



Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne



jeunesdaut.cuvée.fr

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

Numéro 1 - Septembre 2023

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Les vacances sont terminées. Il nous faut reprendre le chemin de nos activités... C'est la rentrée. Cette saison est une saison qui s'annonce sous les meilleurs auspices.

Je vous rappelle que cette année, nous fêtons les 45 ans de notre Association, la Cuvée d'Automne.

Lors de notre Assemblée Générale du jeudi 26 octobre 2023, nous vous accueillerons dans la salle Scarantino à Six Fours, et à l'issue, nous vous offrirons un apéritif.

Nous organisons un déjeuner avec un après-midi dansant dans la salle Malraux pour les personnes qui se seront inscrites. Inscrivez-vous donc rapidement auprès de Louis Caty. Nous assurerons l'accueil des adhérents, toujours le mardi après-midi dans nos locaux habituels de l'espace Greling au Brusç à compter du 5 septembre 2023.

C'est avec un immense plaisir que nous vous annonçons la reprise des cours de Danse de Salon le Mardi de 17h30 à 20h30 à la villa Nuraghe. En effet, nous aurons la joie d'accueillir Alain, notre nouveau professeur de danse.

En ce qui concerne notre activité aquagym, suite à notre entretien avec Monsieur le Maire de Six Fours, la réouverture du centre aquatique de la Seyne-sur-Mer n'est pas encore à l'ordre du jour. D'énormes travaux sont à prévoir avant la réouverture.

La reprise des autres activités vous sera détaillée dans ce bulletin.

L'ensemble des administrateurs et l'ensemble des bénévoles vous souhaitent une reprise des activités dans la joie et la sérénité. Nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour vous satisfaire.

Bonne reprise à tous.

Bernard Elbaz

PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION : Le Mardi 12 Septembre 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 Septembre : Réunion d'information « Les Pyrénées » (Villa Nuragues) à 17h30
-  11 Septembre : Reprise Musique et chansons
-  13 Septembre : Reprise Gymnastique
-  14 Septembre : Reprise Yoga
-  18 Septembre : Reprise Théâtre
-  23 Septembre : Sortie Abbaye de La Celle
-  26 Septembre : Reprise Danse de Salon

A L'ATTENTION DE TOUS LES ADHÉRENTS

Nous vous rappelons que l'adhésion prend effet au 1^{er} octobre et se termine le 30 septembre. Ainsi, les adhérents n'ayant pas renouvelé cette année leur inscription, se verront refuser l'accès à leurs activités à compter du mois d'octobre (le 01/10/2023).

CONVOCAATION 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 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.

APPEL A CANDIDATURE

Pour notre Assemblée Générale du 26 Octobre, nous faisons appel à candidature pour des postes au Conseil d'Administration de la Cuvée d'Automne.

Nous vous invitons à faire acte de candidature par courrier, le plus rapidement possible et ce avant le 26 Septembre 2023. Nous avons besoin de vous pour une bonne administration de notre association.

TAROT :

La reprise du tarot aura lieu le 2 octobre 2023 à l'Espace Greling.

DANSE DE SALON

Enfin, nous y sommes arrivés, nous annonçons la reprise de l'activité « Danse de Salon ». Cette année à compter du Mardi 26 Septembre 2023 à 17H30, nous reprenons la Danse de Salon. En effet, à compter de cette date, notre nouveau professeur de danse, Alain commencera par une heure de présentation de l'activité ouverte à tous.

Si vous êtes en couple et que vous désirez approfondir vos connaissances en danse, n'hésitez pas à venir nous rejoindre. Nous serons très heureux de vous accueillir.

Rendez vous Mardi 19 Septembre à 17H30, dans la salle du 1^{er} étage de la Villa Nuraghes à Six-Fours.

N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples renseignements.

Bernard Elbaz : 06 12 49 74 96

CIRCUIT DANS LES POUILLES

Du 28 Avril au 06 Mai 2024 - 9 jours /8 nuits

Les dates peuvent être décalées d'un jour ou deux : à confirmer



Jour 1 : départ de Six-Fours - La Seyne en car. Arrêt vers Arezzo avec visite. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée à l'hôtel et dîner.

Jour 2 : Arezzo : région Pescara/ Ortona ,
Visite d'Arezzo, joyau de la Toscane, aux caractéristiques culturelles, artistiques et gastronomiques.
Route vers la région de Pescara. Installation à l'hôtel à Ortona.

Jour 3 : Manfrédonia /Trani/ Castel del Monte/ Alberobello
Visite pédestre avec le guide à Trani avec sa superbe cathédrale romane en calcaire blanc et sa situation au bord de la mer adriatique. Déjeuner
Route vers Castel del Monte, visite de son puissant château la couronne de la Pouille entouré de mystères et légendes construit par l'empereur Frédéric II.

Jour 4 : Alberobello / Matera / Bari / Alberobello

Route pour Matera, riche d'histoire, d'art et de culture, restée longtemps sous la mouvance de Constantinople. Visite des vieux quartiers et des célèbres Sassi, maisons troglodytes avec visite d'une maison grotte.

Départ pour Bari, visite de la ville : sa cathédrale, sa basilique, le château Normanno Svzvo, le fort San Antonio Abate, le monastère Santa Scolastica et ce qui reste de la muraille le long de la via Venezia. Retour à l'hôtel et dîner,

Jour 5 : Alberbello / Vallée des Trulli / Ostuni / Lecce

Découverte de la zone des trulli, constructions blanches coiffées de toits coniques,

Départ pour Alberobello, capitale des trulli. Visite guidée du village et l'intérieure du trullo Sovrano,

Déjeuner dans une masseria où vous pourrez déguster des produits locaux.

L'après midi à Ostuni, spectacle impressionnant par ses robustes murailles et ses maisons inclinées blanchies à la chaux entourant la colline où surplombe la magnifique cathédrale gothique.

Visite de la vieille ville, aller/retour en triporteur.

Visite d'une ferme dédiée à la production de la fameuse huile des Pouilles.

En fin d'après midi, route vers Lecce. Installation à l'hôtel. Dîner.

Jour 6 : Lecce / Le Salento / Lecce

Journée consacrée à la découverte de Salento, talon de la botte italienne, vaste plaine couverte d'oliviers qui se déploient de Gallipoli jusqu'au cap de Santa Maria.

Déjeuner et route jusqu'à Otranto, visite de sa cathédrale avec ses pavements de mosaïques médiévales.

Jour 7 : Lecce / Locorotondo / Région de Foggia

Visite guidée du centre historique de Lecce, la basilique Sainte Croix (ou la cathédrale) et la piazza del Duomo. Déjeuner dans le centre.

Route pour Locorotondo perché sur une colline de 400 mètres de haut, plateau appelé Murgia del Trulli classé parmi les plus beaux villages d'Italie. Visite libre.

Départ pour la région de Foggia, installation à l'hôtel et dîner.

Jour 8 : Région de Foggia/Assise

Route vers Assise, après midi visite guidée de la ville entourée de ses remparts, la basilique Saint François, le château médiéval et l'église Sainte Claire.

Jour 9 : Région d'Assise / Six-Fours / La Seyne

Retour en car. Déjeuner libre en cours de route,,

Prix : 2020 € tout compris (guide, assurances, boissons à table sauf café, audiophone et pourboires), ramené à **1935 €** si plus de 25 personnes.

Chambre individuelle : 308 €

Inscription jusqu'au 10 octobre 2023, (bien remplir le bulletin de toute les mentions demandées de façon lisible - Merci.)

Faire 4 chèques de 425 € par personne à l'ordre de la Cuvée d'Automne à adresser à mon domicile,

Pour les assurances, j'attire votre attention en cas d'annulation : me prévenir immédiatement par mail que j'envoie au Tour Opérateur qui contacte son assurance, et vous avez une semaine pour retourner le dossier qu'elle vous envoie.

N'oubliez pas de demander à votre centre de sécurité sociale la carte européenne pour éviter de payer des soins sur place

Jacqueline DUCLOS - Villa virginie 1088 avenue Auguste Renoir - 83500 La Seyne sur Mer

VISITES guidées de l'ABBAYE DE LA CELLE suivi du CHATEAU DE VINS

Samedi le 23 septembre 2023

45,00 € 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 07h45 pour un départ en car à 08h00

Début des visites à 10H00

10h00 : Visite guidée du monastère de La Celle, classé Monument historique en 1886, et propriété du Département du Var depuis 1992. Ensemble médiéval, témoignage remarquable du style roman provençal, il a été construit entre la fin XIIe siècle et le début du XIIIe siècle. Durant cette



période, le monastère a accueilli les filles et femmes de grandes familles provençales et languedociennes qui ont contribué à sa notoriété. D'importants travaux de restauration entrepris depuis plusieurs années ont permis la reconstitution intégrale du monument.

Après cette visite nous allons en direction de Brignole pour nous restaurer (12h30 - 14h30) « Au Vieux Pressoir ».

Merci d'indiquer votre choix dans le bulletin d'inscription

MENU

Kir de bienvenue accompagné de ses mises en bouche

Entrée au choix

Feuilleté saumon

Pâté en croûte condiments

Plat au choix

Bœuf bourguignon accompagné de sa polenta aux olives

Filet de Colin et sa basquaise

Dessert au choix

Tarte Bourdaloue

Jalousie aux poires

Quart de vin compris

À 15h00 : Visite (01h15) du « Château de Vins » sur Caramyn, inscrit à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques. Vous entrez dans un Château d'époque Renaissance, qui vous ouvre la cour d'honneur avec ses doubles loggias et sa fontaine, la salle de chasse, la salle des gardes.



Le Château de Vins vous propose un voyage dans le temps. Partez sur les traces de Blaise de Vignère, célèbre alchimiste de la Renaissance. Vous serez enfermés dans son antre, pièce secrète du château. Formules, énigmes et indices fantasmagoriques vous guideront jusqu'à pouvoir vous en extraire... ou pas !

Pour tous renseignements complémentaires : contactez Christa au : 06 14 66 03 42
christa.querleux@gmail.com 283, av. Vincent Picareau 83140 IX-FOURS LES PLAGES

SOIRÉE DANSANTE le 10 juin, au CAPITOLE

Rock et danses de salon étaient au rendez vous, dans une ambiance détendue et joyeuse.
15 adhérents avaient répondu présents et chacun a pu danser à son rythme et s'amuser sur le dance floor !

Je vous proposerai, en octobre, une soirée karaoké et une soirée pizza bowling.
A bientôt

Corinne GASPERINI

CARNAVAL DE NICE
ET
FÊTE DES CITRONS

Du 02 au 03 Mars 2024



Prix : 262 € sur la base de 40 participants.

Places assises en tribune pour les 2 événements - Dîner gastronomique dansant

IMPORTANT : Pour des questions de logistique (réservation des places dans les tribunes, Hôtel et restaurant, une inscription dès à présent est absolument nécessaire !

JOUR 1 : Carnaval de Nice

Rendez-vous à 7h45 des participants sur la parking du LEP à la COUDOULIERE et départ 8h00 en direction de Nice.

A l'arrivée, découverte du Marché aux Fleurs.

Déjeuner en centre-ville.

En début d'après-midi, **vous assisterez à la célèbre bataille des fleurs.**

Le thème de 2024 sera « **Roi de la Pop Culture** ».

Tous les ans, des carnavaliers et spectateurs du monde entier affluent à Nice pour participer à ce rendez-vous riche en émotions. À cette occasion, la ville de Nice se mettra donc aux couleurs de la culture pop, et mettra à l'honneur les grandes figures du Manga, des jeux vidéo et des séries.

Après le défilé, départ pour Rocchetta Nervina et installation à l'hôtel « **Lago Bin** » (**Italie**).

Apéritif de bienvenue et dîner gastronomique typique, suivi d'une soirée dansante.

MENU

Hors d'œuvres chauds
Tagliatelles aux cèpes
Ravioli de la Mamie
Epaule de veau avec garniture de saison
Dessert et café
Boissons comprises
(1 bouteille de vin rouge pour 4 personnes)

JOUR 2 :

Petit déjeuner et départ en direction de Menton pour assister à la Fête des Citrons.

Visite libre des jardins Bioves dans lesquels vous découvrirez l'exposition d'agrumes conjuguant le citron et l'orange.

Déjeuner libre.

En début d'après-midi, vous assisterez au « **Corso des fruits d'or** » qui donne lieu à un somptueux défilé de chars décorés de Citrons dans une ambiance de fête colorée. Cette année le thème sera « **Les jeux olympiques de l'antiquité à nos jours** ».

En fin d'après-midi, reprise de l'autocar et retour vers SIX-FOURS LES PLAGES.

Supplément chambre individuelle : 25 €

LE PRIX COMPREND :

- Le transport en autocar de grand tourisme
- L'hébergement en chambre double à l'hôtel Lago Bin ***
- Le déjeuner du jour 1
- Le dîner gastronomique typique
- Les boissons au cours des repas
- La soirée dansante
- Les places assises en tribune pour la bataille des fleurs à Nice
- Les places assises en tribune pour le corso à Menton
- L'entrée aux jardins Bioves
- L'assistance / rapatriement
- Les pourboires

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le déjeuner du jour 2
- L'assurance annulation (6 €)
- L'assurance « Protection sanitaire » (15 €)

INFORMATIONS et demande impératif du voyageur:

Photocopie de la carte nationale d'identité en cours de validité ou du passeport nécessaire au moment de l'inscription.

Il convient de noter qu'en cas d'annulation à moins d'un mois du départ, il sera retenu la somme de 53€ correspondant aux montants des places assises en tribune pour la bataille des fleurs à Nice, et le corso des fruits d'or à Menton.

Pour tous renseignements complémentaires, contactez Christa au :

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

PREVISIONS DE SORTIES AVEC CHRISTA 2022/2023

Samedi 23 septembre: Visites guidées de l'ABBAYE de LA Celle et du « CHATEAU VINS »

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

Samedi 16 Décembre : Une sortie festive

03 au 04 Mars : Carnaval de Nice et Fête du Citron à Menton

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

LES RANDOS DU MARDI

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

Dates	Animateur	Parcours	Animateur chemin sans difficulté 5km	Lieu
12 Sept.	Guy Moreau 06 06 42 71 25	St Mandrier Pin Roland	Hélène Rieudebat 06 61 91 73 27	Six-Fours Villa Simone
19 Sept.	Gérald Amoros 06 62 82 39 70	Châteauvallon La Courtine	Hélène Rieudebat 06 61 91 73 27	Six-Fours Le Gaou (si ouvert)
26 Sept.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Le Broussan Croix du Signal	Hélène Rieudebat 06 61 91 73 27	Six-Fours La Pépiole
03 Oct.	Jean-Claude Juif 06 24 36 35 83 04 94 88 26 77	Le Gros Cerveau La Pointe	Hélène Rieudebat 06 61 91 73 27	Ollioules les Arrosants. Visite Maison du Patrimoine (3€)

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

ATTENTION :

À partir du Mardi 12 Septembre, changement d'horaire des randonnées du mardi. Le départ du parking des Tennis se fera à 8h30, et non à 8h45 !!

LES RANDOS DU VENDREDI

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

Dates	Animateur	Parcours	Distance	Difficulté
15 Sept.	Alain Strzelecki 06 25 53 47 38	Revers de Boquié Depuis La Cadière	15	3
22 Sept.	Gérald Amoros 06 62 82 39 70	L'Eléphant de Pierre Depuis La Bergerie	14	3
29 Sept.	Michel Brinon 04 94 88 65 36 06 58 12 76 93	L'Arche Naturel Depuis Sioux Blanc	15	3
	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Canal de Provence Depuis St Pons	15	2
06 Oct.	Louis Caty 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	Vallon des Galères Depuis St Pons	15	4
	Guy Moreau 04 94 07 44 98 06 06 42 71 25	Port D'Alon Depuis Bandol	12	2

Reprise de l'activité : LES BALADES AQUATIQUES



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

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

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

La première se déroulera le 14 septembre 2023. Parking en face de la plage.

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

Pour informations complémentaires

Patrick BRUNET: 0608891201 - Jean-Claude JUIF: 0624363583 - Guy MOREAU: 0606427125

RANDONNÉE AUX ILES DU FRIOUL
Le vendredi 20 Octobre 2023

Théâtre d'une faune et d'une flore d'une biodiversité exceptionnelle, les îles Ratonneau et Pomègue sont une destination idéale pour les passionnés de nature, d'histoire et de ballades insolites.

Départ Parking de la Mer 8h00

Coût 9,90 € : chèque à l'ordre de la Cuvée d'Automne.

Si moins de 10 participants sortie annulée

Gérard Halley - 06 78 92 58 63

BULLETIN D'INSCRIPTION
Visite guidée ABBAYE DE LA CELLE et CHÂTEAU DE VINS
Le Samedi 23 Septembre 2023

Prix : 45,00 €

NOM : Prénom :

NOM : Prénom :

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** »

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

Feuilleté saumon Pâté en croute Bœuf bourguignon Filet de colin
Tarte Jalousie poires

BULLETIN D'INSCRIPTION
Randonnée aux Iles du Frioul du vendredi 20 Octobre 2023

Prix : 9.90 €

NOM : Prénom :

NOM : Prénom :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 9.90 € par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** »

Gérard Halley - 06 78 92 58 63 - 272 Montée de Font Vert - 83140 SIX FOURS LES PLAGES

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

**BULLETIN D'INSCRIPTION
CARNAVAL DE NICE - FÊTE DES CITRONS
Du 02 au 03 Mars 2023**

Prix : 262 € base 40 participants - Chambre individuelle : 25 €

NOM : Prénom :
NOM : Prénom :
Téléphone : e-mail :
Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque d'acompte de 100 € par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** »
Le solde de 162 € est à envoyer au plus tard le 30 novembre 2023

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 30/10/2023

**BULLETIN D'INSCRIPTION
VOYAGE DANS LES POUILLES du 28 Avril au 06 Mai 2024**

Prix : 2020 € base 40 participants - Chambre individuelle : 308 €

NOM : Prénom :
NOM : Prénom :
Téléphone : e-mail :
Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins 4 chèques de 450 € par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** »

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

Date limite d'inscription : le 10 octobre 2023

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

Signature

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
