



cuevedautomne83.fr

Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne
N° 5 - janvier 2020

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

EDITO

Chers adhérents,

Les animateurs bénévoles, le conseil d'administration et moi-même vous souhaitons pour cette nouvelle année, le meilleur pour vous et vos proches. Surtout une bonne santé, en tant que retraités c'est ce qui importe le plus. Que cette année 2020 s'écoule sous les meilleurs auspices.

Après cette période de fêtes, il est temps de reprendre les activités physiques et nos animateurs vous attendent. Et quand vous aurez perdu les kilos accumulés pendant ces fêtes, n'oubliez pas que le 19 janvier nous organisons l'après-midi dansant pour fêter les rois (n'oubliez pas d'apporter vos verre et couverts !).

Tous les mercredis à partir du 8 janvier un atelier "Peinture et Aquarelle" sera organisé à l'espace Jules de Greling, animé par Mme Noëlle D'Angiolillo. (Voir article à l'intérieur du bulletin).

Je rappelle à cette occasion que si vous désirez animer un atelier pour faire découvrir vos passions, n'hésitez pas à nous contacter.

Passez un bon mois de janvier.

Georges FIGUE

Bonne Année 2020

➤ Prochaine réunion du conseil d'administration
le 21 janvier 2020 à 14 h 30 salle Greling

PERMANENCE

Le mardi de
14 h 30 à 16 h 30
sauf vacances scolaires.

Espace Jules de Greling
rue Marius Bondil
83140 Six Fours

SUR VOTRE AGENDA :

-  **19 janvier 2020** : Galette des rois salle Malraux.
-  **1^{er} et 2 février** : Weekend aux Issambres.
-  **3 février** : Conférence de Gérard Guidot sur l'origine des noms de famille.
-  **21 février** : Visite du fort Balaguier et des Tamaris.

Il reste quelques places pour la sortie des 14 et 15 mars 2020.

PREVISION SORTIES AVEC CHRISTA

- 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 guidé St. Maximin / Méchoui et Animation Brésilienne à la « BILLARDIERE ».
- 13 juin** : Le train des Pignes.
- 4 juillet** : sortie encore à définir.
- Du 23 au 28 Septembre** : La fête de la bière à Munich et Tyrol.

NOUVELLE ACTIVITÉ

Madame Noëlle D'Angiolillo est heureuse de vous accueillir tous les mercredis à partir du 8 janvier 2020 à 14 h pour un atelier "Peinture et Aquarelle", à l'espace Jules de Greling, salle 1, au Brusuc.

Si vous êtes intéressés, et pour plus de renseignements sur cette nouvelle activité n'hésitez pas à contacter notre nouvelle animatrice au 06 29 05 99 51.

Cette activité est gratuite, aussi appelez rapidement pour être sûr d'avoir une place.

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 Faciles	Lieu
7 janvier	Guy Moreau 06 06 42 71 25	Ollioules Gros cerveau	Pas d'animateur	
14 janvier	Robert Choucha 04 94 94 97 88 06 16 47 75 33	Bandol Roustagnon	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Ile du Gaou
21 janvier	Jean Claude Juif 04 94 88 26 77 06 24 36 35 83	Janas Peyras	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Janas / Peyras
28 janvier	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	Cap Nègre
4 février	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 06 78 92 58 63	Le Camp Sous Castillon	René Calafato 04 94 07 73 96 06 60 13 62 32	Janas / Francillon

RANDONNÉES JOURNÉE LE VENDREDI

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

Date	Animateur	Parcours	Distance	Difficulté
3 janvier	Claude Royer 04 94 34 86 92 - 06 98 25 04 03	Six Fours Fabrégas Depuis Six Fours	14	2
10 janvier	Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63	Sémaphore Depuis la Ciotat	14	3
17 janvier	Alain Strzelecki 06 25 53 47 38	Signal des Béguines Depuis Riboux	17	4
	Robert Choucha 04 94 94 97 88 - 06 16 47 75 33	La Gache Depuis Port d'Alon	12	2
24 janvier	Michel Brinon 04 94 88 65 36 - 06 58 12 76 93	Rouca Traouca Depuis le Revest	16	3
31 janvier	Louis Caty 04 83 99 14 09 - 06 21 13 26 47	L'Amaron Depuis la Celle	16	3
7 février	Michel Brinon 04 94 88 65 36 - 06 58 12 76 93	Le Coudon Depuis Sollies Ville	15	4
	Claude Royer 04 94 34 86 92 - 06 98 25 04 03	Le Cap Canaille Depuis La Ciotat	12	2

TÉLÉTHON 2019

J'ai eu le plaisir de remettre à Madame Dany CAYOL un chèque de 800 € au bénéfice du Téléthon.

Les gains récoltés se décomposent ainsi :

Cuvée d'Automne	237,60 €
Beaujolais	188,00 €
Randonnée	117,00 €
Tock	79,00 €
Gymnastique	77,70 €
Jeux de cartes (<i>avec Léo Lagrange</i>)	45,00 €
Musique et chansons	30,70 €
Clubs lecture	25,00 €

Cela représente une augmentation de près de 20 % par rapport à l'année dernière.

Je remercie tous les participants pour leur générosité.

Rendez-vous l'année prochaine.

Georges FIGUE

GYM AQUATIQUE

La reprise de la Gym Aquatique se fera le lundi 6 Janvier 2020, comme à l'habitude dans les bassins de la Piscine de la SEYNE.

Ci-après, je vous indique les chèques que vous voudrez bien m'apporter en règlement du premier trimestre 2020, lors de la reprise.

- 60,50 € pour les cours du lundi
(correspondant à 11 cours)

- 55,00 € pour les cours du vendredi
(correspondant à 10 cours)

Le montant à régler pour le 2^{ème} trimestre, vous sera communiqué sur l'édito du mois d'Avril 2020.

N'oubliez pas de les établir à l'ordre de la CUVÉE D'AUTOMNE et de les signer....

Bonnes fêtes.

Christiane

CONFERENCE SUR L'ORIGINE DES NOMS DE FAMILLE

*Comment se sont formés, transformés et transmis
nos noms au cours des siècles.*

par **Gérard Guigot**

qui aura lieu le 3 février 2020 à 18 h salle Nuraghes.



GALETTE DES ROIS

« J'aime la galette, savez-vous comment ? » Pour le découvrir rendez-vous le dimanche 19 Janvier 2020, salle Malraux à partir de 15 heures.

Souhaitons la bienvenue à cette nouvelle année 2020 en nous rassemblant autour d'une délicieuse galette des rois et élire ainsi notre roi et notre reine de l'année. Soyez des nôtres.

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

Afin de nous organiser, nous vous remercions de confirmer votre présence avant le 16 Janvier 2020 en remplissant le formulaire se trouvant à la fin du bulletin ou sur le site de la Cuvée d'Automne, et de l'envoyer avec un chèque de 5 euros par personne adhérente et 8 euros pour personne non adhérente.

Au-delà du 16 janvier plus aucune réservation ne sera prise en compte.



Loulou Caty

MUSICHALL



Le MUSICHALL de Gignac la Nerthe nous a donné le 16 novembre un peu de rêve et de passion. Nous avons revécu avec plaisir le grand Charles et Johnny en un après-midi !!! Les acteurs nous ont remémorés avec grande authenticité et passion ces deux grands de la chanson. Quelle idée originale de proposer un vrai spectacle de Music-Hall en direct, où tous les artistes sont à la fois, musiciens, chanteurs et danseurs, un spectacle émouvant et drôle. Un petit coup de cœur pour Princesse Rose ... Toute la troupe nous a fait vivre avec leur talent et énergie un agréable moment

À bientôt, Christa

LA MINUTE BIEN-ETRE DE NAPHTALINE

Pensons aux autres ! Ces gestes qui peuvent sauver !

* Par exemple : sauriez-vous différencier rapidement : un simple Malaise Vagal d'un Accident Vasculaire Cérébral (A.V.C.) ou utiliser la méthode d'Heimlich ou placer un accidenté en position latérale de sécurité (P.L.S.) si nécessaire.

* Attention !!! Je ne prétends pas vous donner le traitement médical des urgentistes, mais simplement quelques gestes ou conseils qui peuvent aider pour éviter une aggravation des problèmes.

***Méthode de Heimlich : si une personne s'étouffe car elle a avalé "de travers" et donc aliment coincé dans la trachée, on appuie avec le poing en bas du sternum en remontant ; pour un enfant; la méthode est différente, je vous conseille de consulter le site internet de la Croix Rouge (ou d'autres sites médicaux sérieux dont je ne peux pas citer les noms par déontologie).**

***Malaise Vagal :** Évanouissement avec vision de taches noires ou étoilées, nausées puis chute "lente" due à la baisse de tension. Il faut donc soulever les pieds, pincer l'oreille, pour faire réagir ! Après on peut avoir des vomissements, on reprend vite conscience en 2 ou 3 minutes.

En principe ce n'est pas grave (prévenir quand même les secours), il est souvent causé par un stress ou fatigue ou chaleur ou mouvement brusque (en cours de gym, ou lors d'un examen médical).

Nommé aussi "**Tomber dans les Pommes**" car "**être dans les pommes cuites**" l'expression serait peut-être attribuée à George SAND.

***A.V.C. : Accident Vasculaire Cérébral : Très Grave prévenir les secours au : 18 ou 15 ou 112 sur téléphone portable garder la localisation et noter la**

position GPS, (on peut le résumer par les lettres **V.I.T.E. ou FAST** en anglais)

V = Visage déformé par un début de paralysie unilatérale

I = Impossibilité de lever les 2 bras normalement

T = Troubles de la parole, incohérence, difficulté de prononciation

E = Extrême Urgence prévenir tous les secours car chaque minute compte !!!

protéger le malade, lui parler, le rassurer et le placer en P.L.S. = position latérale de sécurité

Toutes les Associations et Clubs ont des animateurs qui doivent passer leur Brevet de Premier Secours PS1 = 35 heures de cours organisés par la Croix Rouge pour les activités sportives, (et pas que****).

Je vous conseille de vous connecter sur le **site de La Croix Rouge** et même de télécharger l'application sur votre portable ou tablette car il est truffé (oups !...) d'indications et de trucs très utiles !

Mais, n'oublions pas,... pour la nouvelle année un peu d'humour... toujours !!!

« Impossible de vous dire mon âge car il change tout le temps » Alphonse ALLAIS

« Je m'intéresse beaucoup à l'avenir car c'est là que j'ai décidé de passer le reste de mes jours » Woody ALLEN

« Saluons ensemble cette Nouvelle Année qui vieillit notre Amitié sans vieillir notre Cœur » Victor HUGO

Bonne Année à tous ,

Annie C.C.

WEEKEND DANSANT AU VILLAGE CLUB VACANCIEL DES ISSAMBRES **Du samedi 1^{er} au dimanche 2 Février 2020**

Comme à l'accoutumée, Maryse LATIL vous propose son fameux weekend dansant au Village Club Vacancier « Le Val d'Esquières » Les Issambres, du Samedi 1^{er} Février au Dimanche 2 Février 2020.

Dans une superbe résidence face à la mer, nous proposons un weekend, en chambre double. (Possibilité de chambre individuelle pour 15 € de supplément). RDV sur place.

Arrivée le Samedi après-midi, mis à disposition des chambres

Dîner (vin inclus)

Soirée dansante privative avec DJ

Petit déjeuner, libération des chambres pour 9 h 30

Déjeuner (vin inclus)

Toutes ces prestations pour un prix de 62 € taxe de séjour comprise.

Il est urgent de réserver votre séjour car le nombre de chambres est limité.

Pour ceux qui le souhaitent possibilité de déjeuner le samedi midi pour un prix de 21,50 € par personne (à réserver).

Date limite de réservation : 17 Janvier 2020.

Pour toute information contacter Maryse Latil
au : 06 82 12 30 46

VISITES GUIDÉES DU FORT BALAGUIER ET DES TAMARIS

Vendredi 21 Février 2020 en co-voiturage

prix 38 € tout compris, le guide conférencier, l'entrée au Fort, pourboires

9 h 00 : Rendez-vous sur le Parking du Complexe Sportif, avenue de la Mer (à côté de la Boulangerie Ribérou) pour un départ en co-voiturage à 9 h 15.



10 h 00 : Visite avec notre guide du Fort Balaguier : Tour à canons de 1634 réaménagé par Vauban pour un point de vue sur le littoral toulonnais et seynoïse. Visite du musée Balaguier et son jardin botanique à l'intérieur de l'édifice. **Durée : 45 mn / 1 heure.**

12 h 00 : Déjeuner dans un restaurant face au Ponton de Tamaris (La Seyne) :

Assiette façon Tapas

Navarin d'agneau ou Moules Frites

Café Gourmand - ¼ de vin et le café

14 h 30 : Rendez-vous avec le guide conférencier au Port du Manteau sur la corniche Michel Pacha pour la **Visite Guidée de Tamaris** : Notre guide nous emmènera à la découverte de ce quartier créé par Marius Michel Pacha, véritable bâtisseur visionnaire qui imagine une station balnéaire huppée à la fin des années 1800. Cette balade à travers les villas de style oriental, italien, « chalet », parcs et jardins, permettra d'appréhender l'extraordinaire diversité des aménagements réalisés par cet architecte de génie. Vous apprécierez la vue exceptionnelle sur la rade de Toulon et les parcs à moules de Tamaris. Evocation du passage de Georges Sand à Tamaris, ses impressions et son histoire avec La Seyne. **Durée : 1 h 1/2.**



BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LA SORTIE des :
VISITES GUIDÉES 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

Date limite d'inscription et de réception des chèques : le 10/02/2020

LES JOYAUX DE L'ANDALOUSIE

9 JOURS - 8 NUITS du 2 au 10 Octobre 2020

Maryse LATIL vous propose un voyage de découverte de l'Andalousie de 9 jours, 8 nuits pour le **prix de 1 180 € tout compris**.

Jour 1 : SIX-FOURS-LES-PLAGES – PENISCOLA ou ses environs

Départ tôt le matin en bus en direction de l'Espagne. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi. Installation à votre hôtel 4**** pour 1 nuit. Dîner.

Jour 2 : Direction ELCHE – GRENADE

Petit déjeuner puis départ vers Grenade. Déjeuner à Elche et visite du Jardin du Curé. Continuation vers Grenade. Installation à votre hôtel 4****. Pour 1 nuit. Dîner.

Jour 3 : GRENADE – L'Alhambra.



Petit déjeuner, puis départ pour la visite du célèbre palais de l'Alhambra et des jardins Généralife : glorieux paradis terrestre où régnèrent les rois maures de la dynastie Nasride : découverte des palais Nasrides, la Alcazaba,

le Générife, le « jardin des élevés », le palais de Charles Quint. Déjeuner au restaurant. Après-midi visite guidée de la ville, royaume des mille et une nuits. Continuation sur la Costa Del Sol. Installation dans votre Hôtel 4**** pour 2 nuits. Dîner.

Jour 4 : MIJAS – RONDA

Après le petit déjeuner, départ vers Mijas. Temps libre pour la découverte de la ville, puis continuation vers Ronda. Déjeuner au restaurant. L'après-midi visite guidée de Ronda : ville perchée au sommet d'une falaise. Retour à l'Hôtel. Dîner.

Jour 5 : SEVILLE

Après le petit déjeuner, départ vers Séville. Capitale Andalousie et Reine des villes d'Espagne. Installée sur les bords du Guadalquivir, elle possède un riche patrimoine historique. Déjeuner au restaurant. Visite guidée de la ville. Installation à votre hôtel 4**** pour 2 nuits. Dîner.

Jour 6 : SEVILLE

Après le petit déjeuner, départ pour la visite guidée de la cathédrale, la 3^{ème} plus grande au monde, ancienne grande mosquée dont il ne reste comme témoin que le patio de los Naranjos et le minaret connu sous le nom de la Giranda. Visite de l'Alcazar, ancienne forteresse et demeure des princes Maures. Déjeuner au restaurant. Après-midi libre dans Séville pour la découverte personnelle. Retour à l'Hôtel. Dîner.

Jour 7 : CORDOUE

Après le petit déjeuner, départ vers Cordoue, ville millénaire qui associe histoire et modernité à la

perfection. Visite guidée de la mosquée cathédrale, la plus grande mosquée au monde après la Mecque. Déjeuner au restaurant. L'après-midi visite guidée de la ville. Installation à votre hôtel 4**** pour 1 nuit. Dîner.

Jour 8 : CORDOUE – PENISCOLA ou ses environs

Après le petit déjeuner, départ vers Peniscola. Déjeuner en cours de route. L'après-midi visite d'un champ d'orange. Vous pourrez déguster différentes variétés d'orange directement sur le lieu de la cueillette. A la fin de cette visite, un filet d'orange sera offert à chaque participant. Continuation vers Peniscola. Installation à votre hôtel 4**** pour 1 nuit. Dîner.

Jour 9 : PENISCOLA – SIX-FOURS-LES-PLAGES

Après le petit déjeuner, Départ en direction de la France. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi à Six-Fours-Les-Plages.

L'ordre du programme pourra être modifié tout en respectant les visites mentionnées ou en cas de conditions climatiques défavorables.

Le montant du voyage de 1180 € comprend :

- Le transport en autocar de grand tourisme
- L'hébergement en hôtel 4**** base chambre double
- La pension complète du dîner du Jour 1 au petit déjeuner du jour 9
- Les boissons au repas (1/4 vin et eau)
- Les guides pour les visites de Grenade, Ronda, Séville, Cordoue
- Les entrées : le jardin du Curé à Elche, l'Alhambra, la Cathédrale et l'Alcazar de Séville, la mosquée de Cordoue
- L'assurance assistance et rapatriement
- La taxe de séjour.

Ne sont pas compris :

- Le supplément chambre individuelle : + 250 €
- Les déjeuners en cours de route des jours 1 et 9.
- L'assurance annulation : + 35 € par personne

La Cuvée d'Automne nous permet de procéder au règlement de ce voyage en plusieurs mensualités :

- En 9 mensualités = 8 chèques de 130 € et 1 chèque de 140 €**
- En 6 mensualités = 5 chèques de 200 € et 1 chèque de 180 €**
- En 3 mensualités = 2 chèques de 390 € et 1 chèque de 400 €**

Les chèques, à l'ordre de la Cuvée d'Automne, seront tous datés du 24 Janvier 2020 et seront adressés en même temps que l'inscription.

Pour tous renseignements complémentaires, contacter Maryse LATIL au 06 82 12 30 46

BULLETIN DE RESERVATION GALETTE DES ROIS

Dimanche 19 Janvier salle Malraux à partir de 15 heures

Nom : Prénom : Adhérent n° :

Nom : Prénom : Adhérent n° :

Nom : Prénom :

Adresse : Tél. :

Mail : Nombre de personnes :

Le prix est de 5 euros pour les adhérents ; 8 euros pour les non adhérents.....

Veuillez indiquer les noms et prénoms des personnes non adhérentes

Je joins un chèque de à l'ordre de la **Cuvée d'Automne**.

A adresser à : Louis Caty,

91 Allée du jas, Les Jardins de la Vernette.

83110 Sanary sur Mer

Tél. : 06/21/13/26/47

**BULLETIN D'INSCRIPTION****Weekend aux Issambres les samedi 1^{er} Février et Dimanche 2 Février 2020****Prix 62 euros**

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

ADRESSE : Tél. :

MAIL : NOMBRE DE PERSONNES :

*Je joins un chèque de 62 € par personne à l'ordre de la Cuvée d'Automne. A adresser à :**Maryse Latil ,**n°1 Le Coteau Route de la Colle d'Artaud**83500 LA SEYNE SUR MER***BULLETIN D'INSCRIPTION****Voyage en Andalousie du 2 au 10 Octobre 2020****Prix : 1180 € tout compris**

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes :, maximum 2 par bulletin

Pour les règlements, vous pouvez payer selon vos budgets, à savoir :

En 9 mensualités = 8 chèques de 130 € et 1 chèque de 140 €

En 6 mensualités = 5 chèques de 200 € et 1 chèque de 180 €

En 3 mensualités = 2 chèques de 390 € et 1 chèque de 400 €

*Les chèques, à l'ordre de la Cuvée d'Automne, seront tous datés du 24 Janvier 2020 et seront adressés en même temps que l'inscription à : Maryse Latil**n°1 Le Coteau Route de la Colle d'Artaud –**83500 LA SEYNE SUR MER**Tél. : 04 94 34 24 52 - 06 82 12 30 46*