



Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne



cuvéeautomne02.fr

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

Numéro 8 - Avril 2023

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

A l'heure où je suis amené à rédiger mon premier éditorial, je voudrais remercier Georges FIGUE du travail accompli pendant toute sa mandature, surtout lors de périodes difficiles (Covid et confinement).

Je remercie également le Conseil d'Administration, pour son vote unanime à me confier la charge de Président de la Cuvée d'Automne.

Ma volonté est de placer mes pas dans l'héritage de toutes et tous les présidents qui se sont succédés depuis près de 45 ans.

Mes pensées vont également à Henri LATIL, qui m'a fait adhérer, avant même que je m'installe à Six Fours, et qui m'a fortement incité à m'investir dans notre association. Mes amitiés à Maryse LATIL.

Me voilà donc élu président et je voudrais vous dire que cette charge que j'ai acceptée avec humilité, n'est réalisable qu'avec la participation active de tous les membres du Conseil d'Administration. C'est avec eux que nous pourrons moderniser et perpétuer notre Cuvée d'Automne.

Mais je n'oublie pas les "chevilles ouvrières" que sont l'ensemble des animateurs. Sans eux nous ne pourrions pas continuer à proposer à tous, les multiples activités qui sont la richesse de notre association.

Mais il ne faut pas s'endormir sur nos lauriers et il nous faudra impérativement innover, inventer, moderniser et renouveler nos activités afin de les rendre attractives au service de nos adhérents.

Voilà ce que je souhaitais vous dire dans ce premier édito.

Je serai appelé à présenter notre rapport moral lors de notre prochaine Assemblée Générale d'octobre prochain.

Vous trouverez dans notre bulletin, comme à l'accoutumée, les différentes activités du mois d'avril, avec nos traditionnelles randonnées du mardi et du vendredi et différentes activités présentées ce mois-ci.

Je vous souhaite à tous de belles fêtes de Pâques entourés des vôtres.

Bernard Elbaz

PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION : Le Mardi 18 Avril 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. Tél : 04.94.07.01.74

Sur votre agenda

📖 11 Avril : Les arbres de Judée (St Pons)

📖 12 Avril : Si Ollioules vous est conté

Les arbres de Judée

Traditionnellement, tous les ans, nous passons une journée champêtre au parc de St Pons à Gémenos.

Réservez votre mardi 11 avril, en souhaitant que la floraison soit au rendez-vous.

Cette sortie conviviale, ouverte à tous les adhérents de l'association, permet de nouer ou renouer des liens amicaux. Le matin, petite marche dans le parc (ceci n'étant pas une obligation), midi pique-nique, et l'après-midi, parties de boules ou toute autre activité.



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:

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.

Gérard Hallay - 272, montée de Font Vert - 83140 Six-Fours-Les-Plages.

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

SI OLLIOULES VOUS EST CONTÉ

Mercredi 12 Avril 2023

Prix: 40,00 € sur la base de 25 participants, tout compris : visite guidée par un guide conférencier, visites de la Fabrique de nougat Jonquier et du Musée du Patrimoine à Ollioules. Rdv à 08 h 00 sur le parking de la piscine, av. de la Mer (à côté de la boulangerie Ribeirou) pour organiser le co-voiturage, départ vers 08 h15

Détail de la sortie dans le numéro de Mars 2023

Pour ceux qui se sont déjà inscrits, ci-dessous le menu au choix que je viens de recevoir

Entrée

Salade Caesar (Salade, tomates, poulet, œuf, parmesan)

☐

ou

Aubergine à la Bonifacienne, pesto de roquette, salade

☐

Plats

Filet mignon de porc jus corsé, Millefeuille de pommes de terre ☐

ou

Filet de dorade sauce vierge, Millefeuille de pommes de terre ☐

Desserts

Fondant au chocolat ☐

ou

Crème brûlée à la vanille ☐

Boissons

Accueil Punch avec ou sans alcool, 1/4 de vin, Café Nespresso, thé ou infusions

Je vous prie de bien vouloir me communiquer votre choix

Pour tout renseignement complémentaire s'adresser à : Christa tél. 06 14 66 03 42

ou par mail, christa.querleux@gmail.com

Fin des inscriptions : 10 avril 2023

Nous allons faire la fête

*Mercredi 17 mai 2023 au «**DOMAINE LE BILLARDIER**»*

à Tourves, avec un Super Méchoui et des Animations.

Visite guidée du Musée des Gueules Rouges

65 € tout compris - (35 participants minimum)

Rdv à 07h45 sur le Parking du LEP de la Coudoulière pour un départ en car à **08h00** en direction de Tourves. Notre rendez-vous est à 09h45 pour une visite au Musée des Gueules Rouges : à vos casques !!



La note particulière de cette journée est que l'équipe du « **Billardier** » va nous régaler d'un Méchoui et nous fera admirer leur fantastique Revue Cabaret.

Dès notre arrivée, nous serons accueillis par les hôtes du Domaine et nous serons immédiatement transportés dans une ambiance conviviale et festive autour d'un **apéritif copieux**

proposé autour de la Paillote (selon météo). Nous serons régelés d'**agneaux grillés** au feu de bois, découpés et servis en salle. Le tout sera rythmé par les danseuses et le spectacle cabaret durant la suite du repas.



Notre Menu festif se compose:

D'un Apéritif

Whisky, Pastis et Forteni Rosso
Blanco Punch ananas-coco
Sangria maison, Soda

Amuses bouches salés

Olive, chips, cacahuètes
Crevettes Marinées et Sardines grillées

Pour enchaîner

Agneaux cuits à la broche et Pommes de Terre confites au feu de bois
Merguez et Chipolatas grillées au feu de bois
Salade verte
Fromages & Corbeilles de fruits de saison
Gâteau & Café
Vin rouge & rosé à discrétion, Eau plate minérale

Nous allons bénéficier ensuite d'une animation musicale et dansante dans un registre pour tous.

Pour tout renseignement complémentaire: contactez Christa au 06 14 66 03 42 ou
christa.querleux@gmail.com- Bulletin d'inscription en annexe

ESCAPADE AU PUY DU FOU

4 Jours / 3 Nuits - Du 7 au 10 Septembre 2023

Détail du voyage dans le bulletin de Mars 2023



Le Prix par personne est de **960 €** sur une base de 25 personnes, et de **935 €** pour 30 personnes.
Supplément chambre individuelle : **179 €**

Date limite d'inscription : 25 Mars 2023

LES CHÂTEAUX DE BAVIÈRE



Du 17 au 21 Octobre 2023 - 5 jours / 4 nuits - 895 € par personne

IMPORTANT :

**Un acompte de 200€ à verser assez rapidement
pour que l'agence puisse faire les réservations fermes
(Possibilité d'étalement du prix de voyage en 4 fois)**

Jour 1 : SIX-FOURS-LES-PLAGES - INNSBRUCK

Départ de Marseille le matin en direction de l'Autriche. Déjeuner libre en cour de route. Arrivée dans la région d'Innsbruck, vallée de l'Inn en fin de journée. Diner et logement.

Jour 2 : NEUSCHWANSTEIN/ LINDERHOF/ OBERAMMERGAU

Petit déjeuner puis départ pour une visite guidée du château de Neuschwanstein, le plus connu des châteaux de Louis II de Bavière. Ce magnifique château a même inspiré la construction de Walt Disney en Floride. **Déjeuner**. L'après-midi, **visite du château de Linderhof**, qui servait de domaine de chasse et de rêverie de Louis II. Ensuite **visite du village d'Oberammergau**, célèbre pour ses « jeux de Passion », des représentations théâtrales de la passion du Christ. Diner et logement.

Jour 3 : MUNICH

Petit déjeuner puis départ vers Munich. Visite guidée. Capitale de la Bavière et ville olympique avec ses jardins, ~~ses~~ belles fontaines, ses sculptures, la Marienplatz avec le Nouvel et l'Ancien Hôtel de Ville et son célèbre carillon, ainsi que l'imposante cathédrale gothique.

Déjeuner dans une typique brasserie bavaroise. L'après-midi, visite guidée **du Château de Nymphenbourg**, magnifique palais construit comme résidence d'été pour la famille Wittelsbach. Ses immenses jardins sont véritablement spectaculaires. Retour à l'hôtel. Dîner et logement.

Jour 4 : LAC CHIEMSEE/ CHATEAU HERRENCHIEMSEE/ RATTENBERG

Petit déjeuner puis départ pour le lac Chiemsee, **le plus grand lac en Bavière**, surnommé « la mer bavaroise ». Embarquement à Prien sur un bateau qui mène à l'île d'Herrenchiemsee (île des Hommes). Visite guidée du somptueux château de Louis II de Bavière, véritable réplique du château de Versailles en miniature. C'est le dernier bâtiment, et de loin le plus somptueux, que le roi légendaire nous a laissé avant sa mort mystérieuse en 1886. Déjeuner sur l'Île. L'après-midi, visite de Rattenberg. On dit à son sujet qu'elle est la plus petite ville d'Autriche. Au-delà de cette curiosité, elle est surtout une magnifique cité médiévale très bien conservée. La rue principale est entourée de part et d'autres par des bâtisses colorées aux fenêtres et portes aux formes géométriques. Le travail du verre a aussi fait la renommée de Rattenberg. D'ateliers en boutiques, ce savoir-faire d'excellence s'expose aux yeux des curieux. Retour à l'hôtel. Diner et logement.

Jour 5 : RETOUR A SIX-FOURS-LES-PLAGES

Petit déjeuner. Départ pour le trajet retour vers la France. Déjeuner libre en cour de route. Arrivée en fin de journée à Six-Fours-les-Plages.

Ce prix comprend :

- Le transport en autocar de grand tourisme
- L'hébergement en hôtel 3*** sup ou 4****, base chambre double au Tyrol
- La pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 5
- Les services d'un guide accompagnateur du jour 2 au jour 4
- Les visites guidées et excursions mentionnées au programme
- L'assurance assistance et rapatriement

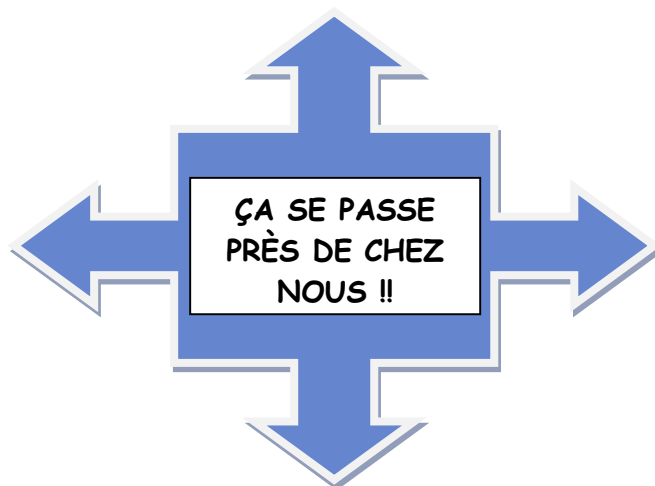
Ce prix ne comprend pas :

- Le supplément chambre individuelle +95 €
- Les boissons
- Les déjeuners en cours de route
- L'assurance annulation + 15 €
- Les audiophones + 12 €
- Toutes prestations non mentionnées au programme ainsi que les pourboires pour les guides et le chauffeur

L'ordre du programme pourra être modifié, tout en respectant les visites mentionnées, ou en cas de conditions climatiques défavorables.

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

christa.querleux@gmail.com



ESPACE SAINT NAZAIRE A SANARY

Venez découvrir les tissus et les vêtements des

" FEMMES ET HOMMES DU VAR AU XIX^{ème} SIECLE"

Entrée libre du samedi 1er avril au dimanche 16 avril, de 15h à 18 h - Fermé le 10 avril

SOLANGE

SPECTACLES ... CONCERTS ...

Bonjour à tous,

Certains d'entre vous ont déjà profité **des offres** que le **théâtre Galli** nous avait faites. Voilà pour ce deuxième trimestre de quoi vous divertir dans des domaines bien différents.

Je vous rappelle que nous avons **4 euros de remise sur chaque billet**, que vous pouvez en faire bénéficier des amis et que le **parking de l'Esplanade sera gratuit** en demandant un ticket de sortie lors du contrôle de votre billet d'entrée.

Voilà comment procéder :

- J'ai **déjà réservé** les places
- Vous m'**appelez** 06 82 75 53 89
- Je vous **confirme** la disponibilité et vous m'**envoyez votre chèque** à l'ordre de la Cuvée d'Automne.
- A la fin des réservations je **reçois les billets** et vous les **envoie par mail**.



Sanary Blues & Guitares
1^{ère} Edition avec Fred Chapellier & Greg Zlap
Samedi 22 avril 2023 - 20h
Fred Chapellier guitariste de Dutronc
et Greg Zlap harmoniciste de Johnny Hallyday.

« Cette période si particulière m'a fait réfléchir et relativiser un tas de choses. Je me suis dit, j'en ai fini, si ce doit être mon dernier album, je ne veux rien y mettre d'inutile, le mot d'ordre est donc droit à l'essentiel (Straight to the point), d'où le titre de cet album. J'ai donc passé les 12 derniers mois à écrire, composer, enregistrer et mixer ce nouvel album avec un seul mot d'ordre. C'est sans aucun doute mon album le plus spontané et le plus abouti, car pour une fois j'ai eu tout le temps que je voulais. Je n'ai rien laissé au hasard et le mot "émotion" y est ro ! J'y ai mis tout ce que j'ai en moi, mes joies, mes colères, mes regrets et d'autres sentiments enfouis jusqu'à présent. Il me ressemble et j'en suis fier comme jamais je ne l'ai été pour aucun autre de mes albums. » - Fred Chapellier

Pour fêter ses 30 ans de scène, Greg Zlap, le prince de l'harmonica, présente « Acoustic Rock II », enregistré en public au Sunset, club emblématique de la capitale. Ce nouvel album, à paraître chez (PAS) au Printemps, est accompagné d'une nouvelle tournée acoustique. Entouré de musiciens d'exception, Greg Zlap met en scène un show intimiste, authentique, au plus proche du public.

Tarif 34€
Abonnés & CE 30€
Groupe 30€*
*A partir de 10 personnes

Tarif 30 euros pour nous

Les Comédies Musicales
Le Grand Show
Jeudi 27 avril 2023 - 20h30

Après une première tournée à succès en 2022, LES COMÉDIES MUSICALES - LE GRAND SHOW est de retour pour une nouvelle série de dates en 2023 !

Préparez-vous à une immersion au cœur des plus grands spectacles musicaux français et internationaux interprétés par leurs artistes originaux !

Vous les connaissez tous, ils sont des figures emblématiques des comédies musicales françaises. Ils se réunissent pour notre plus grand plaisir pour réinterpréter en solo, duo, trio, collégiale les plus beaux titres des spectacles auxquels ils ont participé mais également ceux des spectacles et films musicaux cultes.

Venez chanter avec eux, en famille ou entre amis au rythme des plus belles chansons allant de Roméo & Juliette aux Dix Commandements, en passant par Rézila, Mozart l'Opéra Rock, Flashdance, Le Roi Soleil et bien d'autres encore.



Tarif 45€
Abonnés & CE 41€

Tarif 41 euros pour nous

Dani Lary
Magic Birthday
Mercredi 03 mai 2023 - 20h30

Une fois n'est pas coutume... Après avoir incarné pendant 30 ans le magicien de la comédie à travers ses spectacles grandioses dans les plus grandes salles de France et d'Europe (Le Château des secrets, la cité des mystères, Retromontrou, Tic Tac...), Dani Lary nous revient dans un spectacle plus « intime » et vous convie à venir fêter avec lui « son anniversaire ».

Ses en scène dans un décor inspiré de son loft, avec la complicité de son acolyte de fidèle Albert Lary.

Une soirée où tout ne se passera pas exactement comme Dani Lary l'avait prévu... Entre choc des générations, surprises et imprévus... Mais une chose est certaine, avec Dani Lary la magie n'est jamais très loin...



Tarif 39€
Abonnés & CE 35€
-12 ans 35€

Tarif 35 euros pour nous

Alex Vizorek
Ad Vitam
Vendredi 5 mai 2023 - 20h30

Alex Vizorek nous propose son nouveau spectacle « AD VITAM » - Spectacle sur la... mort !

Partant du postulat que ça pouvait concerner pas mal de gens ! Il s'appuie sur la philosophie, la biologie, la culture et sans oublier l'argotisme, appelle aussi la petite mort, Alex Vizorek nous offre avant tout un spectacle sur la VIE.

LE SAVEZ-VOUS ?

Il y a quelques années Alex Vizorek s'était mis au défi d'écrire un spectacle sur l'Art. Il avait questionné et fait rire aux éclats les plus connaisseurs et les plus sceptiques. « Alex Vizorek est une œuvre d'art » a tourné dans toute la francophonie pour finir en apothéose à L'Olympia.

Il fallait un nouveau challenge de balles : Le VOIS !



Tarif 47€
Abonnés & CE 43€

Tarif 43 euros pour nous

Nicole CATUREGLI-REY - 06 82 75 53 89
456, ave de la Calade- 83140- Six-Fours-les Plages.

PREVISIONS DE SORTIES AVEC CHRISTA 2022/2023

12 avril 2023 : Visite d'Ollioules (Si Ollioules vous est conté.)

17 mai 2023 : Grand Méchoui et Revue au « Domaine Le BILLARDIER »

14 juin 2023 : « Le Gendarme de St Tropez » et visite commentée de Ramatuelle et Gassin par le petit train.

17 au 21 Octobre 2023 : Voyage pour la VISITE des CHÂTEAUX DE BAVIERE

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.

Le certificat reçu de la Mairie pour notre participation au Téléthon 2022



Encore une belle visite qui s'est déroulée le 11 Mars 2023 à l'ABBAYE du THORONET, suivie d'une promenade à COLLOBRIERES et d'un repas gastronomique

En peu de mot, la visite de l'Abbaye nous a enchantés et la guide conférencière a essayé de nous communiquer son grand savoir sur ce lieu qui, relevé des ses ruines, a retrouvé son apparence d'origine grâce aux importants travaux de restauration.



A nous pour de nouvelles aventures !

CHRISTA

L'EGYPTE

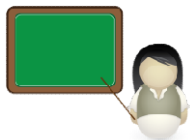
Après un voyage épique et éprouvant, nous arrivons enfin à destination : L'Egypte. C'est un très beau pays, très riche culturellement en raison de ses sites grandioses qui nous en mettent plein les yeux. Un guide chaleureux et compétent nous accompagnait.

De plus, les Egyptiens sont gentils et accueillants. C'est une destination qu'il faut faire une fois dans sa vie.

Malgré un retour très fatigant, nous garderons de ce pays des souvenirs inoubliables.



JACQUELINE



LA MINUTE bien-être et forme DE NAPHTALINE

Osons mettre nos pieds à l'air ! C'est le Printemps !

En effet, après avoir hiberné, le printemps arrive, mais nos pieds ont souffert, enfermés dans nos chaussures (surtout dans les Baskets synthétiques !). Donc des hôtes se sont installés entre nos pieds et sous nos ongles ! Et bien sûr difficiles à éliminer !

Avec des soins préventifs et simples dès le début des symptômes nous pouvons les éliminer !

On différencie deux types de MYCOSES les plus courantes, et en fait coexistantes le plus souvent :

* Mycoses interdigitales : type pied d'athlète, et * Mycoses onguinaires : type onychomycose.

MYCOSES INTERDIGITALES * PIEDS D'ATHLÈTES* :

Car elles apparaissent chez les sportifs qui portaient des baskets souvent. Mais de nos Jours, nous portons tous ce type de chaussures en tissu synthétique, peu aérées (quoique les magasins de sport se sont adaptés en créant des baskets en matière respirante), et toute la journée ! Les champignons microscopiques en cause sont de type dermatophytes ou candidas, et ils adorent les milieux humides comme les bassins aquatiques et donc aussi les espaces interdigitaux de nos pieds où ils se multiplient avec la transpiration et la chaleur.

Donc si vous avez des petites peaux blanches, des coupures, des rougeurs et des démangeaisons entre vos orteils : c'est que vous hébergez gratuitement ces hôtes.

Pour vous en débarrasser :

* Bien aérer vos chaussures ; séchez entre les orteils aussi avec un sèche-cheveux (position tiède) pour éviter de réutiliser les mêmes serviettes et appliquez une pommade à base d'Éconazole (en pharmacie) . Vous pouvez aussi mettre de la poudre d'Econazole dans les chaussettes pendant environ une quinzaine de jours. Cette mycose est très contagieuse et courante, mais rarement grave.

Autres traitements plus naturels :

* Bicarbonate de sodium : mélanger 4 c. à soupe de poudre avec 1 litre d'eau tiède et trempez vos pieds pendant 15mn environ

* Huile Essentielle de Lavande ou de TeaTree toujours bien diluée dans huile de Coco , Olive ou d'Amande douce; en applications deux fois par jour pendant quinze jours.

* Thé vert en infusion qui agit aussi sur la transpiration.

* Ail : appliquer une gousse d'Ail écrasée ou un mélange d'ail pilé dans 250ml d'eau bouillante (laisser refroidir !). Efficace aussi contre la transpiration ! Je ne garantis pas l'odeur!

* Le Yaourt nature : appliquez et laissez sécher avant de rincer.

Les femmes peuvent l'utiliser aussi contre Les Mycoses Vaginales (type Candida Albicans)

* Aspect le lait caillé aussi à méditer

Bien sûr si les symptômes persistent demander un Avis Medical !

MYCOSES ONGULAIRES :

Car cette mycose interdigitale au début peut évoluer, hélas, vers une mycose onguinaire chez environ 9% de la population ! Très difficile de s'en séparer et douloureuse.

Ongles jaunis, gros orteil épais avec squames dessous... bref, pas très sexy !! En tongs !

Le traitement est MÉDICAL : à base de crèmes et vernis antifongiques, aussi par voie orale, efficace si nous n'attendons pas d'avoir les ongles qui se soulèvent ! Une méthode récente « LASER

PINOPOINTE » (cynosure) donne de bons résultats en traitant les germes par un faisceau de forte chaleur.

Donc, pour éviter d'héberger à l'œil, tout l'hiver, ces squames porteurs de champignons, séchons bien, aérons et enlevons les semelles si possible des chaussures. Mais aussi évitons de conserver des chaussettes et serviettes humides dans les sacs de sport. Mettre du talc ou de la poudre d'Econazole (mais pas tous les jours .car irritations).

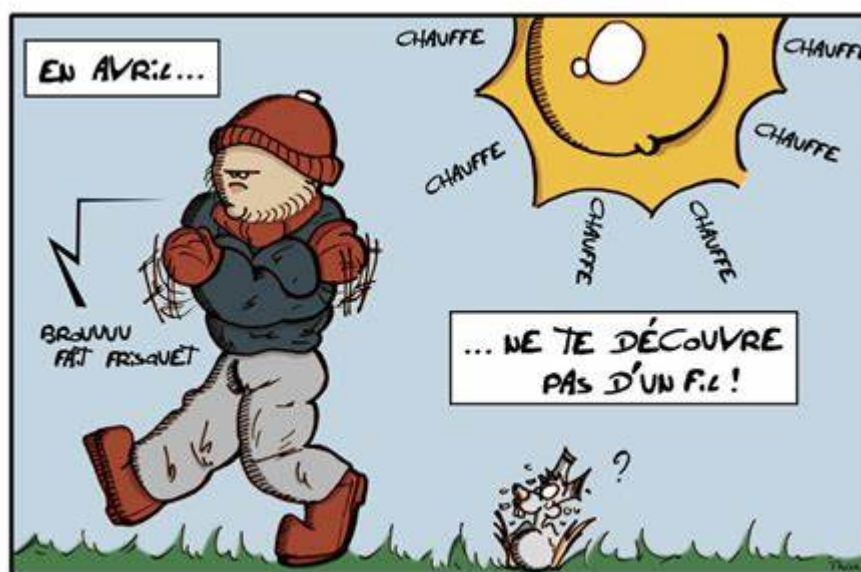
Pensez aussi tout simplement à notre alimentation. Eh oui! En mangeant des yaourts et divers ferments probiotiques qui protégeront notre intestin et donc tout notre corps.

Et comme d' hab', citations pour terminer à méditer :

"L'intelligence ne se mesure pas des pieds à la tête, mais de la tête aux pieds " - Napoléon Bonaparte

" N'oubliez pas de regarder les étoiles et non vos pieds. Essayez de comprendre ce que vous voyez, et de vous interroger sur le fait de l'Existence de l'Univers - Stephen Hawking

"Sur la pointe des pieds tu ne tiendras pas debout très longtemps , en avançant par bonds tu n iras jamais très loin ! - Lao-tseu



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
04 Avr.	Gérald Amoros 06 62 82 39 70	Six-Fours Le littoral	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Ollioules Les Arrosants
11 Avr.	Guy Moreau 06 06 42 71 25	Gemenos Parc de St Pons	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Gemenos Parc de St Pons
18 Avr.	Guy Moreau 06 06 42 71 25	La Cadière	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Bandol
25 Avr.	Jean-Claude Juif 04 94 88 26 77 06 24 36 35 83	Forêt de La Seyne	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Les Sablettes
02 Mai	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	St Cyr Dune de sable	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Toulon Vieille ville par bateau

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
07 Avr.	Alain Strzelecki 06 25 53 47 39	La Grotte Betton Depuis Riboux	16	4
07 Avr.	Gérald Amoros 06 62 82 39 70	La Grotte Marie Madeleine Depuis Plan d'Aups	10	2
14 Avr.	Michel Brinon 04 94 88 65 36 06 58 12 76 93	L'Estagnol Depuis Le Trapan	16	3
14 Avr.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Les Biquets Depuis Signe	12	2
28 Avr.	Louis Caty 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	Les Trois Grottes Depuis Callelongue	12	4
28 Avr.	Guy Moreau 06 06 42 71 25	Les Barres de Cuers Depuis Méounes	12	2
05 Mai	Alain Strzelecki 06 25 53 47 39	Les calanques Port Miou et Port Pin Depuis Cassis	16	3



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 VISITE D'OLLIOULES

Mercredi 12 Avril 2023

Prix : 40 € sur la base de 45 participants

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 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 10/04/2023

BULLETIN D'INSCRIPTION ESCAPADE AU PUY DU FOU

Prix : 960 €. Chambre individuelle : 179 €

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Date limite d'inscription : 25 Mars 2023

Faire 3 chèques de 275 € à l'ordre de la Cuvée d'Automne, à adresser à mon domicile

Jacqueline Duclos 1088 Avenue Auguste Renoir - 83500 La Seyne sur mer

Tél : 0494947754 - 098359610

BULLETIN D'INSCRIPTION DOMAINE LE BILLARDIER

Visite du Musée des Gueules Rouges

Mercredi 17 mai 2023

Prix : 65 € sur la base de 35 participants

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 65 € 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 01/05/2023

BULLETIN D'INSCRIPTION CHÂTEAUX DE BAVIERE

Du 17 au 21 Octobre 2023

Prix : 895 € sur la base de 40 participants

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Tout compris sur la base d'une chambre double, la pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 5, les visites et excursions selon programme, les visites guidées.

Je joins un chèque d'acompte de 200 € par personne à l'ordre de **LA CUVÉE D'AUTOMNE**

- Le supplément chambre individuelle + 95€
- L'assurance annulation : + 15€
- Les audiophones : + 12 €

Vous avez la possibilité d'étaler le prix du voyage en 3 fois de 200€/ mois et le solde devrait être versé le 1^{er} octobre 2023 au plus tard.

Les chèques sont à adresser à : Christa QUERLEUX - Avenue Vincent Picareau - 83140 SIX-FOURS
christa.querleux@gmail.com - 06 14 66 03 42

Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 01/07/2023

