



Le Temps de Vivre



cuveedautomne83.fr

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne
N° 6 - février 2020

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

EDITO

Chers adhérents,

Nous venons de dépasser les 600 adhérents cette année encore.

Nous vous remercions de votre confiance et de votre fidélité.

Mais que serait une association sans bénévoles et j'en profite pour les remercier pour leur engagement et leur sens du partage.

Aussi comme je l'ai déjà demandé plusieurs fois, nous avons besoin de nouveaux bénévoles.

Il y a quatre places de libre au conseil d'administration, une personne pour s'occuper de la pétanque et pourquoi pas créer une nouvelle activité.

Pour reprendre une image de théâtre, il est plus enrichissant d'être acteur que spectateur.

Passez un bon mois de février.

Georges Figue



PERMANENCE

Le mardi après-midi de 14 h 30 à 16 h 30, sauf vacances scolaires.
Espace Jules de Greling, Rue Marius Bondil, Six Fours. 04 94 07 01 74

➤ Prochaine réunion du Conseil d'Administration :
Le 18 février 2020 à 14 h 30 salle Greling.

SUR VOTRE AGENDA :

-  **Rappel 1^{er} et 2 février :** *Weekend aux Issambres.*
-  **3 février :** *Conférence de Gérard Guigot (L'origine des noms de famille).*
-  **11 février :** *Théâtre salle Daudet à 20 h 30.*
-  **21 février :** *Sortie au fort Balaguier et Tamaris.*

RANDONNÉES VENDREDI JOURNÉE

Rassemblement à 8 h 15 pour un départ à 8 h 30, parking des Tennis, Avenue de la Mer

| Date | Animateur | Parcours | Distance | Difficulté |
|------------|---|--------------------------------------|----------|------------|
| 7 février | Michel Brinon 04 94 88 65 36 - 06 58 12 76 93 | Le Coudon Depuis Solliès Ville | 15 | 4 |
| | Claude Royer 04 94 34 86 92 - 06 98 25 04 03 | Cap Canaille Depuis La Ciotat | 12 | 2 |
| 14 février | Jean- Claude Martin 04 94 30 00 97 - 06 82 62 70 01 | Presqu'île de Gien | 14 | 3 |
| 21 février | Guy Moreau 04 94 07 44 98 - 06 06 42 71 25 | Notre Dame du Mai Depuis Janas | 14 | 3 |
| 28 février | Louis Caty 04 83 99 14 09 - 06 21 13 26 47 | Pas de la Cabre Depuis Riboux | 15 | 3 |
| | Robert Choucha 04 94 94 97 88 - 06 16 47 75 33 | La Baie des Nations Depuis Bandol | 12 | 2 |
| 6 mars | Alain Strzelecki 06 25 53 47 38 | Pilon du Roi Depuis Mimet | 17 | 4 |
| | Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63 | La Garandière Depuis Siou Blanc | 12 | 2 |

RANDONNÉES MARDI DEMI-JOURNÉE

Rassemblement à 8 h 30 pour un départ à 8 h 45, parking des Tennis, Avenue de la Mer

| Date | Animateur rando 5 à 8 kms | Parcours | Animateur chemins sans difficultés 5 kms | Lieu |
|------------|---|-------------------------------|--|----------------------------------|
| 4 février | Claude Royer 04 94 34 86 92 06 98 25 04 03 | Le Faron Mémorial | René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32 | Six Fours Cap nègre |
| 11 février | Thierry Senelle 04 94 07 38 11 06 27 47 77 74 | St Mandrier Pin Rolland | René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32 | Six fours Le Fort |
| 18 février | Guy Moreau 06 06 42 71 25 | Six Fours La Lèqe | René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32 | Six Fours Le Gaou |
| 25 février | Robert Choucha 04 94 94 97 88 06 16 47 75 33 | Port d'Alon Sous-marin | René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32 | Six Fours Le Litoral |
| 3 mars | Jean Claude Juif 04 94 88 26 77 06 24 36 35 83 | Le Camp Grotte de Manon | René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32 | Forêt La Seyne Fort de Peyras |

Randonneuses et randonneurs.

Quand on fait des sorties, les chaussures spécifiques à la randonnée sont obligatoires, le mardi comme le vendredi, les chaussures de randonnée sont la base, l'élément non négociable entre notre corps et les sentiers de notre région. (Lapiaz, pierriers, etc....) Le choix d'une bonne paire de chaussures, évite l'entorse de la cheville, les ampoules au pied etc.....

Les tongs, ballerines et les sandales sont à exclure des randonnées.

Il est rappelé que la "carte" certifiant que toutes les conditions d'accès ont été satisfaites (paiement de la cotisation "rando") doit être visible sur le sac à dos.

En espérant que ces conseils seront mis en pratique, je vous donne rendez-vous sur les sentiers.

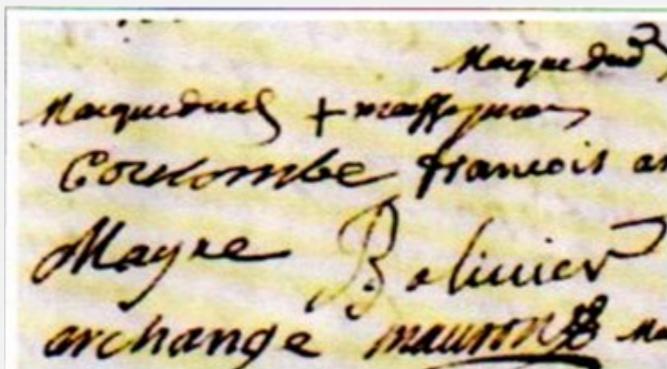
LOULOU.

CONFERENCE SUR L'ORIGINE DES NOMS DE FAMILLE

par Gérard Guigot

**Le lundi 3 février 2020 à 18 heures
à la Villa Nuraghes.**

Elle fait suite et complète la conférence de l'an dernier sur "Comment retrouver vos ancêtres"



T H E A T R E

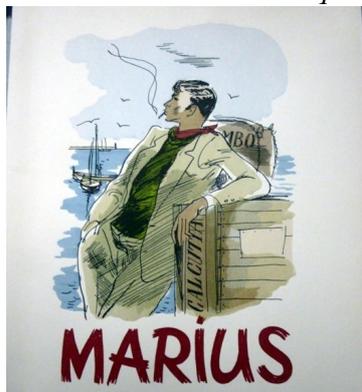
Pour les amateurs de théâtre provençal, la Bande à Rika vous suggère une soirée avec la troupe de la Godille de Six-Fours :

MARDI 11 FEVRIER 2020

Théâtre Daudet
Six-Fours les Plages
20 h 30

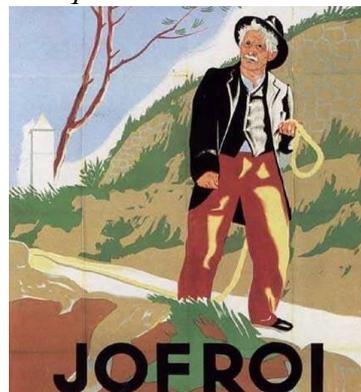
En première partie :

Deux extraits de "MARIUS" de Marcel Pagnol
avec Jean-Yves Monnot et Dany Cayol
ou Anne-Marie Fouque



En seconde partie :

Pièce de Jean Giono " JOFROI "
avec deux comédiens de la Bande à Rika
entourés de quatre comédiens de la Godille.



A partir de 19 h 30 une collation et une boisson vous seront servies dans le hall du Théâtre Daudet.

Réservations auprès du secrétariat de la Godille : 06 72 23 28 54 ou www.sixfourstheatre.com

Droit d'entrée : 12 euros avec ou sans collation, 10 euros pour les adhérents de la Cuvée.

N'oubliez pas de spécifier lors de la réservation si vous souhaitez la collation ou pas.

Bonne et heureuse année et bon spectacle.

La Bande à Rika

AQUAGYM

Cela fait déjà deux semaines que le nouveau trimestre 2020 a commencé. Les cours ont démarré depuis le 6 Janvier 2020 pour le lundi et le 10 Janvier 2020 pour le vendredi.

Je m'aperçois que plusieurs personnes inscrites n'ont pas signalé leur décision de retarder ou d'arrêter leur participation à cette activité pour une raison quelconque, malgré leurs inscriptions.

Nous vous informons que de ce fait, des places sont devenues disponibles pour les cours du LUNDI et du VENDREDI à la Piscine de LA SEYNE S/MER.

Je suis à votre disposition pour tout renseignement en m'appelant : Christiane GERARDIN sur le : 06 16 02 65 01 ou en m'envoyant un SMS. En cas d'absence de ma part, ne pas oublier de me laisser votre nom et votre numéro de téléphone.

A bientôt



Christiane

SORTIE

PETIT RAPPEL de notre Sortie du 21 Février 2020

Visites guidées du FORT BALAGUIER et le quartier de TAMARIS prix 38 €



Même si vous connaissez déjà, il est toujours aussi intéressant de redécouvrir notre beau patrimoine et certainement sous un autre angle d'aspect :

- 9 h 00 : Rendez-vous sur le Parking du Complexe Sportif, avenue de la Mer.
- 9 h 15 : Départ pour La Seyne.
- 10 h 00 : Visite avec notre guide du Fort Balaguiier.
- 12 h 00 : Déjeuner dans un restaurant face au Ponton de Tamaris (La Seyne).
- 14 h 30 : Rendez-vous avec le guide conférencier pour la Visite Guidée de Tamaris.

Pour tout renseignement complémentaire voir le bulletin du mois de janvier 2020 ou contacter CHRISTA QUERLEUX, 203 Chemin des Hoirs «Résidence La Plage» bât. B
83140 SIX-FOURS LES PLAGES
tél. : 06 14 66 03 42 - mail : christa.querleux@gmail.com

PATCHWORK

L'activité Patchwork a eu beaucoup de succès lors de l'exposition qui a eu lieu en novembre 2019 à la Villa Nuraghes.

En plus des chefs d'œuvres présentés pendant le week-end, les visiteurs pouvaient acheter des petits objets créés de leurs doigts magiques.

Les bénéfices de cette vente ont été remis au profit du CCAS de Six Fours.





LA MINUTE BIEN-ETRE DE NAPHTALINE

Conseils pour se prémunir de « La fameuse Gastro »

La Gastro-entérite est causée par différents virus (plus rarement par des bactéries) ; elle est très contagieuse mais peu de complications (sauf chez bébés et personnes très âgées pour cause de déshydratation rapide !

La contagion s'effectue en 1 à 3 jours "directe" entre personnes ou "indirecte" par notre environnement.

Information récente d'après des études suédoises : si vous avez un **Groupe sanguin "B"** : vous résistez plus !!! Donc regardez vite votre Carte ! Et petit conseil : si vous ne l'avez pas ; demander une recherche de groupe et Rhésus sanguin au laboratoire d'Analyses (non remboursé : coût : 25 euros). Mais gratuit lors des journées de Don de Sang (vous pouvez jusqu'à 70 ans révolus).

Symptômes : perte d'appétit, vomissements, douleurs abdominales, diarrhées, légère fièvre 38°, fatigue qui durent environ 3 à 5 jours.

Prévention : sur le site officiel "Ameli.fr" :

- ✎ Lavez-vous souvent les mains (savon de Marseille ou utilisez des lingettes imprégnées ou des gels hydro-alcooliques).
- *Petit rappel : solutions Antiseptiques (pour appliquer sur notre peau) à différencier des produits désinfectants (pour nettoyer des objets, locaux...)
- ✎ Ranger vos brosses à dents séparément et ne les échangez pas (oups!!).
- ✎ Évitez de vous toucher la bouche ou le nez sans vous être lavé les mains.
- ✎ Utilisez des mouchoirs en papier à usage unique.
- ✎ Nettoyer les toilettes avec un désinfectant après chaque diarrhée et si votre entourage a déjà de la diarrhée : nettoyer aussi les poignées de portes, téléphones.
- ✎ Les essuie-mains doivent être changés régulièrement.

Précautions Alimentaires :

- ✎ **Bien laver les fruits et légumes** (rajouter qq gouttes de vinaigre dans l'eau de rinçage) et nettoyer les ustensiles de cuisine.
- ✎ Nettoyer l'intérieur des frigos : et vérifier les températures ; bien emballer les restes des aliments.
- ✎ Regarder les dates de validité inscrites sur les emballages : D.L.C. = date limite de consommation sur produits ultra-périssables (poissons, viandes, produits laitiers...) et D.L.U.O. = date limite d'utilisation optimale pour les aliments type pâtes, biscuits...

Tout simplement : préserver notre bonne santé (pensez à entretenir "notre 2^{ème} cerveau" micro-biote intestinale au quotidien) (cf. précédent sujet) pour bien réagir « aux envahisseurs ».

- * **Consommer des fruits et légumes riches en vitamine C ; du miel, et tous les aliments nutritionnels (cf. naturopathie).**
- * **Bien aérer nos literies et toutes les pièces de notre maison.**
- * **Entretenir une bonne forme physique, comme toujours, bien sûr en participant aux nombreuses activités de la Cuvée !!!!!**

Et, pour ne pas rester sur votre faim : un prochain sujet sera consacré à la « TURISTA » et aux troussees de secours des voyageurs.

« Un restaurant gastronomique : c'est un Resto qui donne la Gastro ? Paroles d'enfant »



A NOS AGENDAS POUR NOS SORTIES DE LA SAISON 2020 AVEC CHRISTA

PREVISIONS 2020

- ☑ **21 Février** : Visites guidées du Fort Balaguier et le quartier de TAMARIS.
- ☑ **14 et 15 Mars** : « Sur les Pas de Madame de Sévigné / La Drôme ».
- ☑ **25 Avril** : Repas et Croisière dans les Calanques de Cassis / Marseille.
- ☑ **16 Mai** : Visite guidée Saint Maximin / Méchoui et Animation Brésilienne à la « BILLARDIERE ».
- ☑ **13 Juin** : Train des Pignes
- ☑ **4 Juillet** : sortie encore à définir
- ☑ **18 au 23 Septembre** : La Fête de la Bière à Munich et le Tyrol.



BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LA SORTIE des :
VISITES GUIDEES DU FORT BALAGUIER ET TAMARIS
Vendredi 21 février 2020 en co-voiturage

Prix : 38 € tout compris (le guide conférencier, entrée au Fort et les pourboires)

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes :

Maximum 2 par bulletin

Choix du plat : Navarin Moules

Je joins un chèque de 38 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »

A adresser à :

Christa Querleux, 203, Chemin des Hoirs, bât. « B » 83140 SIX-FOURS Les Plages
 christa.querleux@gmail.com - 06 14 66 03 42

