



Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne



ouesdaut.cuvee02.fr

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

Numéro 6 - Février 2023

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Dans les semaines à venir, la Cuvée d'Automne va vous proposer deux nouvelles activités.

- Conversation anglaise niveau lycée.
- Atelier Bien-être

Vous trouverez plus de détails sur ces activités dans l'article explicatif à l'intérieur de votre journal.

Pour nous permettre d'évaluer votre intérêt pour ces nouvelles activités, nous demandons aux personnes intéressées de bien vouloir remplir les bulletins d'inscription en fin de magazine. Si le nombre de participants est suffisant, nous ajouterons ces ateliers à l'offre proposée par notre association.

Concernant l'atelier bien-être, une démonstration vous sera proposée pour vous permettre de prendre votre décision.

Le tarif pour chaque activité est de 60€ par personne et par trimestre.

Sans transition, nous remercions nos adhérents pour leur générosité lors du dernier Téléthon qui nous a permis de remettre à Madame Cayol, représentée à la Mairie, un chèque de 600€.

Je vous souhaite un bon mois de février

Georges FIGUE

PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION : Le Mardi 21 Février 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

- 📖 7 Février : Conférence Marcel Pacha
- 📖 14 Février : Réunion pour le voyage en Egypte à 17h30 (Nuraghes) : à confirmer
- 📖 15 Février : Sortie à Aubagne - La Légion Etrangère

THEATRE

LA BANDE A RIKA EST DE RETOUR !!!!

Elle sera sur la scène du théâtre DAUDET à SIX-FOURS pour vous amuser et vous faire rire, du moins, elle l'espère.

Elle interprètera : **UN BEAU SALAUD**

Une comédie en deux actes de Pierre CHESNOT, dans une mise en scène de Caroline Megglé.

DIMANCHE 26 MARS 2023 à 15H00 et LUNDI 27 MARS 2023 à 20h30

Prix des places : **5 €** pour les adhérents de la Cuvée - **10 €** pour les non-adhérents

Réservation obligatoire avec le bon de réservation à découper dans le bulletin.

Date limite de réservation : Jeudi 23 Mars 2023



Jean-Yves MONNOT - LA BANDE A RIKA DE LA CUVÉE

La compagnie théâtrale "Dans la cour des grands" d'Allauch (13)

Le 04 Juin 2023



La compagnie théâtrale "Dans la cour des grands" d'Allauch (13) propose:

Une déambulation poétique en plein air autour de l'œuvre de Marcel Pagnol, "Nais"

Au fil des différentes étapes, le spectateur sera le témoin d'une histoire intégralement jouée en pleine colline et ressentira les émotions transmises par les comédiens

Ca se passera:

Le 04 Juin 2023 à Pitchourist. Départ à partir de 9h00 pour rentrer sur le site. Pour profiter pleinement de cette balade, munissez-vous d'un siège pliant pour être confortablement installés. Pique-nique tiré du sac.

Covoiturage jusqu'à Allauch. Départ 7h30 du parking de la mer.

Réservations:

Faire parvenir un chèque de **42 €** par personne au nom de la Cuvée d'Automne avant le 30 Mars à Gérard Hallay - 272, montée de Font Vert - 83140 Six-Fours-Les-Plages.

Tel:04/94/07/06/12 ou 06/78/92/58/63.



Voyage Croisière sur le NIL

du 12 au 19 mars 2023



Bonjours à tous.

Merci de m'envoyer, dès à présent, le solde du voyage soit **120 €**, qui sera mis à l'encaissement vers le 20 Février 2023, augmenté de **165 €** pour ceux qui ont demandé une cabine individuelle. J'ai déduit 2 excursions (Abou Simbel et le « sons et lumières » de Philae) de 120 € et 50 €, car le réceptif égyptien veut qu'on les règle sur place.

Il faut donc que chacun les prévoit en espèces, s'il désire ces sorties.

Le solde s'élève donc à **120 €** + chambre individuelle, par personne à l'ordre de la Cuvée d'Automne, à adresser à mon domicile : Jacqueline Duclos - Villa Virginie 1088, avenue Auguste Renoir - 83500 La Seyne sur Mer,

Pour ceux qui sont sûrs de faire l'excursion facultative du jour 7 au Caire, faire un chèque supplémentaire de **260 €** par personne à l'ordre de la Cuvée d'Automne également. A envoyer avec le solde de votre voyage.

Comme chaque année, il y aura une réunion d'information qui est prévue le 14 Février 2023 17h30 (date à confirmer).

Une bonne année à tous et à bientôt de se voir

Jacqueline Duclos

Téléphone : 0494947754_ 0698359610

Février

VISITE GUIDEE DE L'ABBAYE du THORONET ET PROMENADE A COLLOBRIERE

Samedi 11 Mars 2023

42.00 € sur la base de 35 participants minimum

Transport en autocar privatisé, repas, les entrées et les pourboires

Rdv sur le parking du LEP de la Coudoulière à 08 h 15 pour un départ en car à 08 h30

Visite guidée de l'Abbaye à 10H30



Un peu d'histoire :

Cette magnifique Abbaye est avec ses sœurs, Silvacane et Sénanque, est l'une des trois merveilles cisterciennes de Provence. Le style roman y atteint une rigueur jusque-là inconnue.

En 1136, des moines quittèrent l'abbaye de Mazan en Ardèche pour fonder un monastère sur les terres de Tourtour. Quinze ans plus tard, les moines se transportèrent à une vingtaine de kilomètres, près de

Lorgues, en un lieu boisé.

Les travaux d'édification de l'abbaye Notre-Dame-du-Thoronet débutèrent en 1160 et s'achevèrent pour l'essentiel en 1175.

Au début du 13ème siècle, le monastère abritait une vingtaine de moines et quelques dizaines de frères convers. Moins de deux siècles plus tard, le déclin de l'abbaye est déjà entamé.

En 1790, sept moines âgés y résidaient encore. La disparition de l'abbaye menaçait lorsque, la découvrant, Prosper Mérimée la sauva en la signalant à Revoil, architecte des monuments historiques.

Dès 1873, ce dernier s'attacha à la restaurer. Cette restauration fut reprise après 1907 par son successeur Formigé, et se poursuit depuis lors.

Dans son dépouillement, l'abbaye illustre à merveille la règle cistercienne. Le monastère sera construit de telle sorte qu'il réunisse dans son enceinte toutes les choses nécessaires, savoir : l'eau, un moulin, un jardin, des ateliers pour divers afin d'éviter que les moines n'aillent dehors...".

Après la visite de l'ABBAYE nous faisons route pour COLLOBRIERE, village de caractère, blotti dans une courbe de sa rivière. Ce magnifique village a su préserver son patrimoine architectural et son authenticité : ses ruelles caladées, édifices religieux, monuments historiques



et ses magnifiques fontaines. Même si vous êtes déjà allés à Collobrières, vous pouvez encore découvrir des endroits et recoins de ce joli village, certainement inconnus de vous jusqu'à présent.



A l'arrivée nous nous rendrons tout d'abord au « Restaurant des Maures » où le patron nous surprendra avec un menu spécialement composé pour nous.

Menu

(Svp cocher votre choix !!)

Entrées :

Pissaladière maison et salade verte

ou

Omelette aux cèpes

Plats:

Daube de sanglier aux marrons

ou

Gigot d'agneau de siesterons

Dessert :

Meringue glacée

ou

Coupe Collobrières

APERITIF, VIN ET CAFE

Pour tous renseignements complémentaires : contactez Christa au 06 14 66 03 42

christa.querleux@gmail.com



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)

Détail du voyage dans le numéro précédent.



Veillez-vous inscrire rapidement, car il reste des places !!!

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

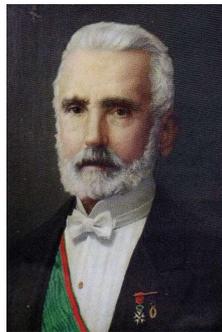
Ce prix ne comprend pas :

- 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)

Signes astrologiques FÉVRIER	
	
Verseau	Poissons



CONFERENCE SUR MICHEL PACHA



par Gérard **GUIGOT**

La vie et l'histoire de Marius MICHEL (1819-1907) qui deviendra Pacha de l'Empire Ottoman et Comte de Pierredon. Fondateur de «Tamaris».

Le mardi 7 février 2023 à 18 heures, Villa Nuraghes - Six-Fours les Plages -

N.B : Cette conférence est faite, à nouveau, à la demande de nombreux membres de la Cuvée d'Automne, qui n'avaient pas pu assister à celle de janvier 2022.

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

Nouveaux ateliers : Conversation d'Anglais Débutant et Bien-être

Tout d'abord un grand merci pour m'avoir donné la possibilité de présenter devant votre Conseil administratif, les Ateliers qui me tiennent à cœur et que je souhaiterai partager.

Je propose donc deux Ateliers, indépendants l'un de l'autre:

1) Atelier de Conversation d'Anglais. Niveau débutant mais connaissance de l'anglais. Vous pourrez ainsi voyager sans problème de langue. **Cours le vendredi de 14h30 à 15h30.**

2) Atelier de Bien-Être qui comprend en première partie des Mouvements doux pour améliorer sa propre mobilité, la deuxième partie est réservée à la pratique du Zazen, ou Méditation. **Cours le vendredi de 16h00 à 17h00.**

La Méditation est pratiquée assise sur un coussin appelé Zafu- ou adaptée au besoin de la personne, assise sur une chaise.

- Des Zafus seront disponibles à l'achat sur place lors des séances.

La Méditation, longtemps associée aux religions, est en fait pratiquée de plus en plus dans tous les pays de nos jours, par tous les publics, par des laïques.

C'est, en effet, un style de vie. Le secret du Zen consiste à s'asseoir, simplement dans une posture de grande concentration. Alors apparaît la conscience profonde, pure, universelle et illimitée. On vit le moment présent, portant son attention sur la respiration et le corps avec toutes ses sensations.

Méditer c'est prendre conscience de soi à chaque instant.

Le Méditation de pleine conscience, c'est revenir au moment Présent. C'est Être plutôt que de Faire.

Les bienfaits de la Méditation sont bien connus de nos jours : le mental est apaisé, favorisant l'accueil des pensées et des émotions avec bienveillance, ayant un impact positif sur la santé psychique, physique ainsi que sur le processus du vieillissement.

Conseil: habit douillet et confortable. Chaussettes blanches.

Je vous attends toutes et tous avec joie afin de partager des moments plein de beauté et de possibilités.

A Di Da Phat

Irma MILIAN



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
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	Pépiole Par les Lômes
14 Fév.	Jean-Claude Juif 04 94 88 26 77 06 24 36 35 83	Toulon Tour Royale	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Toulon Par bateau
21 Fév.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Le Camp Sous les barres de Castillan	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Sanary
28 Fév.	Guy Moreau 06 06 42 71 25	Le Faron Le Mémorial	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Six-Fours Le littoral
07 Mars	Gérald Amoros 06 62 82 39 70	Le Revest Touris	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Fours Cap Nègre

Petite randonnée : SVP, appelez René la veille. Si le nombre de participants est faible, il pourra éventuellement l'annuler.



Crayon d'Humeur by Mathou • www.crayondhumeur.com

LES RANDOS DU VENDREDI

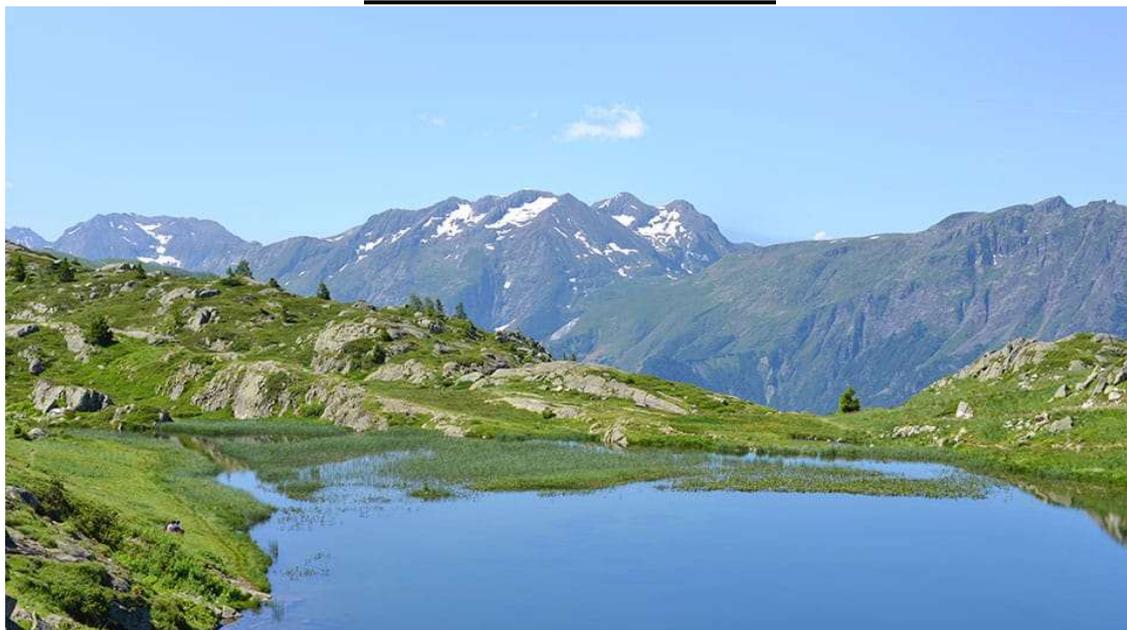
Rassemblement à 8h15 pour un départ à 8h30. Parking des Tennis, avenue de la Mer.

Dates	Animateur	Parcours	Distance	Difficulté
03 Fév.	Jean-Claude Martin 04 94 30 00 97 06 82 62 70 01	Le Vallon du Viet Depuis La Crau	16	3
10 Fév.	Gérald Amoros 06 62 82 39 70	La Femme Morte Depuis la Môle	16	3
10 Fév.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	La Madrague Depuis St-Cyr-sur-Mer	12	2
17 Fév.	Louis Caty 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	Le Mont Marseillais Depuis Lascourt	15	4
17 Fév.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	La Garoutte Depuis Sioux Blanc	12	2
24 Fév.	Michel Brinon 04 94 88 65 36 06 58 12 76 93	L'Estagnol Depuis Le Trapan	16	3
03 Mars	Alain Strzelecki 06 25 53 47 39	La Couronne de Charlemagne Depuis Cassis	16	3



OZ-en-OISANS : EVASION EN ISERE.

Du 1^{er} au 6 Juillet 2023



Au cœur du massif de l'Oisans. Laissez-vous émerveiller par les beautés d'une nature harmonieuse et partez en randonnée dans le somptueux parc des Ecrins. Des panoramas à couper le souffle vous attendent dans les plus majestueux massifs Alpains.

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** : $\frac{1}{2}$ Journée de marche sur des parcours simples sans difficulté
- 2) **Marcheur** : Sortie $\frac{1}{2}$ journée ou à la journée sur des parcours vallonnés sans grandes difficultés techniques
- 3) **Randonneur** : Sortie à la journée sur des sentiers avec des parties plus techniques et du dénivelé.

Le séjour aura lieu du 1er Juillet au 6 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 fourni. Mise à disposition des chambres du premier jour à 17h00 jusqu'au dernier jour à 10h00.

Après la randonnée, un petit plongeon dans la piscine. Espace détente et bien-être, sauna, hamman, jacuzzi.

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

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

Premier chèque 130€ en février, le deuxième 120€ 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 à Mr CATY Louis - 91 Allée Du Jas - Les Jardins De La Vernette - 83110 Sanary-Sur -Mer.

LOULOU



SEJOUR RANDO HAUTES PYRENEES : Sainte Marie de Campan
Du 17 au 22 Septembre 2023



Descriptif du voyage : Voir dans les numéros précédents. Pour le paiement, se reporter au bulletin d'inscription ci-joint.

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**.

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

Pour des renseignements complémentaires, contacter le 06.82.62.70.01.

JEAN-CLAUDE

Une journée en Pays d'AUBAGNE

**LE MUSEE DE LA LÉGIION ÉTRANGÈRE, et pour compléter notre récente visite au Musée de Raimu, nous nous rendons sur les pas de MARCEL PAGNOL
Mercredi 15 février 2023**

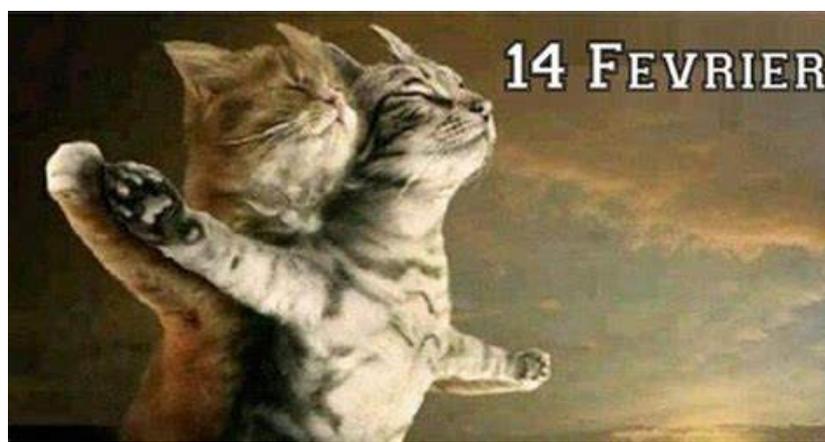
Prix : 45 € tout compris base 35 participants (Transport en autocar privatisé, repas, les entrées et les pourboires). Rdv sur le parking du LEP de la Coudoulière à 07h45 pour un départ en car à 08h00.



Les détails ont été donnés lors de la parution du numéro de Janvier 2023.

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 fait du manège !



C'est surtout grâce à l'office du Tourisme de Marignane qu'il nous a été possible de passer une très belle journée dans leur commune et clore notre journée en faisant du manège sur la place de cette jolie petite ville.

Après la projection d'un film sur la vie de Raimu, présentée par la petite fille de l'acteur et un repas bien réussi dans un restaurant qui nous a été conseillé par l'Office de Tourisme, leur guide local nous a fait rentrer dans l'histoire bien chargée du Château des Covets qui est maintenant la mairie de Marignane. - Nous avons fini notre sympathique journée joyeusement sur le manège, preuve en est...

Soyons prêts pour d'autres aventures dans les mois à venir

Christa.



BULLETIN D'INSCRIPTION pour le séjour dans les PYRENEES (Sainte Marie de Campan)

Du 17 au 22 Septembre 2023

Prix : 320 €

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 à OZ-en-OISANS (ISERE)

Du 1^{er} au 6 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 04 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 au THEATRE : UN BEAU SALAUD

Prix : 5 € (pour les adhérents) - 10 € pour les non adhérents

NOM : Prénom :n° adhérent :

NOM : Prénom :n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Date Choisie : 26 Mars 2023 27Mars 2023

Je joins un chèque de 5 Euros xpersonne(s) pour les adhérents

Je joins un chèque de 10 euros xpersonne(s) non adhérents, à l'ordre de La Cuvée d'Automne

Adresser avant le Jeudi 23 Mars 2023 à : Jean ROSSI - 164 Chemin de l'Oppidum - 83190

OLLIOULES

BULLETIN D'INSCRIPTION COMPAGNIE THEATRALE D'ALLAUCH

Le 4 Juin 2023

Prix : 42 € (par personne)

NOM : Prénom :n° adhérent :

NOM : Prénom :n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 42€ par personne à l'ordre de la CUVÉE d'AUTOMNE

A transmettre à Gérard HALLEY - 272, Montée du Font Vert - 83140 SIX-FOURS les Plages

BULLETIN D'INSCRIPTION ABBAYE DU THORONET et COLLOBRIERE

Samedi 11 Mars 2023

Prix : 42 €

NOM : Prénom :n° adhérent :

NOM : Prénom :n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 42 € 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 05/03/2023**

BULLETIN D'INSCRIPTION à L'ATELIER « CONVERSATION D'ANGLAIS »

NOM : Prénom :n° adhérent :

NOM : Prénom :n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je désire m'inscrire à l'atelier « Conversation d'Anglais », niveau scolaire débutant

Je retourne ce document à la Cuvée d'Automne

BULLETIN D'INSCRIPTION à L'ATELIER « BIEN-ÊTRE »

NOM : Prénom :n° adhérent :

NOM : Prénom :n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je désire m'inscrire à l'atelier « Bien-Etre »

Je retourne ce document à la Cuvée d'Automne