



Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne



cuvéeaut.cme83.fr

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

Numéro 5 - Janvier 2024

EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Bonne et Heureuse année 2024 à toutes et tous.

Au nom du Conseil d'Administration et en mon nom personnel, je voudrais vous souhaiter, pour vous et tous ceux que vous aimez, une année 2024 de bonheur, de joie et surtout de santé.

Comme vous le savez, notre association permet de nous accomplir et de trouver dans les activités toute l'énergie nécessaire à notre épanouissement.

En cette année 2024 olympique, notre belle Cuvée d'Automne offre la possibilité de faire des activités culturelles, ludiques et sportives ce qui nous donne l'occasion de parfaire notre condition physique et intellectuelle.

En effet, la gymnastique, le Yoga, les randonnées, les danses de salon et danses en ligne, la marche aquatique, la pétanque nous assurent un minimum d'activités sportives pour nous maintenir en bonne santé..... (cela devrait être remboursé par la sécu...).

Le théâtre, le cercle de lecture, le patchwork, le tock, les jeux de cartes, les cours d'anglais, la chorale, musique et chansons, les voyages et séjours, et les spectacles complètent notre accomplissement..

Comme le dit l'artiste : **« ce n'est pas de vivre vieux, mais de vivre mieux maintenant »**

Revenons à notre actualité, avec le démarrage le lundi 8 janvier, de notre nouvelle activité, la danse en ligne, qui rencontre un énorme succès d'inscription, et qui nous oblige, pour satisfaire tout le monde, d'envisager 3 cours : de 16h45 à 17h45 - de 17h45 à 18h45 - et de 18h45 à 19h45. Nous vous attendons dès 16h45 pour votre accueil et votre inscription aux différents cours.

Le samedi 20 janvier, nous nous retrouverons pour la traditionnelle galette des rois, au cours d'un après-midi dansant qui fait les grands succès de la Cuvée d'Automne. N'oubliez pas de vous inscrire très vite auprès de Loulou, notre maitre des cérémonies.

Je vous souhaite une bonne lecture de notre bulletin.

Je vous renouvelle tous mes vœux pour cette année nouvelle.

Bernard Elbaz

PROCHAIN CONSEIL D'ADMINISTRATION : Le Mardi 16 Janvier 2024 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

-  08 Janvier : Nouvelle activité « Danse en ligne » à la villa Nuragues:
-  20 Janvier : Galette des Rois
-  28 et 29 Janvier : Théâtre à Daudet.

GALETTE DES ROIS

PRIX ; 15 € par personne

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

Pour le découvrir, rendez-vous le 20 Janvier 2024, Salle Malraux à partir de 14h30.

Souhaitons la bienvenue à cette nouvelle année 2024 en nous rassemblant autour d'une délicieuse galette des rois et élire ainsi notre reine et notre roi de l'année. Soyez des nôtres !!!

Un DJ s'occupera de nous pour créer une ambiance de folie, bien rythmée, l'après-midi.

Afin de bien m'organiser, je vous remercie de confirmer votre présence avant le 15/01/2024, en envoyant vos chèques à :

CATY Louis - 91, Allée du Jas - Les jardins de la Vernette - 83110 Sanary sur mer.
Au-delà du 15 janvier plus aucune réservation ne sera prise en compte.

Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à Loulou CATY tél:06/21/13/26/47



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

LOULOU

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 :

LA CHAMBRE MANDARINE
De Robert THOMAS
DIMANCHE 28 JANVIER 2024 à 20h00
LUNDI 29 JANVIER 2024 à 15h00

Prix des places : 7 € pour les adhérents de la Cuvée, et 12 € pour les non-adhérents

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

Date limite de réservation : Mercredi 24 Janvier 2024.

Jean-Yves MONNOT

CIRCUIT DANS LES POUILLES

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

Petit rappel : Plus on s'approche de la date de départ pour annuler un voyage, plus la retenue d'un remboursement de dossier est importante.

Revoyez bien la validité de vos pièces d'identité et pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie à votre centre de sécurité sociale au moins un mois avant le départ.

Jacqueline DUCLOS tel : 0494947754 _ 0698359610

DANSE EN LIGNE

Comme nous l'avions annoncé, vous avez rendez-vous le **Lundi 8 Janvier 2024 à 16h45 à la villa Nuraghes aux Lômes à Six Fours-les-Plages.**

Vous serez accueillis par votre animatrice, Maryse Elbaz et par notre nouveau professeur de danse en ligne, Marie. Le tarif appliqué pour cette nouvelle activité est de **10 € par mois**, payable le 1^{er} lundi de chaque mois.

Maryse ELBAZ 0616305194

SPECTACLES ... CONCERTS ...

Bonjour à tous !

Voilà une nouvelle sélection de spectacles pour vous au théâtre Galli.

Je vous rappelle la procédure : Vous choisissez, vous m'appellez, je vous confirme la disponibilité, vous m'envoyez votre chèque et moi je vous envoie vos billets !

Si un autre spectacle vous tente, vous bénéficiez aussi de ce tarif (réduction de 4€ par billet). Dans ce cas appelez-moi et je vous donnerai la marche à suivre.

Nicole Caturegli-Rey

456 ave de la Calade 83140 Six Fours les Plages - 06 82 75 53 89

ktumn@free.fr

Danse : Grand ballet de Kiev « Casse-noisette » Mercredi 10 Janvier 2024 - 20h30

Tarif 34€, pour nous 30€

Casse-Noisette est un ballet-féerie en deux actes de Tchaïkovski. L'histoire est inspirée de la version d'Alexandre Dumas du conte d'Hoffmann. Véritable fable sur le passage de l'enfance à l'adolescence, Casse-Noisette se base sur le thème immortel de l'amour et des forces du mal. Le soir de Noël, Clara reçoit de son oncle un casse-noisette. Pendant la nuit, une merveilleuse féerie commence : dans le salon, les jouets s'animent et le Casse-noisette se transforme en prince...

Ce spectacle est un régal pour tous les admirateurs de la danse. La performance extraordinaire des artistes issus du célèbre Grand Ballet de Kiev ne laisse personne indifférent.

SORTIE DU 22 NOVEMBRE POUR FÊTER « NOËL EN PROVENCE »



Noël en Provence, c'est une célébration chaleureuse empreinte de traditions riches, où les marchés animés, les santons colorés et les saveurs méditerranéennes se mêlent pour créer une atmosphère unique.

Nous avons trouvés à Barjols et LE VAL des crèches provençales et animées, ainsi qu'une exposition de santons au thème de Noël, venant de nombreux pays du monde.

Nous avons bien ressenti que la pastorale fait partie intégrante de cette fête joyeuse, célébrée avec passion au cœur de nos pittoresques villages provençaux.

Cela nous a fait chaud au cœur.

Christa

PREVISIONS DE SORTIES AVEC CHRISTA 2023/2024

02 au 03 Mars : Carnaval de Nice et Fête du Citron à Menton (Voyage complet)

Début Mai : Escapade en Espagne (article à paraître en février)

20 Septembre : Fête de la Bière et Transhumance

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

Week- end aux Issambres du Samedi 10 février 2024 au Dimanche 11 février 2024

Prix : 85 € par personne

Comme vous en avez l'habitude maintenant, nous organisons notre traditionnel rendez vous pour notre Week-end dansant au village club Les Issambres, le Val d'Enquières, du Samedi 10 février 2024 au Dimanche 11 février 2024.

Nous nous donnons rendez-vous sur place, le samedi 10 février à partir de 14h00 pour l'organisation de notre tournoi de pétanque, Challenge Henri Latil, qui se tiendra sur les deux jours jusqu'au dimanche 11 février dans l'après-midi.

Ensuite, avant le dîner pris au restaurant du centre, nous nous retrouverons dans la salle mise à notre disposition, pour un apéritif offert par la Cuvée d'automne. Après notre repas, nous nous retrouverons dans cette même salle pour notre soirée dansante animée par un DJ.

Après une bonne nuit réparatrice dans les chambres confortables de notre hôtel, nous pourrons prendre un copieux petit-déjeuner. Pour la poursuite de notre tournoi de pétanque pour ceux qui seront encore en lice. Et pour les autres, vous aurez une matinée de libre pour la découverte des environs.

A 11h30, selon la météo, nous nous retrouverons sur le bord de mer, pour un apéro convivial, avant le déjeuner pris dans le restaurant. A l'issue du repas, nous annoncerons les grands vainqueurs de notre challenge Henri Latil. Chacun repartira, j'en suis sûr, avec le sentiment d'avoir passé un week-end convivial.

Pour les intéressés, vous pourrez réserver votre repas du samedi midi auprès du centre de vacances. Le prix du repas est de 22 €, non compris dans l'offre de séjour.

Chambre individuelle : 23 €

Récapitulatif :

Rendez-vous sur place. Pour ceux qui le peuvent, nous vous conseillons de pratiquer le covoiturage.

Séjour en pension complète avec le dîner du samedi 10, la nuit d'hôtel, le petit-déjeuner et le déjeuner du dimanche midi (vin compris).

La mise à disposition de la salle de spectacle avec un DJ pour l'animation de notre soirée privative du samedi soir.

Le montant de l'ensemble des prestations est de **85 € par personne**. Ce montant, plus élevé que les autres années, est principalement dû au fait que nous disposons du complexe le 1er week-end des vacances scolaires, aucune date disponible n'ayant pu être trouvée avant.

Bernard ELBAZ - 06 12 49 74 96 - 94 Allée des Pignons - 83140 Six-Fours Les Plages - elbaz.bernard@wanadoo.fr

Pour les non adhérents, le prix est de 95 euros par personne.

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
09 Janv.	Guy Moreau 04 94 07 44 98 06 06 42 71 25	Bandol Roustagnon	Robert Choucha 06 16 47 75 33	Janas ëyras
16 Janv.	Jean-Claude Juif 06 24 36 35 83 04 94 88 26 77	Port d'Alon Les Vignes	Claude Royer 06 65 54 72 74	Forêt de Six-Fours
23 Janv.	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Le Grand Caunet GR51	Robert Choucha 06 16 47 75 33	Sanary Portissol / La Cride
30 Janv.	Guy Moreau 04 94 07 44 98 06 06 42 71 25	Janas Francillon	Claude Royer 06 65 54 72 74	La Seyne Fabrégas
06 Fév.	Gérald Amoros 06 62 82 39 70	Ste Anne d'Evenos Colline de l'Abus	Robert Choucha 06 16 47 75 33	Le Brusç Petit Gaou

Petite randonnée : SVP, appelez le responsable de la randonnée 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
05 Janv.	Michel Brinon 04 94 88 65 36 06 58 12 76 93	Le Faron Depuis Le Réservoir	13	3
12 Janv.	Louis Caty 04 83 99 14 09 06 21 13 26 47	La Chartreuse de la Verne Depuis La Chartreuse	17	4
	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Port Pothuau Depuis Port Pothuau	12	2
19 Janv.	Alain Strzelecki 06 25 53 47 38	Le Jas Sylvain Depuis Cuges	15	3
26 Janv.	Michel Brinon 04 94 88 65 36 06 58 12 76 93	Le Mont Caume Depuis Le Revest	15	3
	Guy Moreau 04 94 07 44 98 06 06 42 71 25	Les Barres du Castelet Depuis Le Camp	12	2
02 Fév.	Jean-Claude Martin 04 94 30 00 97 06 82 62 70 01	Le Jas Sylvain Depuis Cuges	14	3



SÉJOUR RANDONNÉE EN PAYS CATHARE

Du 02 au 05 Avril 2024



Coût : 320€

Hébergement : Relais d'Aguilar (en chalet) - Tel 04 68 45 47 84
Rue du camping 11350 Tuchan

Linge de toilette, draps fournis (pas de sèche-cheveux).

En pension complète du dîner le soir de l'arrivée au petit déjeuner le jour du départ, panier repas pour le midi y compris le jour du départ.

Apéritif, vin compris et boissons chaudes

Aucune assurance annulation.

Les transports se feront en covoiturage.

3 randonnées prévues niveau 2/3

1^{er} jour : Tuchan château d'Aguilar

2^{ème} jour : Château de Quéribus

3^{ème} jour : Château de Peyrepertuse

4^{ème} jour : Visite Abbaye de Fontfroide

Date limite d'inscription : 31 janvier 2024

Contact : Gérard 06 78 92 58 63 Jean-Claude 06 24 36 35 83 Guy 06 06 42 71 25

MORZINE - HAUTE - SAVOIE

Séjour du 15/06 au 22/06/2024



Vous arrivez dans un véritable village Haut-Savoyard qui a su garder toute son authenticité et tout son charme. C'est tout simplement l'un des plus beaux villages des portes du soleil. Proche de lacs, de rivières d'un bleu immaculé et de montagnes d'un vert luxuriant. Avec le Mont-Blanc comme voisin, venez profiter d'un séjour authentique dans cette région riche en activités.

Le séjour aura lieu du 15 Juin au 22 Juin 2024 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, ménage une fois par semaine. Mise à disposition des chambres du premier jour à 17h jusqu'au dernier jour 10h. Chambre individuelle +20%. En option : assurance annulation +35€ par personne.

Prix : 510 €/personne.

Randonneuses, randonneurs du mardi et du vendredi, venez découvrir la nature.

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 vallonnées sans grande difficulté techniques

3) Randonneur : Sortie à la journée sur des sentiers avec des parties plus techniques et du dénivelés.

PROGRAMME RANDO ACCOMPAGNEES ET EXCURSIONS LIBRES.

Samedi : Arrivée 17h au village club et installation, verre de bienvenue, dîner.

Dimanche: Randonnée.

Lundi: Randonnée.

Mardi: Libre.

Mercredi : Libre.

Jeudi : Randonnée

Vendredi : Randonnée

Samedi : Petit déjeuner et retour

Le paiement se fera en trois chèques de 170 € par personne, établis au nom de la Cuvée d'Automne. Premier chèque 170 € encaissé fin janvier, le deuxième 170 € fin mars, le troisième 170 € fin mai. Le transport se fera en covoiturage. Une réunion d'information aura lieu début Juin. Les chèques sont à envoyer à : Mr CATY Louis 91 Allée Du Jas Les Jardins De La Vernette 83110 Sanary-Sur-Mer.

Date limite d'inscription : 31/05/2024



LOULOU

BULLETIN D'INSCRIPTION
La Bande à Rika les dimanche 28 et Lundi 29 Janvier 2024

Prix : 7 € (ou 12 € non adhérent)

NOM : Prénom : N° adhérent :
NOM : Prénom : N° adhérent :
Téléphone : e-mail :
Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Date choisie : Dimanche 28 Janvier 20h00 Lundi 29 Janvier 15h00

Je joins un chèque de 7 € par personnes pour les adhérents, et de 12 € par personnes pour les non adhérents, à l'ordre de la **CUVÉE D'AUTOMNE**

A adresser avant le mercredi 24 Janvier 2024 à :

Jean ROSSI - 164 Chemin de l'Oppidum à 83190 OLLIOULES

NB : En cas de réservations pour plusieurs personnes différentes, inscrire les noms au dos de ce bon et un seul chèque pour tous serait le bienvenu.

BULLETIN D'INSCRIPTION
Week-end aux ISSAMBRES les 10 et 11 Février 2024

Prix : 85 €

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

Je joins un chèque de 85 € par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** » (+ chambre individuelle = 23 €).

Bernard ELBAZ - 06 12 49 74 96 - 94 Allée des Pignons - 83140 SIX FOURS LES PLAGES
elbaz.bernard@wanadoo.fr

Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 31/01/2024

BULLETIN D'INSCRIPTION
MORZINE du 15 au 22 Juin 2024

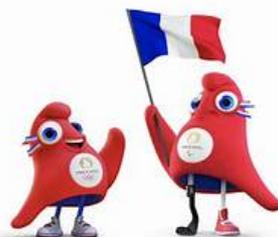
Prix : 510 €

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

Je joins 3 chèques de 170 € par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** »

A adresser à : Mr CATY Louis 91 Allée Du Jas Les Jardins De La Vernette 83110 Sanary Sur Mer.
Téléphone 06.21.13.26.47 - caty.louis@neuf.fr

Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 31/05/2024



BULLETIN D'INSCRIPTION
Séjour Randonnée en Pays Cathare du Mardi 02 au Vendredi 05 Avril 2024

Prix : 320 € base

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

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins 2 chèques de 170 € et 150 € (+ 40 € chambre single) par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** »

Gérard HALLAY - 272 Montée de Fontvert - 83140 Six-Fours les Plages

Date limite d'inscription : le 31 Janvier 2024

BULLETIN D'INSCRIPTION
Gâteau des Rois le 20 Janvier 2024

Prix : 15 €

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

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins 1 chèque de 15 € par personne à l'ordre de « **LA CUVÉE D'AUTOMNE** »

A adresser à : Mr CATY Louis 91 Allée Du Jas Les Jardins De La Vernette 83110 Sanary Sur Mer.
Téléphone 06.21.13.26.47 - caty.louis@neuf.fr

Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 15/01/2024

