain, le musée de la Maison Natale est composé de trois espaces : reconstitution de l'appartement de la famille Pagnol, un espace exposition et une salle de projection.

La scénographie du Petit Monde de Marcel Pagnol allie modernité et traditions avec 200 santons signés par les plus grands artistes de l'argile en Pays d'Aubagne et de l'Etoile pour rendre hommage à la création littéraire et cinématographie de l'académicien.

Date limite d'inscription : 10 Février 2023

Pour tous renseignements complémentaires : contactez Christa au :
06 14 66 03 42 christa.querleux@gmail.com



LA CUVÉE D'AUTOMNE EN BALADE



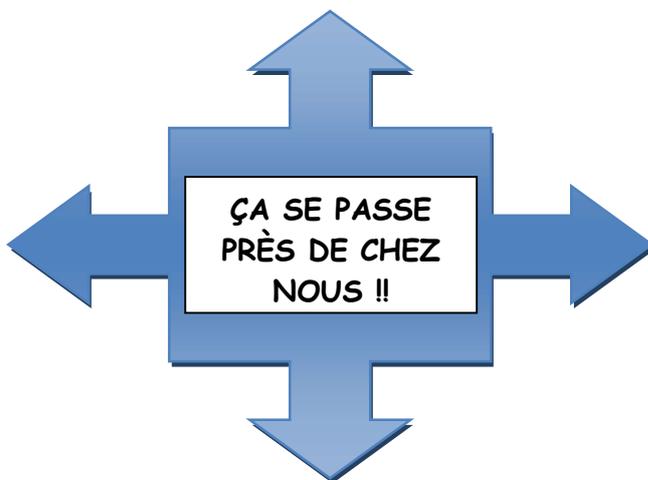
Photos prise dans le Parc gigantesque de l'usine de Swarovski

Encore un agréable voyage passé. Nous sommes rentrés du Tyrol plein de souvenirs et d'images sur nos Smartphones et dans nos cœurs. Ce magnifique voyage proposé et réalisé par l'Equipe d'ELITE était une véritable réussite. En peu de temps (trop peu, car il y a tellement de belles choses à voir dans ce magnifique pays), nous avons eu un superbe aperçu sur Innsbruck et Salzburg ainsi que sur ses environs. Les marchés de Noël étaient magnifiques et ne se ressemblaient pas. Il y avait des moments féeriques avec promenade en Calèche suivie d'un bon vin chaud. Nous avons terminé notre aventure Tyrolienne par un petit concert de Noël sur le perron d'une très jolie égliseSublime !

Christa (en robe traditionnelle) vous souhaite de passer d'agréables jours de Fin d'année. Prenez bien garde à vous et démarrez 2023 en plein forme



A noter : pour l'année à venir (octobre 2023) je vous prépare une escapade de 5 jours pour visiter des châteaux de Bavière



Exposition à Toulon, Galerie des Musées du 18 novembre 2022 au 11 février 2023. « Yves Saint Laurent - une garde-robe intemporelle" exposition cataloguée.
L'exposition présente un bouquet d'une quinzaine de modèles, des pièces emblématiques du maître : le smoking, sa signature, le tailleur pantalon telle une armure, sans oublier un mythe, sa petite robe noire, puis le caban, la saharienne pour le confort et cette blouse paysanne, si familière, une longue cape mystérieuse pour le soi... . ENTREE LIBRE ET GRATUITE

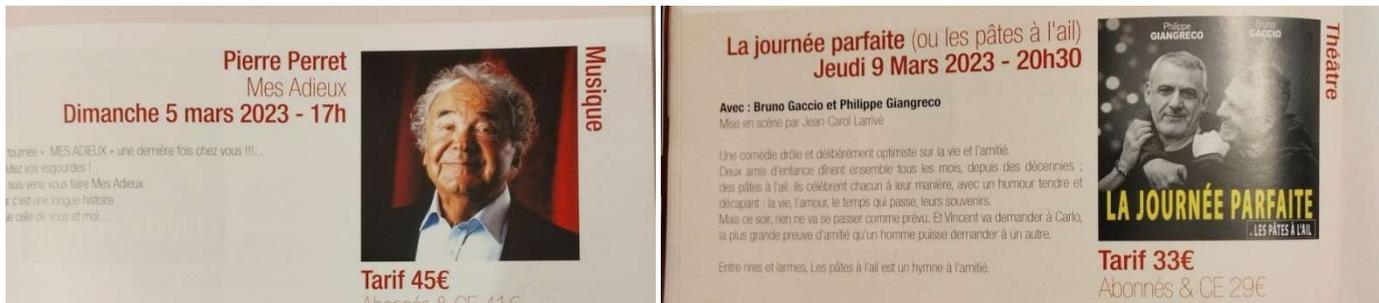
L'échange et le partage sont de bons moyens de communiquer. Aussi je vous engage à me faire part de vos bons plans, de vos trouvailles et autres bonnes adresses sur mon mail solange.chassier@yahoo.fr

SOLANGE

SPECTACLES ... CONCERTS ...

Voilà, comme promis en décembre, nos premiers spectacles à tarif réduit :

	<p>The Glenn Miller Memorial Orchestra Le meilleur des années swing Vendredi 27 janvier 2023 - 20h30</p> <p>Ce nouveau spectacle célèbre plus de 30 ans d'existence du fameux Big Band The Glenn Miller Memorial Orchestra. Il apporte un nouveau concept à nos concerts, incluant la célébration de morceaux les plus populaires de l'ère du Swing. Le chanteur de l'orchestre Paul Wood rendra un vibrant hommage à Frank Sinatra bien évidemment, sans oublier quelques belles surprises ! Ainsi que les chansons aux arrangements originaux de Nelson Riddle, Billie May ... Notre chanteuse Fiona Paige interprétera les plus grands hits des années 40 tels This Can't Be Love et Why Don't You Do Right d'Elia Fitzgerald et Peggy Lee, puis sera rejointe par Paul Wood pour quelques duos. Après l'entracte, l'orchestre jouera les morceaux les plus connus de Glenn Miller ainsi qu'une sélection de hits des big bands de l'ère du Swing incluant l'incontournable Sing Sing Sing, exécuté avec brio par notre batteur Dom Metz, et bien sûr In The Mood, Moonlight Serenade et bien d'autres surprises encore ...</p>		<p>Le Grand Ballet de Kiev La Belle au bois dormant Mercredi 8 février 2023 - 20h30</p> <p>« La Belle au bois dormant de Tchaïkovski et de Marius Petipa représente l'apogée du ballet classique : la danse s'affirme alors comme art majeur. Aujourd'hui, La Belle demeure pour moi l'accomplissement parfait de la danse symphonique, le ballet des ballets » : ainsi s'exprimait Rudolf Noureïev. En effet, La Belle au bois dormant de Tchaïkovski, chorégraphié par Marius Petipa d'après le conte de Perrault, et des frères Grimm, fait partie des ballets classiques les plus populaires. Combinant magie de l'argument et virtuosité des rôles, il est repris aujourd'hui dans la plupart des grandes compagnies classiques. La Belle au bois dormant, c'est l'histoire de la princesse Aurore, douée de toutes les qualités du monde grâce à la bienveillance de ses marraines de gentilles fées, mais que la méchante fée Carabosse condamnera à un sommeil éternel pour le jour de ses seize ans. La partition de Tchaïkovsky, dans sa ferveur et sa flamboyance, offre un superbe écorin au faste de la chorégraphie, aux ensembles, aux multiples variations, aux danses de caractère, et des pas de deux ensorcelants au premier rang desquels le grand pas de deux final. Ce spectacle est un régal pour tous les admirateurs de la danse.</p>
--	--	--	--



Nous bénéficions de : - 4 euros de réduction par billet

- Du parking de l'esplanade gratuit

- Salle d'attente au Petit Galli où vous pouvez prendre un café ou même une collation

J'ai déjà réservé les places. Appelez-moi !!!!

Nicole CATUREGLI-REY - 06 82 75 53 89

PREVISIONS DE SORTIES AVEC CHRISTA 2022/2023

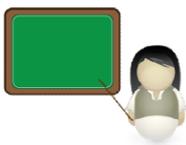
Mercredi 25 Janvier 2022: La « Villa Cosquer » avec la superbe réplique partielle de la Grotte Cosquer suivie d'une visite de Marseille par le Petit Train

Mercredi 15 Février : Journée à la Légion Etrangère

Mars : Visites des stations de potabilité (en amont et en aval)

29 avril au 04 mai 2023 : Escapade dans le Périgord

NB : Les réservations seront prises en compte **UNIQUEMENT** après parution du « Temps de Vivre » sur le site. Vous pourrez alors envoyer vos bulletins d'inscription.



La Minute Bien-être et forme de Naphtaline

« Zut ! J'ai oublié »...Qui n'a pas énoncé cette phrase plusieurs fois par jour !!!

Voici donc quelques astuces pour « booster » notre **MEMOIRE** et notre **CERVEAU**

Les Neurosciences ont démontré qu'il existait des thérapies prometteuses pour traiter certaines maladies neurologiques, mais aussi nos problèmes d'attention au quotidien. Finies les lobotomies

artisanales des années 1950 ! Voici quelques exemples pour plus de détails, vous saurez très bien rechercher sur internet !!!!!

- * Neurofeedback contre les troubles de l'attention
- * Traitement deux -en -un à l'assaut des tumeurs au cerveau
- * Régénérer les neurones perdus avec la reprogrammation cellulaire
- * La stimulation cérébrale profonde pour chasser les T.O.C.

CONSEILS POUR BOOSTER SON CERVEAU

- * **Relancer sa créativité en dormant (oups mais pas trop !)** avec des micro-siestes dixit EDISON et au moins 6h de sommeil par nuit.
- * **Accroître sa matière grise avec la méditation** : la plus simple est la technique de respiration lente en pensant à un paysage et une situation agréable.
- * **Faire des pauses afin de mieux mémoriser** : dix secondes d'apprentissage suivi de dix de repos.
- * **Nourrir aussi nos neurones ! Eh oui !** : recherche de l'I.N.R.S.E. par une alimentation riche en omega 3 (poisson type maquereaux, saumon), omega 6 (huiles de colza, noix, micro-algues), polyphénols (myrtilles, raisins) et certains sucres naturels (sauf le saccharose).
- * **Activité physique** : bricoler, jardiner, lire et **Activités artistiques**. Bref, toute stimulation !

CONSEILS POUR STIMULER NOTRE MEMOIRE :

- * **18 secondes !** la durée de ce que l'on appelle « la mémoire à court terme » : c'est le temps dont nous nous souvenons d'un numéro de téléphone en le répétant très vite jusqu'à ce qu'un bruit nous distraie ! Nous sommes des « machines à oublier ».
- J'ai pris comme référence le livre de Sébastien MARTINEZ, champion de France de mémorisation en 2015 : «**Une mémoire infailible ou comment briller en société sans son Smartphone**» !!!!
- * **Utiliser nos cinq sens** : c'est à dire faire attention à tout notre environnement (couleurs, odeurs, saveurs, bruits divers, sensations tactiles...).
 - * **Se raconter une histoire comme dans un film**
 - * **Imaginer une maison dans notre cerveau** : avec différentes pièces, et les remplir des éléments à se souvenir...
 - * **Méthode du S.E.L.** : associer des événements entre eux en créant un lien narratif, une histoire car nos trous de mémoire viennent du fait que l'on veut rechercher par la lettre alphabétique (ah!ça commençait par A.B... donc blocage !!! ou alors ne retenir que « Par cœur les Départements !!

Allez, juste encore quelques minutes de patience ! Pour ce tEst philosophique

Prenez une feuille blanche : Fixez-la du regard (comment allez-vous réagir ? penser à mille choses...). Puis placer un point noir dessus. Eh ! Oui ! C'est lui qui va canaliser toute notre attention, donc gagner en sérénité, en confiance donc en concentration !

Vous avez tout compris, il suffit de s'entraîner ! L'Art de l'Attention, c'est la Mémoire

Vous êtes rassurés ! Certains oublis sont simplement causés par du stress, un manque d'attention ou de la fatigue. **Mais si les pertes de mémoire s'intensifient au quotidien et si d'autres troubles sont associés, il faudra pratiquer des examens médicaux.**

Et, comme d'habitude, vous vous en souvenez ? voici des citations pour terminer !

« Savoir par cœur n'est pas savoir, c'est tenir ce qu'on a donné en garde à sa mémoire » - Montaigne »

« L'avantage d'une mauvaise mémoire est qu'on jouit plusieurs fois des mêmes choses pour la première fois » et « le futur appartient à celui qui a la plus longue mémoire » - Frederick Nietzsche
«L'oubli est un gigantesque océan sur lequel navigue un seul navire » - Amélie Nothomb
«La mémoire est dans le cœur » - Madame de Sévigné
« Quand on aime la vie, on aime le passé, parce que c'est le présent tel qu'il a survécu dans la mémoire humaine » - Marguerite de Yourcenar

Bonnes fêtes de fin d'année et à l'an prochain : Je suis sûre que vous vous en souviendrez !!!

**BULLETIN D'INSCRIPTION pour la RANDONNEE DANS LE GARD
Du Lundi 3 au Jeudi 6 Avril 2023**

NOM : Prénom : n° adhérent :
NOM : Prénom : n° adhérent :
Téléphone.....Mail.....
Adresse :

Nombre de personnes : (2 par bulletin maximum)

Je joins 2 chèques **160 € + 150 €** (+ 67.50 € chambre single)par personne, à l'ordre de la
« CUVÉE D'AUTOMNE »

A adresse à : Gérard HALLAY - 272, montée de Font Vert. 83140 SIX-FOURS LES PLAGES

Date limite d'inscription : 31 Janvier 2023

**BULLETIN D'INSCRIPTION pour la Galette des Rois
Le Samedi 28 Janvier 2023**

NOM : Prénom : n° adhérent :
NOM : Prénom : n° adhérent :
Téléphone.....Mail.....
Adresse :

Nombre de personnes : (2 par bulletin maximum)

Je joins 1 chèque de **10 €** par personne à l'ordre de la « CUVÉE D'AUTOMNE »

A adresse à : Louis CATY - 91 Allée Du Jas - Les Jardins De La Vernette - 83110 Sanary-Sur-Mer.

Date limite d'inscription : 23 Janvier 2023

**BULLETIN D'INSCRIPTION pour le séjour dans les PYRENEES (Sainte Marie de Campan)
Du 17 au 22 Septembre 2023**

Prix : 320 €, Voir modalités de règlement plus haut

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : (Maximum 2 par bulletin)

Je joins un chèque de 120 € par personne et 2 chèques de 100 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »

Les chèques sont à envoyer à **Mr MARTIN Jean-Claude** - 200, impasse Parodi - Villa Mes Pénates - 83140 SIX-FOUR-les plages. Tel : 06.82.62.70.01.

**BULLETIN D'INSCRIPTION pour le séjour aux ARC 1800 aux Parc de la Vanoise
Du 8 au 15 Juillet 2023**

Prix : 370 €, Voir modalité de règlement plus haut

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : (Maximum 2 par bulletin)

Je joins un chèque de 130€ et deux chèques de 120€ à l'ordre de La Cuvée d'Automne.

Les chèques sont à envoyer **Mr CATY Louis** - 91 Allée Du Jas - Les Jardins De La Vernette - 83110 Sanary-Sur-Mer

**BULLETIN D'INSCRIPTION pour le PERIGORD NOIR
Du 29 Avril au 24 Mai 2023 (5 jours / 4 nuits)**

Prix : 639 € (base 50 pers.) ou **679 €** (base 40 pers.)

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : (Maximum 2 par bulletin)

Je joins trois chèques de 200 € par pers. à l'ordre de La Cuvée d'Automne. Un chèque de solde sera demandé ultérieurement.

A adresser à **Christa Querleux** - 283, Avenue Vincent Picareau - 83140 Six-Fours les Plages

Tel : 06 14 66 03 42 christa.querleux@gmail.com

BULLETIN D'INSCRIPTION LEGION ETRANGERE ET MUSEE MARCEL PAGNOL

Mercredi 15 Février 2023

Prix : 45 €

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 283, av. Vincent Picareau - 83140 SIX-FOURS Les Plages

christa.querleux@gmail.com - 06 14 66 03 42

Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 10/02/2023

BULLETIN D'INSCRIPTION LES ISSAMBRES

Du samedi 21 au dimanche 22 Janvier 2023

Prix : 69 € pour adhérent - 75 € pour non-adhérent

NOM : Prénom :n° adhérent :

NOM : Prénom :n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 69 € ou 75 € par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** »

A adresser à : Bernard ELBAZ - 94 allée des pignons 83140 Six Fours les plages. Tel 0612497496

