



Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne



ouesdaut.cuve02.fr

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

Numéro 10 - Juin 2023

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous voici arrivés au terme de notre saison 2022/2023, et nous allons tous nous retrouver sur les belles plages de notre littoral. Finis les emplois du temps surchargés par nos participations aux activités proposées par la Cuvée d'Automne.

Comme à l'accoutumée, nous organisons le traditionnel pique-nique de fin de saison le **vendredi 16 Juin 2023** sur le site magnifique de la plage de Pin Rolland à Saint Mandrier. Nous nous retrouverons sur place vers 12h00 et notre association vous offrira l'apéritif.

Par ailleurs, nous nous préparons pour l'Assemblée Générale Ordinaire qui est programmée le **Jeudi 26 octobre 2023**, et revêt cette année, une tournure exceptionnelle. En effet, nous fêterons, à cette occasion, les **45 ans de la Cuvée d'Automne**.

L'Assemblée se tiendra dans la salle Scarantino où nous vous offrirons un apéritif.

Ce moment sera suivi, pour ceux d'entre vous qui se seront inscrits, d'un grand repas festif dans la salle André Malraux. Des surprises et un après-midi dansant seront organisés. N'oubliez pas de vous inscrire dès maintenant auprès de Loulou, pour une meilleure organisation de ce moment convivial.

Nous comptons sur une participation exceptionnelle de vous tous pour donner à cet évènement, une ampleur à la hauteur de notre belle association.

Comme vous l'avez constaté, nous avons commencé la campagne d'adhésion par internet, sur le site de la Cuvée. Il faut impérativement que l'ensemble des adhésions soient réalisées avant la reprise des activités de septembre prochain. Nous vous rappelons que les animateurs ne pourront pas vous accueillir sans cette formalité.

Il ne vous reste plus, au terme de vos activités, fin juin, qu'à vous ressourcer auprès de vos familles et de l'accueil des estivants, pour attaquer la saison prochaine en très grande forme.

Merci encore pour la fidélité dont vous faites preuve tout le long de l'année. Le Conseil d'Administration et moi-même vous souhaitons de très bonnes vacances et nous serons tous au rendez vous de la rentrée pour vous accueillir et profiter de la nouvelle saison 2023/2024.

A très vite de vous retrouver.

Bernard ELBAZ

PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION : Le Mardi 22 Aout 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

-  04 Juin : Sortie Allauch (« Dans la cour des grands »)
-  14 Juin : Sortie « Le Gendarme de Saint Tropez »
-  14 Juin : Réunion des animateurs de randonnées 10h00 à Greling
-  16 Juin : Pique-nique de La Cuvée d'Automne à Pin Rolland (St Mandrier) à 12h00
-  19 Juin : Réunion d'information sur le séjour à Oz-en-Oisans à 17h30
-  01 au 06 Juillet : Randonnée à Oz-en-Oisans

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 26 OCTOBRE 2023

Nous vous prions de bien vouloir assister à l'Assemblée Générale de notre association, qui se déroulera à la salle Scarantino (Halle du Verger).

Ordre du jour de l'Assemblée Générale :

-  Le mot d'accueil du Président et présentation des membres du Conseil d'Administration
-  Hommage à nos disparus
-  Rapport moral par Bernard ELBAZ
-  Rapport d'activité par notre secrétaire Jean-Claude FONTAINE
-  Compte-rendu financier par notre trésorière Marité BONOD
-  Rapport des vérificateurs aux comptes
-  Vote et quitus par les membres présents ou représentés (seuls les membres à jour de leurs cotisations peuvent voter)
-  Présentation du budget prévisionnel pour 2023-2024
-  Validation des nouveaux membres du Conseil d'Administration. L'appel à candidature doit parvenir au Conseil d'Administration 2 mois avant la date de l'Assemblée Générale.

A l'issue de cette assemblée, un apéritif sera offert aux personnes présentes

Venez nombreux !!

AG DU JEUDI 26 OCTOBRE 2023 : Rappel !!

A l'occasion des 45 ans de la Cuvée d'Automne, nous organisons un repas dansant dont la participation est de 28€. Il se tiendra après l'Assemblée Générale du 26 octobre. Aussi, afin de prévoir le nombre de personnes y assistant et commander les repas au traiteur, nous vous demandons de bien vouloir prévoir votre participation.

Pour ce faire, vous devez remplir le bulletin d'inscription ci-dessous et le retourner à Louis CATY.

**Mercredi 14 juin 2023 Visite du Musée de la gendarmerie & du cinéma de SAINT TROPEZ
avec une escapade à RAMATUELLE / GASSIN
Prix 55 € tout compris- (45 participants minimum)**

Rdv. à 07h45 sur le Parking du LEP de la Coudoulière pour un départ en car à 08h00

Même si vous n'êtes pas fan des aventures de Louis de Funès, Michel Galabru et consorts, venez faire la visite de **LA PLUS CÉLÈBRE GENDARMERIE DE FRANCE DEVENUE MUSÉE !**

Dans ce musée de Saint-Tropez, beaucoup de surprises nous attendent sur 400 m², avec de nombreux dispositifs interactifs : écrans tactiles, maquettes, possibilité de s'installer dans des voitures, ouvrir des tiroirs, toucher le mobilier, etc. Un vrai **hommage au 7ème Art ! SAINT-TROPEZ, DÉCOR DE FILM DE LÉGENDE !**



Après notre déjeuner au Restaurant «Saveurs Sincères» à Ramatuelle, dont le menu au choix se trouve ci-dessous, nous allons faire avec le petit train, le Circuit de Ramatuelle à Gassin en passant par la route des Crêtes des Moulins de Paillass (durée 30 minutes). A Gassin, escale libre de 30/40 minutes.

Apéritif de bienvenue

Entrés au choix

Terrine maison aux senteurs de nos garrigues, radis, cornichons, cébettes.

ou

Hareng fumé au feu de bois, mariné à la provençale, pommes de terre et herbes fraîches

Plats au choix

Calamars mijotés à l'armoricaine et son gratin de riz aux courgettes et au safran

ou

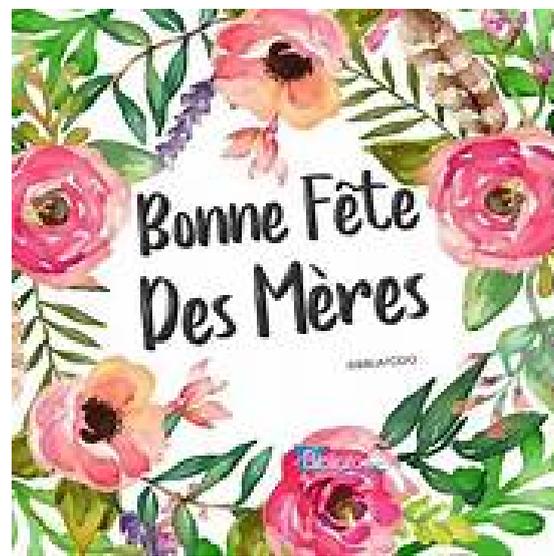
Sauté de veau aux olives, carottes, champignons, pommes de terre

Dessert

Flan aux œufs frais, caramel léger en terrine

Vin et café

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



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 Six-Fours les Plages le matin en direction de l'Autriche. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée dans la région d'Innsbruck, vallée de l'Inn en fin de journée. Dîner 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. Dîner 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. Dîner 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

SOIREE DANSANTE AU CAPITOLE A LA SEYNE-SUR-MER LES 10 JUIN 2023

Je vous propose une soirée 70 % rock, 30 % danses de salon.

Tous en piste pour une folle soirée de danse : 12 € l'entrée, 1 boisson comprise.

J'ai réservé 26 places, dépêchez vous de vous inscrire par mail à

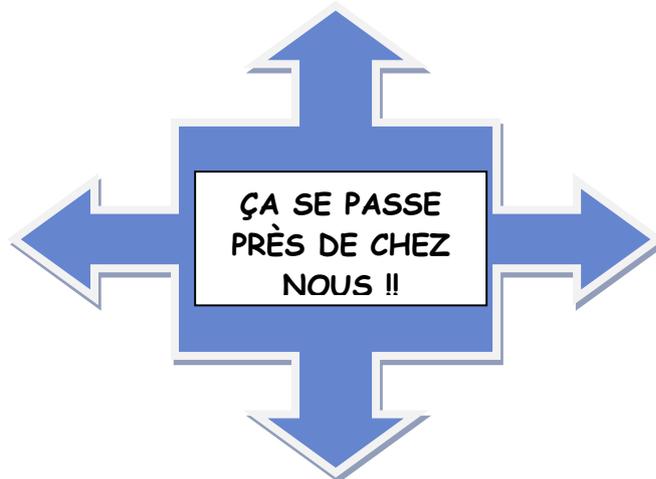
corinnegasperini55@gmail.com, en précisant vos noms, prénoms et nombre de participants.

Clôture des inscriptions le 05 juin. Le paiement se fera sur place.

Rappel : seuls sont acceptés les adhérents de la Cuvée d'Automne.

A bientôt, je compte sur vous

Corinne GASPERINI



La Maison départementale de la nature des quatre frères propose cinq boucles de randonnées aux noms sympathiques : "tête de cade", "plateau des Pétélins", "four à chaux", découverte", "entre plateau et vallons".

Toutes très accessibles à faire en famille pour découvrir les richesses du massif forestier des monts toulonnais au cours de l'été.

Renseignement au 04.94.05.33.90.

Une information est publiée chaque jour avant 19h pour la journée du lendemain (incendie)

SOLANGE

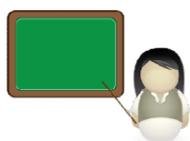


PREVISIONS DE SORTIES AVEC CHRISTA 2022/2023

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.



LA MINUTE bien-être et forme DE NAPHTALINE

Un fruit d'or dans la maison, c'est le CITRON

D'innombrables utilisations dans tous les domaines pour cette petite boule jaune (pulpe et zeste)!

ORIGINES DU CITRON (citrus limon)

Cet agrume de la famille des rutacées, serait issu d'un hybride entre la bigarade (orange amère) et le cédrat. Vieux de 3000 ans; localisé en Méditerranée mais aussi en Chine (comme antidote et antiseptique), en Inde (utilisé pour éloigner les démons). En Égypte, il servait déjà pour embaumer les momies (rôle de conservateur !)

Les premiers explorateurs (comme Christophe Colomb en 1492) utilisaient le citron pour prévenir certaines maladies : le scorbut sur les navires, mais aussi comme antiseptique, désodorisant et conserver des aliments .

COMPOSITION :

Il contient 90% d'eau. Sa saveur est de type très acide Ph 2,5 (à cause de l'**acide citrique** qui lui a donné son nom!). Il est pauvre en glucides, non sucré et a peu de calories. Mais ce fruit est riche en **vitamine C** (acide ascorbique =53,3 mg Attention car labile à la chaleur!. Pour comparer : l'orange environ 55, le kiwi 85, mais la prune Kakadu plus de 2500 !! eh oui je l'ai trouvé sur Internet Il est aussi composé de fibres, de vitamine B9, d'oligo-éléments (fer, potassium, calcium, phosphore, magnésium), de terpènes : huiles essentielles (limonène et citral) et surtout de flavonoïdes au rôle majeur, **d'antioxydant** et de **conservateur**.

DIFFÉRENTES VARIÉTÉS ET FORMES DE CITRONS: plus de cent !!

* Un des plus utilisé est le citronnier **citron 4 saisons ou eureka**

* Le **citron vert** (citrus aurantifolia) vient d'Asie, du Mexique. Il est plus petit mais très parfumé et moins acide donc pour les boissons en cocktail !

***Le plus onéreux (120€/kg): le **citron caviar ou citron digité !!** vert et rouge d'Australie, utilisé dans toutes les télé-réalités et les émissions culinaires !

PROPRIÉTÉS du citron (surtout dues à la vit.C)

Le citron peut être utilisé en entier, ou seulement la pulpe, le jus ou le zest. Pour toute la maison.

- Conservateur, dégraissant, nettoyant, désodorisant, anti- moisissures, désinfectant, blanchissant, anti tartre (mais moins que le vinaigre)....
- ANTI Insectes : éloigne les moustiques, mites, fourmis et même puces (jus de citron sur une compresse ou demi citron dans une coupelle à côté.....mais évitez sur l'animal !!
- ANTI Bactérien : N'hésitez pas à nettoyer frigo et micro-ondes !

Et pour conserver un CITRON entamé ! Mettez le au congélateur (le jus dans bac à glaçons) ou dans un bocal en verre rempli toujours d'eau à ras bord au frigo.

VERTUES MÉDICINALES POUR NOTRE SANTE :

- Anti-inflammatoire, anti-infectieux, anti fatigue naturel : source de vit.C en prévention d'activité physique intense, d'états grippaux, de stress . Mais aussi, aide à la digestion et dans les nausées et reflux anti-œsophagien (mais ne pas en abuser car n'oublions pas son acidité ! Contre indiqué en cas d'ulcère à l'estomac)
- Antioxydant : donc permet de lutter contre les radicaux libres : le vieillissement des cellules, dans les maladies cardio-vasculaires et en complément dans certaines maladies chroniques
- Diététique : c'est un coupe-faim naturel et peu onéreux !
Un jus de citron vert + une petite cuillère de miel (ou sirop d'érable) + un jus de concombre et pour les téméraires, une pincée de piment de Cayenne ! Ah ! C'est sûr, on coupe l'appétit aussi ! Pour remplacer le Sel (si hypertension aussi). Quelques gouttes de jus de citron donnent un goût salé en cuisine.
- Extinction de voix (chanteurs), états infectieux, nausées et fatigue : dans un verre d'eau tiède, un jus de citron + une cuillère de miel .
- Soulager un début de cystite (en attendant de consulter médecin). Un verre d'eau avec jus de citron à boire très souvent
- Anti migraine et antistress : plongez vos pieds dans une bassine d'eau citronnée chaude. Oups! Je n'ai pas testé !!!!!
- Ongles jaunis par le tabac ou mycoses ou vieux vernis : trempez dans un jus de citron ou alors dans un mélange avec un peu d'eau et de bicarbonate (alimentaire) .
- Sur bosses et hématomes : imprégner une compresse de jus de citron glacé (mettre si possible au congélateur). Ne laisser que 2 ou 3 mn maxi.

Le CITRON possède encore de nombreuses utilisations ! N'hésitez pas à vous plonger dans les nombreux livres et sites internet !

Comme nos GRANDS-MÈRES

- Mettez des Zestes de Citron Bio dans une bouteille d'eau en verre (de préférence !!!) et conserver au froid). Vous pourrez en boire dans la journée (mais attention si vous mettez le Jus de citron : ne pas en boire trop souvent car votre estomac n'apprécierait pas!! Surtout si vous avez un ulcère!!
- Plantez des clous de girofle dans des citrons et en placer dans toute la maison !

Et comme nous résidons dans le VAR : en 2015, la mention I.G.P. (Indication Géographique Protégée) est attribuée au CITRON DE MENTON. La fête du citron qui se situe fin février nécessite plus de 145 tonnes d'agrumes !!!!!!!

Pour éviter les Pépins et pour notre Santé : utilisons dans la Maison du CITRON

Ce mois-ci, voici quelques conseils sur les **Trousses de Secours** pour mettre dans votre sac à dos de randonnée ou de voyage et même dans la voiture !

* Ne pas oublier le numéro Universel en cas d'Urgence le 112 et si possible indiquer les coordonnées GPS (sur votre tel portable) ou des points de repère *après avoir sécurisé le blessé (en P.L.S. avec couverture de survie...

La Trousse peut être en plastique ou en tissu imperméable ; légère, résistante, ouverture large et stable et évidemment facile à prendre dans le sac en cas d'urgence ! Ne pas oublier de la vérifier et la compléter avant le départ !

1* Exemple de Trousse de Randonnée à la journée : Cf doc séparée car provenant d'un club 0 de randonnée affilié à la F.F.R. (vous pouvez consulter le site de la Fédération Française de Randonnée qui contient de multiples renseignements).

2* Exemple de Trousse de voyage en voiture : en supplément de la trousse de randonnée. Rappel : les Médicaments, même en situation d'urgence, ne peuvent être donnés que par des personnes

* Votre traitement médical habituel à ne pas oublier !

* Médicaments ou Bracelets pour les maux de transports (ex : Mercalm , Nautamine ou Cocculine (remède homéopathique) ou même en phytothérapie (tjrs vérifier que vous n'avez pas de contre-indication !)

* Médicament anti-douleur et fièvre : le paracétamol, connu sous de nombreux noms

* Médicament anti-diarrhéique : le loperamide

* Arnica en tube-dose usage unique ou en tube-granules en 9ch (rappel 10 granules =1 tube-dose). Ce médicament homéopathique est autorisé en cas de coups, hématomes, stress ou fatigue.

* Un Tire-Tiques devient indispensable pour éviter la maladie de Lime

* Un tube de crème solaire , un répulsif anti-insectes selon les endroits, une casquette ou chapeau, une écharpe en coton fin (très utile car peut être mouillée pour les « coups de chaleur », ou servir de contention)

* Et bien sûr une bouteille ou gourde d'eau (le « genépi », c'est pour après l'effort !) et quelques morceaux de sucre et fruits secs pour fatigue ou hypoglycémie

3* En plus des Trousses de Secours basiques voici un exemple (relevé sur une revue de rando)

« **Fond de sac de sécurité** » pour les grands sacs ! et les costauds ! mais bien utile ! ou dans le **coffre de voiture pour les prévoyants** !

Boussole (et savoir l'utiliser!! en plus de notre cher compagnon G.P.S!), sifflet, crayon et papier, lampe frontale, poncho anti-pluie, couverture de survie, lacets ou ficelle et même le très utile rouleau d'adhésif multi usage (ex : pour semelle de chaussure décollée, de multiples autres usages!), mouchoirs en papier, canif multifonctions et...sacs poubelles. Soyons écolos !!!

* Les «**chaussettes de contention** » seront utiles si vous devez voyager en avion ou en car (même en voiture... « à cheval : faut lui demander « ousps! ») pour éviter les problèmes cardiovasculaires ou simplement les chevilles enflées, sur prescription médicale elles peuvent être totalement remboursées (sur les modèles basiques ou avec une participation sur ceux plus élégants. Demandez un devis à votre pharmacien par les caisses primaires de maladie et les mutuelles.

Donc, bonnes balades à tous

PROVERBES DU MOIS sur les voyages

« La vie, ce n'est pas seulement respirer. C'est aussi avoir le souffle coupé » - Alfred Hitchcock

« Contre les chagrins de la vie, le voyage n'est-il pas le meilleur remède ? » - Michel Tournier

Et en bonus, citation philosophique de Confucius

« Le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne, mais tout le long du chemin dans la façon de la gravir »

SORTIE A TOURVES LE 17 MAI 2023

Le détour par le Musée des Gueules Rouge à Tourves valut largement la peine, avant que nous nous rendions au « Billardier » pour faire la fête autour d'un Méchoui majestueux.



Notre guide, passionnée par son métier, nous a fait plonger dans l'atmosphère de la vie quotidienne et de grand labeur de l'histoire de l'exploitation minière de la bauxite. Par la reconstitution d'une galerie, nous avons pu voir l'évolution des extractions et des moyens de travail dans le temps où les pelles à main seront bientôt remplacées par des pelles mécaniques..... Le musée présente la mine et



les conditions de travail des mineurs depuis le début des années trente, en passant par les acquis sociaux de 1936, l'apogée des mines en 1950, pour finir en 1989, avec la fermeture de la dernière mine.

A bientôt pour d'autres aventures,

CHRISTA

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
06 Juin	Guy Moreau 06 06 42 71 25	Forêt Six-Fours Roumagnan Rau	Hélène Rieudebat 06 61 91 73 27	Fabrégas La Verne
13 Juin	Gérard Amoros 06 62 82 39 70	Janas Fabrégas	Hélène Rieudebat 06 61 91 73 27	Janas

Petite randonnée : SVP, appelez Hélène la veille. Si le nombre de participants est faible, elle 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
02 Juin	Jean-Claude Martin 04 94 30 00 97 06 82 62 70 01	L'Estagnol Depuis La Londe	12	2
	Louis Caty 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	Fort de Bréganson Depuis La Londe	16	3
09 Juin	Alain Strzelecki 06 25 53 47 38	Les Encanaux Depuis Auriol	16	3
	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Porquerolles Depuis St Mandrier	12	2

Randonneuses, Randonneurs.

Le 9 juin, deux randonnées sont proposées dont une sur l'île Porquerolles. Une participation de 36.50 € est prévue pour le trajet en bateau depuis St Mandrier. Date limite : le 05 juin 2023 (date limite de réception des chèques).

Information et inscription auprès de Gérard Hallay. Tél:06/78/92/58/63
Envoyer le bon d'inscription ci-dessous.

Loulou

BULLETIN D'INSCRIPTION LE GENDARME DE ST TROPEZ

Du mercredi 14 Juin 2023

Prix : 55 € tout compris (45 participants minimum)

NOM : Prénom :n° adhérent :

NOM : Prénom :n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

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

A adresser à : Christa Querleux 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 10/06/2023

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 - 283, 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

BULLETIN D'INSCRIPTION
Au repas de l'Assemblée Générale du 26 Octobre 2023

Participation : 28 €

NOM : Prénom :
NOM : Prénom :
Téléphone : e-mail :
Adresse :
Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin
Je joins un chèque de 28 € par personne 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 à Porquerolles le 9 juin 2023

Prix : 36.50 €

NOM : Prénom :
NOM : Prénom :
Téléphone : e-mail :
Adresse :
Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 36.50 € par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** »

Les chèques sont à envoyer Mr Gérard HALLAY - 272 Montée de Font Vert - 83410 Six-Fours

Procuration Assemblée Générale 26 Octobre 2023

Je soussigné(e) _____

donne procuration à _____

pour me représenter à l'Assemblée Générale ordinaire du Jeudi 26 Octobre
2023

Fait à _____, le ____/____/2023

