



cuevedautomne83.fr

Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne
N° 2 - Octobre 2019

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

EDITO

Chers adhérents, chères adhérentes,

Après une rentrée riche en événements, nous aborderons ce mois d'octobre plus calmement.

Au programme ce mois-ci : le séjour randonnée dans le Luberon, la visite de St Honorat et Cannes, la soirée théâtre et enfin le jeudi 24 octobre, nous vous invitons à l'Assemblée Générale.

Ce sera l'occasion pour les retardataires de s'inscrire dans notre association, car après cette date, les animateurs pourraient être amenés à faire des contrôles dans leurs activités respectives.

Nous vous remercions de venir nombreux, comme chaque année, pour le bilan de l'année écoulée et les perspectives de l'année à venir. À l'issue de cette Assemblée, un apéritif sera offert à tous les membres présents.

Bon mois d'octobre.

Georges FIGUE

PERMANENCE

Le mardi de 14 h 30 à 16 h 30 sauf vacances scolaires
Espace Jules de Greling : Rue Marius Bondil Six Fours Les Plages 04 94 07 01 74

Prochaine réunion du conseil d'administration
Le mardi 15 octobre 2019 à 14 h 30 - Salle Greling

SUR VOTRE AGENDA :

-  **1^{er} octobre** : reprise Danse de Salon
-  **2 et 3 octobre** : rentrée des groupes 1 et 2 Club lecture
-  **2 octobre** : reprise du Tock
-  **3 octobre** : reprise conversation anglaise
-  **11 octobre** : randonnée calorique
-  **19 octobre** : Sortie Cannes St Honorat
-  **22 octobre** : Théâtre Salle Daudet
-  **24 octobre** : Assemblée Générale

Toutes les infos sont à retrouver sur le site de la Cuvée d'Automne

A NOS AGENDAS POUR NOS SORTIES DE LA SAISON 2019 / 2020 AVEC CHRISTA

Reprise de nos sorties

- ☑ **19 Octobre 2019** : Saint Honorat (Iles de Lérins) et CANNES
- ☑ **16 Novembre 2019** : LE MUSICHALL de GIGNAC La Nerthe
- ☑ **15 Décembre 2019** : Les Crèches et le Marche de Noel de LUCERAM

Prévisions 2020

- ☑ **Janvier** Musée de La Marine et Sortie en bateau dans la Rade de Toulon (en co-voiturage)
- ☑ **Février** Visites guidées TAMARIS (Le rêve d'un Pacha) et le Fort Balaquier
- ☑ **Mars 14 - 15** "Sur les Pas de Madame de Sévigné " La Drôme ou autre destination.

MUSIC-HALL

**La fin d'année approche, nous allons faire la fête
au Music-Hall de Gignac la Nerthe
le samedi 16 novembre 2019**



Prix : 50 € tout compris, le spectacle, le repas, l'intermède dansant et les pourboires (serveurs et chauffeur de bus).

Rdv. : 10 h 30 Face à l'Espace Malraux à Six Fours les Plages pour un départ à 10 h 45.

Le spectacle du 16 novembre sera un hommage à deux grands de la chanson française : Charles Aznavour et Johnny Hallyday.

Deux chanteurs, un siècle de spectacle, chansons mettant avec passion des musiciens en scène. Un spectacle très varié tout en direct musique, chant et danse. Avec 12 artistes et une très belle chorégraphie.

Au programme

Arrivée, accueil : 12 h
Repas servi par les artistes sur rollers
Intermède dansant avec Disc-Jockey
Danse de Salon & Bal Musette

Menu

Kir Maison, servi à table
Entrée : Sélection de Foie Gras & son pain tranché aux épices
Plat : Le Confit de Canard avec ses légumes & son gratin à l'ancienne
Dessert : Charlotte aux fruits rouges
Vins Rouges & Rosés (1btl/4pers.)
et café

Pour tout renseignement complémentaire vous adresser à : Christa
tél. 06 14 66 03 42 ou
christa.querleux@gmail.com

Le bulletin d'inscription est à envoyer à Christa QUERLEUX
203 chem. des Hoirs « Bât.B »
83140 SIX-FOURS-LES-PLAGES



THEATRE

La Cuvée d'Automne organise un gala théâtre au profit de la Fondation ARSEP reconnue d'utilité publique, créée en 1969 et dont le but est de contribuer à la prévention et au traitement de la Sclérose en plaques, par la recherche, l'enseignement et l'information auprès du public. Elle finance également des programmes pilotés par de jeunes chercheurs au travers de ses nombreux partenaires (INSERM, CNRS et divers instituts de recherche).

Mardi 22 Octobre 2019

Salle Daudet

**Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny
SIX-FOURS-LES-PLAGES**

18 h 00 : A VENDREDI PROCHAIN

interprétée par les auteurs GASPARD et GOUPYL

19 h 15 : BUFFET dans le hall d'accueil du théâtre

20 h 45 : LE RAVISSEMENT D'ADELE

de Rémi DE VOS, avec Les Dictionnariens

Cette manifestation, dont les recettes seront versées intégralement à cette fondation, se déroulera selon le programme suivant :

Droit d'entrée (buffet compris) : 20 euros par personne

Réservation : Par le bon publié et le chèque correspondant à :

Monsieur Jean ROSSI, 164 Chemin de l'Oppidum, 83190 OLLIOULES

Un spectacle original avec un objectif humanitaire.... Ne le ratez pas !!!

JYM et la Bande à Rika

CHORALE DE LA CUVÉE

(maître de Chœur : Lucien Bremond)

Venez nous encourager pour le Concert Caritatif (pour la réfection de l'Orgue rare «type Opéra») donné en l'Eglise du Bruscl le 13 octobre à 15 h 30 avec la Chorale Arc en ciel.



Mais nous chantons tout simplement tous les Jeudis de 14 h 30 à 16 h 30 environ, dans une superbe salle de la villa Nuraghes. La Chorale ne donne que 2 ou 3 concerts par an.

Nous vous invitons à passer un bon moment convivial pour oublier nos «bobos». Le répertoire est choisi dans tous les styles de chansons !! sans oublier notre pause café (thé et biscuits aux bons soins d'Eliane).

N'hésitez pas à venir essayer. Nous avons tous des talents cachés et toute voix est utile !
Donc, à bientôt !

RANDONNÉES DEMI-JOURNÉE

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

Date	Animateur 1	Animateur 2	Parcours
1^{er} octobre	Robert Choucha 04 94 94 97 88 - 06 16 47 75 33	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	Port d'Allon Les Vignes
8 octobre	Guy Moreau 04 94 07 44 98 - 06 06 42 71 25	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	Le Revest Touris
15 octobre	Jean- Claude Martin 04 94 30 00 97 - 06 82 62 70 01	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	Forêt Janas
22 octobre	Thierry Senelle 04 94 07 38 11 - 06 27 47 77 74	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	St Mandrier Pin Rolland
29 octobre	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	Grand Caunet GR51
5 novembre	Jean Claude Juif 04 94 88 26 77 - 06 24 36 35 83	René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32	Le Beausset Maramoye

Petite randonnée : S.V.P. appelez René, la veille. Si le nombre de participants est faible, il pourra éventuellement l'annuler.

RANDONNÉES 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
4 octobre	Louis Caty 04 83 99 14 09 - 06 21 13 26 47	Ferme d'Agnis depuis Signes	16	4
11 octobre	Louis Caty 04 83 99 14 09 - 06 21 13 26 47	Rando Calorique depuis Signes	7	2
18 octobre	Michel Brinon 04 94 88 65 36 - 06 58 12 76 93	Mont Puget depuis Lumigny	14	4
18 octobre	Robert Choucha 04 94 94 97 88 - 06 16 47 75 33	Gâche Vigie depuis Port d'Alon	12	2
25 octobre	Alain Strzelecki 06 25 53 47 38	Garlaban depuis Aubagne	16	4
1 ^{er} novembre	Michel Brinon 04 94 88 65 36 - 06 58 12 76 93	St Quinis depuis Besse sur Issole	18	3

COMPLÉMENT D'INFORMATION (Hautes Alpes – Queyras Arvieux)

Notre tarif comprend:

- ☒ Votre apéritif de bienvenue (ex.: boisson régionale ou kir ou pétillant, et son accompagnement salé)
- ☒ L'hébergement en chambre double avec sanitaire complet (lits faits et linge de toilette fourni)
- ☒ La pension complète (boisson à table – vin & eau – et café au déjeuner inclus - panier repas le midi pour rando journée), du dîner du 1^{er} jour au petit-déjeuner du jour de votre départ, incluant au moins un dîner régional au cours de votre séjour.
- ☒ Les animations de soirées (ex.: soirée dansante, karaoké, café-théâtre, spectacle d'animation, soirée régionale, grand jeu,)
- ☒ L'accès à toutes nos infrastructures : (ex. selon le site : espace forme, piscine, terrain de sport,...)
- ☒ Le ménage assuré et linge de toilette changé 1 fois dans séjour pour tout séjour de 5 nuits min4
- ☒ 4 journées de randonnées accompagnées par 1 guide (niveau 2 par un animateur de la cuvée)
- ☒ L'assurance annulation.
- ☒ L'adhésion VTF.

COMPLÉMENT D'INFORMATION (Super-Besse Puy-de Dôme)

Ce prix comprend :

- ☑ L'hébergement s'effectue sur la base de deux personnes par logement.
- ☑ Pension complète du dîner du premier jour au déjeuner du dernier jour.
- ☑ La fourniture du linge de toilette et lits faits à l'arrivée.
- ☑ L'accompagnement des randonnées et les frais de visites prévues au programme.
- ☑ Apéritif.
- ☑ Pique-nique.
- ☑ La taxe de séjour.
- ☑ Les assurances multirisques.
- ☑ Les frais de dossier.



LE VERDON, COUP DE COEUR

Séjour randonnée dans le parc Régional du Verdon, du 3 au 4 avril 2020, en hôtel 3 étoiles, pension complète.

Dîner, nuitée, petit déjeuner, panier repas.

Coût du séjour : 85 € sur une base de 30 participants.

1^{er} jour : découverte autour de Gréoux les Bains.

2^{ème} jour : Basses Gorges du Verdon depuis Quinson.

Aucune assurance annulation et rapatriement.

1 chèque de 85 euros à l'ordre de la Cuvée d'Automne.

Gérard HALLAY
272 Montée de Font vert
83140 Six Fours Les Plages
06 78 92 58 63

RANDO CALORIQUE

Quelle bonne surprise ! Le vendredi 11 octobre, une mini randonnée de la matinée, qui aboutira dans une guinguette où pour 20 € un repas nous permettra de clôturer cette sortie du vendredi autour d'une table.

Les inscriptions doivent se faire avant le 8 octobre (places limitées) accompagnées d'un chèque de 20 € par personne, libellé au nom de la Cuvée d'Automne.



PETANQUE

Notre responsable de pétanque, après deux années d'exercice, vient de donner sa démission. Nous recherchons, parmi les joueurs, un nouveau responsable de cette activité.

Si vous êtes intéressé, envoyez votre candidature à Mr Georges FIGUE, à la Cuvée d'Automne.

BULLETIN D'INSCRIPTION :**DÉJEUNER - SPECTACLE « LE MUSIC-HALL DE GIGNAC LA NERTHE »****Samedi 16 novembre 2019****Prix : 50 € tout compris (transport en car, le spectacle et les pourboires)**

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes : Maximum 2 par bulletin

Je joins un chèque de 50 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »

A adresser à : Christa Querleux, 203, Chemin des Hoirs, bat. « B » 83140 Six-Fours Les Plages

christa.querleux@gmail.com - 06 14 66 03 42**Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 10/11/2019****BULLETIN D'INSCRIPTION****RANDO CALORIQUE****le vendredi 11 octobre 2019**

NOM.....Prénom.....N° ADHERENT.....

NOM.....Prénom.....N° ADHERENT.....

ADRESSE.....TEL.....

MAIL.....NOMBRE DE PERSONNES.....

Je joins un chèque de 20 € par personne à l'ordre de la Cuvée d'Automne.

A adresser à Louis CATY ; 91 Allée du Jas, Les Jardins de la Vernet ; 83110 Sanary Sur Mer.

Tél. : 06/21/13/26/47 Mail : caty.louis@neuf.fr

**BULLETIN D'INSCRIPTION****VERDON****les vendredi et samedi 3 et 4 avril 2020**

NOM.....Prénom.....N° ADHERENT.....

NOM.....Prénom.....N° ADHERENT.....

ADRESSE.....TEL.....

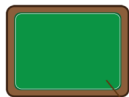
MAIL.....NOMBRE DE PERSONNES.....

Je joins un chèque de 85 € par personne à l'ordre de la Cuvée d'Automne.

A adresser à : Gérard HALLAY - 272 Montée de Font vert - 83140 Six Fours Les Plages -

Tél. : 06 78 92 58 63

LA MINUTE "BIEN-ÊTRE" DE NAPHTALINE



Comment «booster» notre mémoire, chaque jour, sans être un éléphant !

Tout au long de notre vie, notre cerveau est capable de se régénérer. Et nous pouvons l'aider en le stimulant au quotidien par notre mode de vie, nos activités physiques et notre alimentation !

Il existe différents types de mémoire. Mais celle qui nous affecte surtout à notre âge, est celle dite «immédiate», à court terme. C'est au centre de notre cerveau limbique que l' Hippocampe (eh oui ! car il a la forme de ce splendide mini poisson) joue le rôle de chef d'orchestre pour diriger et coder toutes les informations reçues.

Même si Internet nous donne toutes les informations en une seconde, il est nécessaire de continuer à apprendre aussi «par cœur» (comme réciter des poèmes) tout simplement pour renforcer nos connexions neuronales.

Quelques Astuces pour stimuler nos 5 différents type de mémoire :

- ☑ Utiliser nos 5 sens (pas que mémoire auditive et visuelle), mais aussi tout notre environnement.
- ☑ Jouer sur les associations d'idées. Ex : pour un code d'entrée à 4 chiffres (1083), retenir l'Aube se lève sur le Var (associer les départements et la nature), ce qui est indispensable pour l'organisation de tous éléments reçus dans le cerveau.
- ☑ Inventer des phrases mnémotechniques : comme celle intemporelle « *mais où est donc or ni car* ».
- ☑ Rédiger des fiches : car écrire et relire favorise le stockage à long terme.
- ☑ Ne pas bloquer sur une information oubliée ou objet perdu : faire diversion en pensant à un autre sujet puis y revenir par association d'éléments proches. Par exemple, si clés perdues : refaire le trajet en sens inverse en repensant à toute la journée comme pour sortir d'un labyrinthe ; mais surtout sans stress qui potentialise les pertes de mémoire et pensez à mettre de la musique zen !
- ☑ Passer le test de la page blanche : sur une page écrivez tout ce dont vous vous souvenez spontanément. Cela permet de gagner du temps pour se concentrer sur ce qui n'est pas encore acquis ; car on croit que lire et comprendre suffit souvent pour mémoriser tout un article.
- ☑ Faites des « piqûres de rappel » : en effet les répétitions et la pratique renforcent l'ancrage sur les neurones de la mémorisation à long terme (souvenez-vous combien de fois vous avez calé lors des cours de conduite !!!).

Quelques Aliments pour favoriser la mémorisation :

... Car riches en antioxydants, polyphénols, flavonoïdes, vitamines E et A, glucides complexes, lipides polyinsaturés, phospholipides... Le thé vert, le cacao, les carottes, la salade, la betterave, les pâtes complètes, saumon, sardines...

***** **Donc le mois prochain, interro de contrôle pour tous !** *****



CONVOCAATION A L'ASSEMBLEE GENERALE JEUDI 24 OCTOBRE 2019

Nous vous prions de bien vouloir assister à l'Assemblée Générale de notre association qui se déroulera salle Scarantino selon le programme suivant :

* de 9 h 30 à 10 h 15 : accueil des adhérents et paiement des cotisations des retardataires (dernière opportunité pour vous réinscrire !!!!)

* de 10 h 15 à 11 h 30 : Assemblée Générale avec l'ordre du jour suivant :

- ☐ *Le mot d'accueil du Président et présentation des différents membres du C.A.*
- ☐ *Hommage à nos disparus,*
- ☐ *Rapport moral par Georges FIGUE,*
- ☐ *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 leur cotisation peuvent voter)*
- ☐ *Présentation du budget prévisionnel pour 2019/2020,*
- ☐ *Questions diverses,*
- ☐ *Clôture.*

A partir de 11 h 30, un apéritif sera offert aux participants.

✂

PROCURATION

Je, soussigné(e) _____

donne procuration à _____

pour me représenter à l'Assemblée Générale ordinaire du 24 octobre 2019.

Fait à _____, le ____/____/2019

Signature, précédée de la mention : **Bon pour pouvoir.**