



cuveedautomne83.fr

Le Temps de Vivre

Bulletin de liaison de la Cuvée d'Automne
N° 7 - mars 2020

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

EDITO

Chers adhérents,

Ce mois de mars nous ouvre les portes du printemps, l'occasion de renouer avec les activités de plein air. Randonnées, marches, VTT, et plus tard la marche aquatique. Profitons de la douceur de notre climat pour parcourir les sentiers de notre belle Provence. Ce que ne manqueront pas de faire les participants à l'escapade au pays de Grignan, et les randonneurs qui auront le plaisir d'admirer la beauté du Verdon.

Je ne finirai pas cet édito sans souhaiter à toutes les mamies de l'association, une bonne fête des grands-mères. Qu'elles puissent longtemps encore profiter de leurs petits-enfants.

Georges FIGUE



PERMANENCE

Le mardi après-midi de 14 h 30 à 16 h 30
Espace Jules de Greling - rue Marius Bondil
Six Fours les plages - tél. : 04 94 07 01 74
hors vacances scolaires

➤ Prochaine réunion
du conseil d'administration
Le mardi 17 mars 2020
salle Greling à 14 h 30

SUR VOTRE AGENDA

-  **4 mars** : réunion des animateurs à 10 h salle Greling.
-  **Du 14 au 15 mars** : Sur les pas de Madame de Sévigné : La Drome.
-  **23 mars** : informations sortie rando Gorges du Verdon à 18 h salle Nuraghes.
-  **3 et 4 avril** : sortie rando Gorges du Verdon.
-  **7 avril** : Les arbres de Judée au parc St Pons.

GALETTE DES ROIS 2020



Grande affluence ce dimanche 19 janvier à la salle Malraux pour la traditionnelle galette des rois et commencer convivialement l'année 2020. Le D.J nous a créé une joyeuse ambiance. Au cours de cette après-midi, nous avons eu l'immense surprise de voir apparaître non pas les mages, mais Mr le Maire en personne.

Pour clôturer en douceur et dans la joie les festivités, l'heure était venue d'élire le roi et la reine de l'année 2020.

Au plaisir de vous retrouver l'année prochaine.

RANDONNÉES MARDI DEMI-JOURNÉE

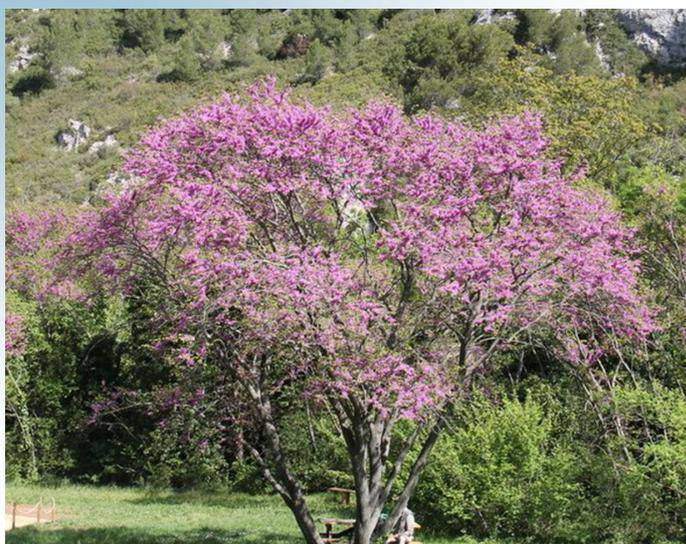
Rassemblement à 8 h 30 pour un départ à 8 h 45, parking des Tennis, Avenue de la Mer

| Date | Animateur rando 5 à 8 kms | Parcours | Animateur chemins Sans difficultés 5 kms | Lieu |
|---------|--|-----------------------------------|---|----------------------------------|
| 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 |
| 10 mars | Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63 | Le Broussan La Croix du Signal | Janie Peticlerc 06 62 54 28 90 | Six Fours Pèpiole |
| 17 mars | Claude Royer 04 94 34 86 92 - 06 98 25 04 03 | Janas Francillon | René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32 | Janas Francillon |
| 24 mars | Thierry Senelle 04 94 07 38 11 - 06 27 47 77 74 | Le Pradet Les Oursinières | Janie Peticlerc 06 62 54 28 90 | Six Fours La Lèque |
| 31 mars | Jean Claude Juif 04 94 88 26 77 - 06 24 36 35 83 | Toulon La Tour Royale | René Calafato 04 94 07 73 96 - 06 60 13 62 32 | Six Fours Les Courrens |
| 7 avril | Robert Choucha 04 94 94 97 88 - 06 16 47 75 33 | Gemenos Parc de St Pons | Janie Peticlerc 06 62 54 28 90 | Gemenos Parc de St Pons |

Les arbres de Judée

Traditionnellement, tous les ans, nous passons une journée champêtre au parc de St Pons à Gémenos. Réservez votre mardi 7 avril, en souhaitant que la floraison soit au rendez-vous.

Cette sortie conviviale, ouverte à tous les adhérents de l'association, permet de nouer ou renouer des liens amicaux. Le matin, petite marche dans le parc (ceci n'étant pas une obligation), midi pique-nique, et l'après-midi, parties de boules ou toute autre activité.



RANONNÉES 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 |
|---------|---|---|----------|------------|
| 6 mars | Alain Strzelecki 06 25 53 47 38 | Pillon du roi Depuis Mimet | 17 | 4 |
| | Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63 | Garandière Depuis Siou Blanc | 12 | 2 |
| 13 mars | Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63 | Chartreuse de Montrieux Depuis Montrieux | 14 | 3 |
| 20 mars | Louis Caty 04 83 99 14 09 - 06 21 13 26 47 | Tête du grand Puech Depuis La Fève | 15 | 4 |
| | Claude Royer 04 94 34 86 92 - 06 98 25 04 03 | Toulon Depuis les Sablette | 12 | 2 |
| 27 mars | Alain Strzelecki 06 25 53 47 38 | Cap Lardier Depuis La Croix Valmer | 16 | 3 |
| | Gérard Hallay 04 94 07 06 12 - 06 78 92 58 63 | La Bayarde Depuis La Garonne | 12 | 2 |
| 3 avril | Louis Caty 04 83 99 14 09 - 06 21 13 26 47 | Grotte St Michel Depuis Les Goudes | 10 | 4 |
| | Guy Moreau 04 94 07 44 98 - 06 06 42 71 25 | La tête de Nige | 12 | 2 |

BONJOUR A TOUTES ET TOUS NOS FIDELES DE L'AQUAGYM.

Je profite des vacances pour vous donner des informations sur le 3^{ème} trimestre des séances d'aquagym. Ce dernier concerne donc les mois d'avril, mai, juin 2020. Comme vous le remarquerez sur votre calendrier, les cours sont pénalisés en nombre en raison des vacances de printemps et des jours fériés.

C'est ainsi que le nombre de cours ayant lieu le lundi ou le vendredi sera le même, c'est-à-dire : 8 répartis sur le trimestre.

Par contre, en raison de la défection de plusieurs personnes inscrites mais non signalées ou concrétisées, nous augmentons le tarif qui était de 5,50 € à 6,00 € pour ce dernier trimestre. Cette augmentation ne couvrira certainement pas la perte financière due au désistement, mais démontrera que les fidèles de ces cours très recherchés pour la convivialité et le bien être corporel ressenti, comprennent notre perplexité à ce phénomène encore inconnu à ce jour dans la Cuvée d'Automne pour cette activité très prisée.

Je vous indique donc le montant du chèque pour ce troisième trimestre :

Aquagym du Lundi : 8 cours x 6,00 € = 48 €

Aquagym du Vendredi : 8 cours x 6,00 € = 48 €

à envoyer par courrier à : Christiane Gérardin,
84 allée du Cap Marestan,
83140 Six Fours les Plages.
Tél. : 05 57 43 99 12.

A bientôt.

Christiane.

BONJOUR AUX ACCROS GYMNASTIQUE

Bonjour à toutes et à tous . Nous sommes de plus en plus nombreux à suivre les cours de Martine dans le gymnase de la Coudoulière : 128 adhérents, nous n'avons jamais été aussi nombreux et il faut s'en féliciter.

Comme je le fais maintenant, les aléas de notre activité vous seront annoncés par mail (si vous avez donné votre adresse mail à l'inscription et pour peu qu'il n'y ait pas d'erreur dans l'adresse).

Pour les nouveaux participants, il est souhaitable de se procurer un tapis (avec serviette pour l'hygiène) un ballon et des haltères de 500 gr.

Quelques règles simples pour faciliter les cours :

- ▶ **Arriver à l'heure, c'est respecter les autres participants.**
 - Lundi : 11 h 00
 - Mercredi : 10 h 30
- ▶ **Eteindre son portable c'est respecter Martine.**

- ▶ **Ne pas trop parler pendant le cours c'est respecter tout le monde** (Compte tenu de la mauvaise audition dans la salle).
- ▶ **N'oubliez pas de boire pendant le cours de la séance, de l'eau de préférence.**

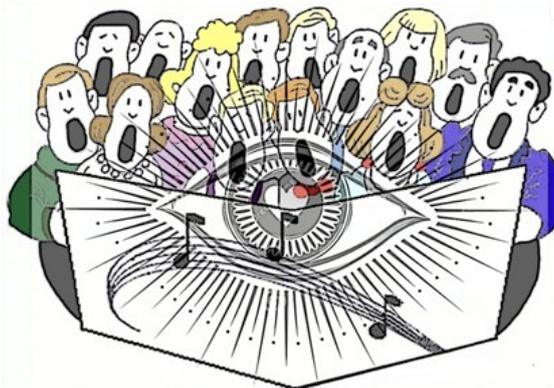
Je souhaite à Toutes et à Tous de profiter au mieux des bienfaits que nous procurent l'exercice physique. Peut être, retrouverons nous les conseils de Naphtaline à ce sujet dans le bulletin mensuel de l'Association.

Enfin, je rappelle que tout participant à l'activité gymnastique doit être à jour de sa cotisation d'adhérent et de sa participation à l'activité. Des contrôles de l'inscription pourront être faits lors des séances.

Bon 2^{ème} trimestre de gymnastique.

M. Gilbert

CONCERT RETINA



Le jeudi 26 mars prochain à 18 h 00 à la salle Malraux se déroulera le concert RETINA. Le groupe "Musique et Chansons" y participera en compagnie de quatre autres chorales.

Dans le cadre de l'opération *Mille Chœurs pour un regard*, ce concert est donné au bénéfice de la recherche ophtalmologique.

Venez nombreux écouter nos chanteurs et participer à cette belle œuvre caritative.

AQUARELLE

Les cours d'aquarelle sont gratuits, par contre le matériel est à la charge de l'élève. Pour le premier cours je fournis le nécessaire, ensuite je vous aide à choisir les outils qui conviennent aux meilleurs prix à cette technique.

Veillez me prévenir avant de venir au cours, il me reste peu de places, qui seront libres occasionnellement.

Noëlle D'Angiolillo.
06.29.05.99.51

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

PREVISIONS 2020

- ☑ **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** : "La Safranière" à Sillans la Cascade
- ☑ **18 au 23 Septembre** : La Fête de la Bière à Munich et le Tyrol.

REPAS ET CROISIERE DANS LES CALANQUES DE CASSIS À MARSEILLE

SAMEDI 25 AVRIL 2020 PRIX 65 € TOUT COMPRIS

Notre sortie est l'une des "Incontournables de la Provence". Notre itinéraire est la promesse de découvrir les paysages typiques et les criques paradisiaques dans les Calanques.

Les calanques sont un massif littoral, s'étendant sur plus de 20 km de côtes sur la Méditerranée de Cassis et le quartier de La Madrague (au sud-ouest de Marseille). C'est un des sites naturels les plus remarquables de France. Le mot calanque (du provençal *calanco*) désigne une vallée creusée par une rivière, puis récupérée par la mer.

Notre bateau « L'ATLANTIDE » nous fait naviguer au départ du Port de BANDOL après un déjeuner pris à bord du bateau de 14 h 30 à 18 h 30 entre six calanques entre la calanque de MUGEL et celle de DEVENSON avec ses falaises en arc de cercle.



Programme de la journée :

- * 10 h 15 : Rendez-vous au Parking du complexe sportif, avenue de la Mer à Six-Fours les Plages pour un départ en co-voiturage pour le Port de Bandol.
- * 11 h 30 : Embarquement sur l'ATLANTIDE pour un déjeuner privatisé comprenant apéritif, hors d'œuvres, plat, fromage et dessert, vin, eau et café (voir détail du menu sur le site).
- * 14 h 30 : Appareillage et visites de 7 calanques.
- * 17 h 00 : Retour au Port de Bandol.

Pour tout renseignement complémentaire : contactez Christa au : 06 14 66 03 42
christa.querleux@gmail.com ou rdv sur notre site.

EN AVANT PREMIERE LE SAMEDI 16 MAI
VISITE GUIDÉE DE SAINT MAXIMIN ET MÉCHOUI AVEC
ANIMATIONS BRÉSILIENNES À LA « BILLARDIERE »

prix 55 € tout compris



Ce jour-là nous allons faire une sortie culturelle et ludique
 Un article plus détaillé sera sur notre bulletin du mois d'avril

Pour tout renseignement complémentaire :

contactez Christa au 06 14 66 03 42 christa.querleux@gmail.com ou rdv sur notre site

WEEK-END AUX ISSAMBRES

Comme toujours c'est dans une ambiance très chaleureuse et sous un temps magnifique que s'est déroulé le traditionnel week-end aux Vanciel des Issambres, organisé comme toujours de main de maître par Maryse Latil.

Les participants ont permis que la soirée dansante (en noir et blanc) soit une grande réussite et dans une ambiance extraordinaire.

Il est à noter que pour la première fois une autre association Le Phénix Ollioulais a participé activement à la réussite de ce weekend. Nous ne manquerons pas de renouveler l'opération en essayant pour les années suivantes de lui donner un cachet nouveau.



Merci à tous et à l'année prochaine.

Maryse Latil et Bernard Elbaz

INFO de dernière minute

Nous vous informons qu'il reste quelques places disponibles pour le voyage du mois d'Octobre 2020 en Andalousie. Veuillez-vous rapprocher de Maryse LATIL au plus vite.



* LA MINUTE BIEN ÊTRE DE NAPHTALINE *

« Penser à PROTÉGER vos 2 YEUX pour le 3^{ème} c'est à vous de VOIR !! »

« Fais attention à tes yeux !! ton livre, (ou plutôt ton écran vidéo) est trop près » et « y a pas assez de lumière » disent les grands-parents ! Mais ils devraient aussi leur dire de consulter un ophtalmologiste tous les ans ; de porter des lunettes de soleil (mer et montagne) ; et de bien entretenir leurs Lentilles de Contact qui sont de plus en plus utilisées !!

Pensons donc, nous les plus raisonnables, à prendre quelques bonnes habitudes pour préserver notre vue.

- * Ayez une bonne Alimentation, Eh oui !

Apport de vitamines :

- ✓ A (carottes, jaune d'œuf),
- ✓ E (myrtilles, salades),
- ✓ C (agrumes) et des oligoéléments :
- ✓ Zinc (fruits de mer, céréales) ;
- ✓ Lutéine (choux, maïs).

- * Cessez de fumer, le tabagisme est facteur de risque de DMLA, de cataracte et d'atteinte du nerf optique.
- * Pratiquez un exercice physique au quotidien pour éviter l'hypertension artérielle et le diabète cause aussi de DMLA et de la rétinopathie.
- * Utilisez un bon éclairage : la lampe doit être située du côté gauche si vous êtes droitier et vice-versa.

Aussi pour les « e-book » avec vos liseuses.

- * Clignez souvent des yeux pour bien hydrater la cornée lors d'une activité sur écran ordinateur ou portable pour éviter fatigue oculaire et kératites ; pensez à mettre quelques gouttes de collyre, type larmes artificielles ou simplement du sérum physiologique, faites des pauses et regardez au loin quelques minutes pour aussi reposer les muscles oculaires pour éviter d'avoir des maux de tête, portez aussi des lunettes "spécial écran" (il en existe aussi avec des verres jaunes pour la conduite de nuit) chez les Opticiens.
- * Protégez vos yeux : lors du bricolage à la maison, portez un masque de protection.
- * Portez des lunettes de soleil type protection verres 3, anti UVA et UVB et polarisants (car ils suppriment les reflets parasites des surfaces brillantes) aussi bien à la mer qu'à la montagne, surtout sur la neige et en rando.

Et surtout effectuez au moins 1 fois / an des **examens de vue bien sûr chez un ophtalmologiste.**

Mais aussi simplement et plus souvent chez votre Opticien qui aussi vérifiera l'état de vos montures (eh oui, car il faut revisser, redresser, changer les plaquettes sur le nez pour les montures qui en sont équipées, ce sont d'ailleurs des montures plus stables pour des personnes ayant une vue faible !!) et même nettoyer aux ultrasons pour conserver une bonne vision !!!! Et parfois diminuer céphalées et vertiges !!

Juste un petit mot au sujet des nouveaux taux de remboursement à 100 %, je vous conseille de consulter le **site internet de la sécurité sociale : ameli.fr**, mais bon courage c'est hyper compliqué !! Attention car ce ne sont pas pour des verres de qualité, ni certains antireflets, ni pour des montures de qualité !!! Ni pour certaines lentilles de contact !

Pour vous occuper ; voici quelques pathologies dont vous pourriez chercher les définitions :

- ✓ Conjonctivites (allergiques # bactériennes # virales) *
- ✓ Kératites *
- ✓ Glaucome (angle ouvert ou fermé) *
- ✓ DMLA *
- ✓ Chalazion ou orgelet *
- ✓ Rétinite pigmentaire.
- ✓ Et troubles de la Vision : myopie,* hypermétropie, * astigmatisme, amblyopie *****
- ✓ Et bien sur la Presbytie qui n'est pas une maladie !! mais un vieillissement naturel du cristallin entraînant une diminution de la capacité d'accommodation de notre œil.

* *Le principal organe de la vision, c'est la pensée, on voit avec nos idées **

Boris Cyrulnik

REPAS et CROISIERE dans les CALANQUES DE CASSIS à MARSEILLE**samedi 25 avril 2020** Prix : 65 € sur la base de 30 participants :

NOM : Prénom : n° adhérent :

NOM : Prénom : n° adhérent :

Téléphone : e-mail :

Adresse :

Nombre de personnes :

(2 max. par bulletin)

Je joins un chèque de 65 € par personne à l'ordre de « LA CUVÉE D'AUTOMNE »
A adresser à :Christa Querleux
203, chemin des Hoirs - Résid. « LA PLAGE » 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 25/03/2020**

✂

