

DECEMBRE
2021
AI2021-4

Amicale Info



VIE DE L'AMICALE
AMICALE LIFE
Page 2

EVENEMENTS PASSES
PAST EVENTS
Page 3

EVENEMENTS A VENIR
UPCOMING EVENTS
Page 7

VAINCRE L'AVC
BEATING STROKE
Page 8

<https://www.aepfweb.eu>

EDITORIAL

Comment avant tout ne pas évoquer l'action menée par notre regretté président, Frans van Steenbrugge, auprès de l'Amicale. Sa bonne humeur, son enthousiasme, sa volonté d'aller de l'avant me pousse à garder le cap.

**Les membres du Conseil d'Administration ainsi que les Responsables d'activités ont accompli depuis le changement de président un travail remarquable et je tiens à les féliciter.
Sans eux, l'Amicale n'existerait pas.**

Nous vivons une période de doute marquée par une incertitude sanitaire, sociale et économique. La crise épidémique que nous vivons aujourd'hui et l'absence des faits unificateurs, bouleversent certes nos relations sociales mais aussi notre représentation par rapport à notre propre corps. La transformation de nos représentations due aux mesures de distanciation sociale dictées par les autorités sanitaires, plonge l'individu dans une incertitude profonde car il s'interroge sur la manière d'interagir avec l'autre.

Si le sociologue Edgar Morin (2020) incite l'être humain à continuer sa vie sous la menace du coronavirus, c'est pour nous orienter vers de nouvelles attitudes et représentations sociales.

Cela dit, cette situation inattendue impose une nouvelle façon d'être et de nouvelles formes d'humanisme.

« Savoir donner, peu le savent, c'est le secret du bonheur », affirmait Anatole France.

A toutes et à tous, un joyeux Noël !

Amicalement,

Philippe Watry
Président

EDITORIAL

How can we not mention the action carried out by our late president, Frans van Steenbrugge, with the Amicale. His good humour, his enthusiasm, his will to move forward encouraged me to stay the course.

**The members of the Board of Directors as well as the activity leaders have done a remarkable job since the change of president and I would like to congratulate them.
Without them, the Amicale would not exist.**

We are living in a period of doubt marked by health, social and economic uncertainty. The epidemic crisis we are experiencing today and the absence of unifying facts are certainly upsetting our social relationships but also the representation of our own body. The transformation of our representations due to the measures of social distancing dictated by the health authorities plunges the individual into a deep uncertainty because he one questions the way to interact with others.

If the sociologist Edgar Morin (2020) encourages human beings to continue their lives under the threat of the coronavirus, it is to guide us towards new attitudes and social representations.

That said, this unexpected situation requires a new way of being and new forms of humanism.

"Knowing how to give, few know, is the secret of happiness", said Anatole France.

To all of you, a Merry Christmas!

Sincerely,

Philippe Watry
President

VIE DE L'AMICALE / AMICALE LIFE

ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE - ANNUAL GENERAL MEETING

L'Assemblée Générale annuelle se tiendra le **Jeudi 24 mars 2022, au Domaine de Fayence**. Elle sera suivie d'un pot de l'Amitié !

Le formulaire « **Appel aux administrateurs** » sera envoyé par e-mailing le 14 janvier 2022.

Les documents : **convocation, pouvoir et ordre du jour**, seront envoyés par e-mailing le 24 février 2022.

L'inscription en ligne à l'AG sera nécessaire.

Le Conseil d'Administration

Annual General Meeting will be held **on Thursday 24 March 2022 at 3.30 pm, at the Domaine de Fayence**. It will be followed by a drink, offered by the Amicale!

The "**Call for Directors**" form will be sent by e-mail on January 14th 2022.

The documents: **convocation, power of attorney and agenda** will be sent by e-mail on February 24th 2022.

Online registration for the GA will be required.

The Board of Directors

SONDAGE - SURVEY

Avoir les bons réflexes peut sauver des vies !

L'Amicale souhaite connaître votre avis sur son projet d'organiser une journée de formation, pour apprendre les bons gestes en cas d'urgence impliquant un membre de votre famille, un ami ou toute autre personne.

Pour cela nous organisons un sondage, en ligne sur notre site, auquel nous vous invitons à répondre.

Ce sondage est très court et ne vous prendra pas plus de 3 minutes.

En vous remerciant pour votre participation à ce sondage. Les réponses sont attendues au plus tard fin de ce mois.

Le Conseil d'Administration

<https://www.aepfweb.eu/surveys/14003-gestes-de-premiers-secours-first-aid-training>

Adopting the right responses can significantly increase the chances of saving lives!

The Amicale would like to know your opinion on its project to organise a training day to learn the right gestures in case of an emergency involving a member of your family, a friend or any other person.

To this end, we are organising a survey, online on our website, which we invite you to answer.

The survey is very short and will take no more than 3 minutes.

Thank you for your participation in this survey. Responses are expected by the end of this month.

The Board of Directors

<https://www.aepfweb.eu/surveys/14003-gestes-de-premiers-secours-first-aid-training>

COTISATION AEPF 2022 - AEPF MEMBERSHIP 2022

Pensez à régler votre cotisation AEPF 2022 avant la fin de l'année 2021 pour être certain de garder votre accès aux rubriques Agenda et Événement.

Ce règlement se fait exclusivement en ligne.
<https://www.aepfweb.eu/collect/description/201972-j-cotisation-aepf-2022-aepf-membership-2022>

Remember to pay your AEPF membership 2022 before the end of the year 2021 to be sure to keep your access to the Agenda and Event sections.

This paiement can only be done online.
<https://www.aepfweb.eu/collect/description/201972-j-cotisation-aepf-2022-aepf-membership-2022>

EVENEMENTS PASSES / PAST EVENTS

1 au 4 octobre, séjour dans le Vercors - October 1-4, stay in the Vercors

Situé dans le département de l'Isère, sur les chemins du parc naturel du Vercors, le village vacances « L'Escandille » entouré d'un parc de 12 hectares a été le lieu idéal pour se ressourcer.

Entre prairies et montagnes, villages authentiques et monuments architecturaux, tout ici nous a incité à se reconnecter à l'essentiel, à se détendre, se reposer et se remettre en forme.

Le programme de randonnée nous a permis de parcourir des endroits magnifiques entre alpage et crête avec de beaux panoramas sur Grenoble et les Alpes.

Philippe Watry

Responsable « balades et randonnées »

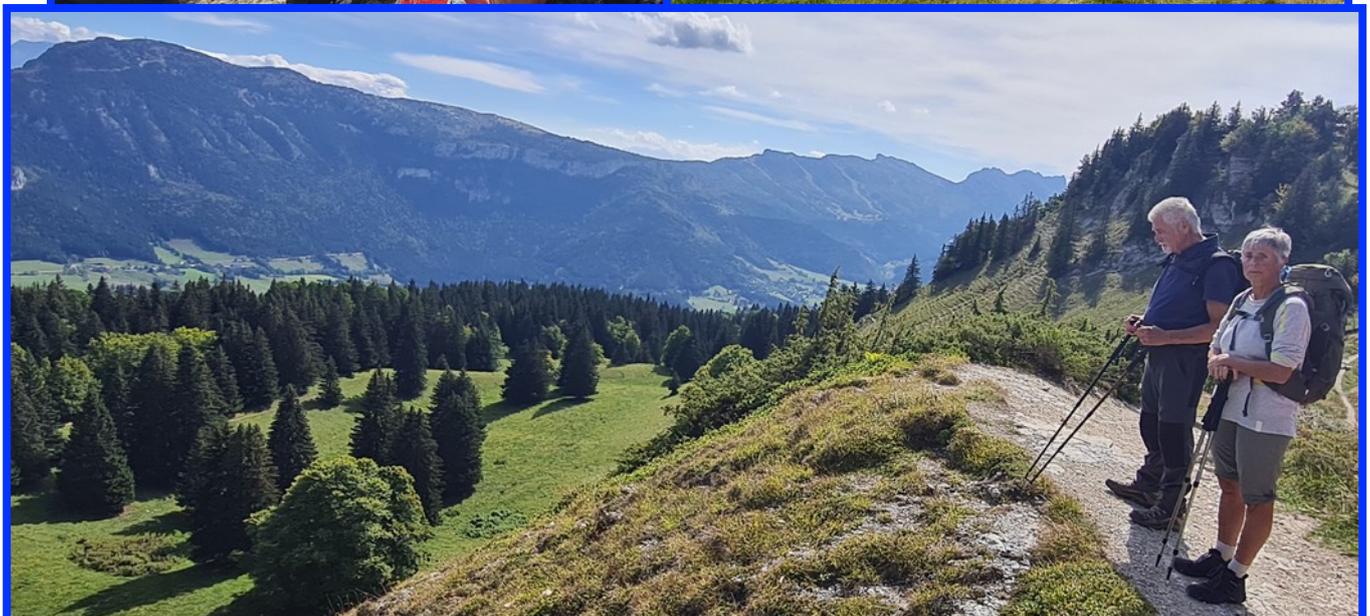
Located in the department of Isère, on the paths of the Vercors natural park, the holiday village «L'Escandille» surrounded by a 12-hectare park was the ideal place to recharge your batteries.

Between meadows and mountains, authentic villages and architectural monuments, everything here encouraged us to reconnect with the essential, to relax, rest and get back into shape.

The hiking program allowed us to go through magnificent places between mountain pastures and ridges with beautiful panoramas of Grenoble and the Alps.

Philippe Watry

Responsible for «walking and hiking»



14 octobre, visite en bateau des Calanques de Cassis October 14, boat tour of the Calanques of Cassis

« Qu'a vist Paris e noun Cassis a ren vist ». « Qui a vu Paris et pas Cassis, n'a rien vu ». Frédéric Mistral (1830/1914)

Ghislaine Ramalli du Comité Loisirs et Fêtes nous a organisé une magnifique croisière, qui nous a permis d'admirer pendant une heure trente, **les huit premières Calanques entre Cassis et Marseille : Port-Miou, Port-Pin, En-Vau, l'Oule, Devenson, l'Oeil de Verre, Sugiton, Morgiou.**

La côte est déchirée et dentelée. Notre regard plonge vertigineusement du sommet des crêtes du Cap Canaille, plus hautes falaises maritimes d'Europe, vers des flèches émeraudes plantées dans les flancs du massif : les Calanques.

C'est la pierre qui a donné son nom aux Calanques. Elle domine dans ce superbe paysage où l'eau et le calcaire se livrent depuis des siècles un lent et inexorable combat. Le travail exercé par les vagues combiné avec celui des petits torrents sources et ruisseaux a érodé la pierre la plus tendre pour ne laisser que la roche dure, ciselant un pic, perçant une cavité, forant, sculptant un univers minéral dans son écrin bleu turquoise.

Port-Miou, mince cicatrice bleue s'enfonçant dans le massif et accessible en voiture est très fréquentée par les plaisanciers.

Port-Pin, la Verte, abrite une petite plage de sable très appréciée des estivants.

En-Vau, la Belle, avec ses éperons rocheux comme « Le Doigt de Dieu » et « La Petite aiguille », est la plus célèbre. Les Calanques de **l'Oule, Devenson, l'Oeil de Verre, Sugiton, Morgiou** sont moins profondes mais pleines de charme et sont comme des ciseaux dans la côte.

L'Oule est une anse difficile d'accès. Du col de la superbe falaise de Devenson il est possible, en étant solidement encordé, de rallier la mer. Sur la Grande Aiguille, les amateurs d'escalade se régalaient ! Dans la grotte de la Calanque de Saint Jean de Dieu, **des escaladeurs ont scellé en 1904 un œil de verre**, d'où son nom. L'impressionnante falaise de la « Grande Candelle » domine la Calanque de Sugiton, **remarquable à cause de son « Torpilleur »**, îlot aux formes évocatrices qui protège la baie et sa petite plage de galets blancs.

Après un déjeuner sympathique chez « Angelina », nous avons flâné dans Cassis, ville entre terre et mer, et le long de son port de pêche.

L'écrivaine **Viginia Woolf**, qui y séjourna souvent, **décrivait Cassis « Le Paradis »** ce que n'ont pas démenti les peintres comme **Derain, Vlaminck, et Matisse** qui vinrent y chercher la lumière.

Bénédicte Louis



Qu'a vist Paris e noun Cassis a ren vist ". " Who has seen Paris and not Cassis, has seen nothing ". Frédéric Mistral (1830/1914)

Ghislaine Ramalli from Leisure and Festivities Committee had organised a magnificent cruise for us; it allowed us to admire for an hour and a half, **the first eight Calanques between Cassis and Marseille: Port-Miou, Port-Pin, En-Vau, l'Oule, Devenson, l'Oeil de Verre, Sugiton, Morgiou.**

The coast is torn and jagged. From the summit of the Cap Canaille ridges, the highest maritime cliffs in Europe, one can gaze all the way down, vertiginously, to the emerald spires planted in the sides of the massif: the Calanques.

It was the stone which gave its name to the Calanques. It dominates this superb landscape where water and limestone have been fighting a slow and inexorable battle for centuries. The work of the waves combined with that of the small torrents, springs and streams has eroded the softest stone to leave only the hard rock, chiselling a peak, piercing a cavity, drilling, sculpting a mineral universe in its turquoise blue setting.

Port-Miou, a thin blue scar sinking into the massif and accessible by car, is very popular with boaters.

Port-Pin, la Verte, has a small sandy beach that is very popular with holidaymakers.

En-Vau, la Belle, with its rocky spurs such as "Le Doigt de Dieu" and "La Petite aiguille", is the most famous

The Calanques de **l'Oule, Devenson, Oeil de Verre, Sugiton, Morgiou** are shallower but full of charm and are like scissors in the coast.

L'Oule is a cove difficult to access. From the pass of the superb Devenson cliff it is possible, if you are firmly roped in, to reach the sea. On the Grande Aiguille, climbing enthusiasts have a great time!

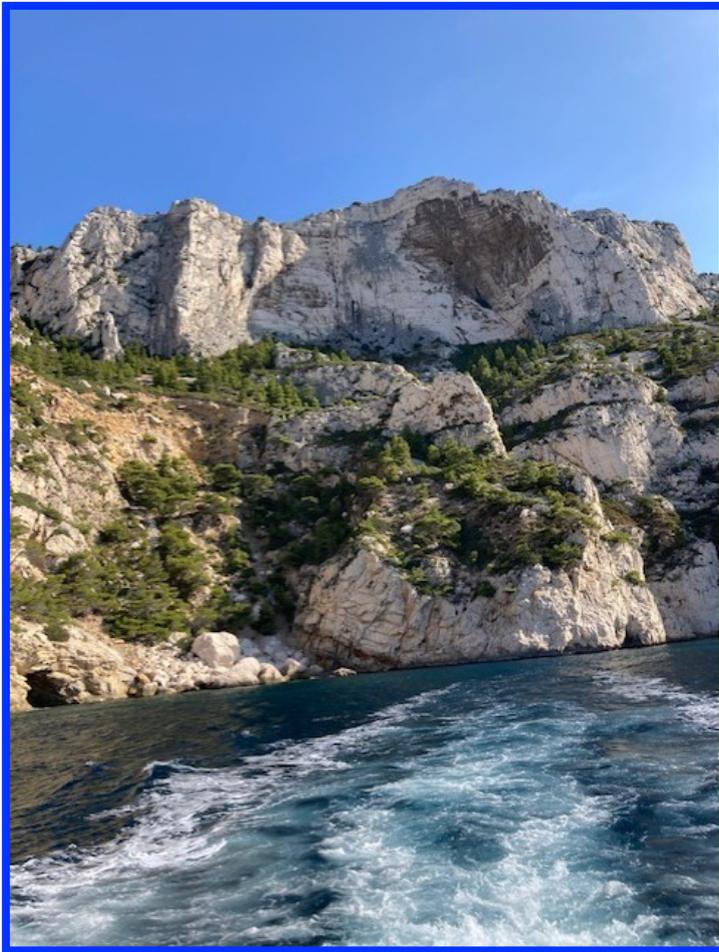
In the cave of the Calanque de Saint Jean de Dieu, **climbers sealed a glass eye in 1904**, hence its name. The impressive cliff of the "Grande Candelle" overlooks the Calanque of Sugiton, **remarkable for its "Torpilleur" (torpedo boat)**, an island with evocative shapes that protects the bay, and its small white pebbled beach.

After a nice lunch at "Angelina's", we strolled through Cassis, a town between land and sea, and along its fishing port.

The writer Viginia Woolf, who often stayed there, described Cassis as "Paradise", which was not denied by painters such as Derain, Vlaminck, and Matisse who came here in search of its light.

Bénédicte Louis





22 octobre, jardin « la Pomme d'Ambre », Fréjus
October 22, garden «la Pomme d'Ambre», Fréjus

Un très joli petit jardin, avec beaucoup de variétés de plantes et des fleurs toute l'année.

Un travail merveilleux des passionnés, Madame et Monsieur Arboireau durant ces dernières 40 années. Nous sommes partis avec les mains pleines des boutures pour notre jardin.

Nous revisiterons ce jardin au début du printemps car il promet beaucoup de fleurs et d'autres beautés paysagés.

Fahimeh Vaury
Responsable Jardinage

A very pretty little garden, with a great variety of plants and flowers all year round.

A wonderful work of two garden enthusiasts, Mr and Mrs Arboireau, during the past 40 years
We left our hands full of cuttings for our own gardens.

We have to come back and visit this garden again beginning of spring, full of all its promised flowers and landscaped beauties.

Fahimeh Vaury
Head of gardening activity



19 novembre, déjeuner d'Automne - November 19, Autumn lunch

22 membres ont participé au déjeuner d'Automne au restaurant le **Carré d'Ange** à Montauroux.
Ce déjeuner a été organisé par **Philippe Clément** du Comité Loisirs et Fêtes

22 members took part in the Autumn lunch at the restaurant "**Le Carré D'Ange**" in Montauroux.
This lunch was organised by **Philippe Clément** of the Leisure and Festivities Committee.

5 décembre, balade Chapelle Sainte-Anne, Claviers December 5, walk to Saint Anne Chapel, Claviers

Fahimeh a été notre guide pour notre balade à la Chapelle Sainte-Anne à Claviers.
Les randonneurs du dimanche ont grimpés 7 kms dans la forêt sur les hauteurs de Claviers.

Michael Turner-Samuels

Fahimeh has been our guide for our walk to the Saint Anne Chapel in Claviers.
The Sunday hikers climbed 7 kms through the woods above Claviers.

Michael Turner-Samuels



DANSE AMICALE / AMICALE DANSE

Une nouvelle activité : « Amicale Danse », pour pouvoir vous éclater lors des soirées dansantes ou en famille.

Alexis notre gentil animateur nous expliquera pas à pas les bases des principales danses de salon et latines : Tango, Passo Doble, Cha cha cha et Rock. Pendant, le cours on change constamment de partenaire, aussi on peut venir seul ou en couple car vous danserez avec tout le monde.

A titre personnel, je n'ai aucun don pour la danse mais les astuces pédagogiques d'Alexis m'aident à me débrouiller et me donne confiance. J'apprécie que personne ne se prenne au sérieux et que tout se passe dans la bonne humeur.

Le premier trimestre commencera le lundi 3 janvier et comportera 12 semaines pour un tarif revenant à 9 euros la séance de 1h30. Pour ceux qui hésitent, vous pouvez venir pour un essai le 3, ou le 10 ou le 17 janvier au tarif de 5 € seulement. **On se retrouve tous les lundis (hors vacances scolaires) à 10h20 pour pouvoir commencer à danser à 10h30.** On danse dans la salle des Associations (104 Descente des Termes, Tourrettes), avec le parking juste à côté.

N'hésitez pas à contacter **Margaret Ledoux** : margaret.ledoux@yahoo.com (06 26 85 16 84) pour plus de détails et inscription. Il y aura aussi une page web pour cette nouvelle activité dans le site www.aepfweb.eu

Jacques Chazarain

A new activity "Amicale Danse", that will help you to have fun during dance evenings or with your family.

Alexis, our friendly host, explains the basics of the main ballroom and latin dances step by step: Tango, Passo Doble, Cha Cha Cha and Rock. During the course we constantly change partners, so you can come alone or as a couple and you will then be able to dance with anyone with confidence.

Personally, I don't have a knack for dancing, but Alexis's teaching tips help me and give me confidence. I appreciate that no one takes themselves seriously and that everything is positive and friendly.

The first trimester will begin on Monday January 3 and will include 12 weeks for a price of € 9 per 1h30 session. For those who are hesitant, you can come for a trial session the 3, or 10 or 17th of January for only € 5. **We meet every Monday (except school holidays) at 10:20 am to be able to start dancing at 10:30 am.**

We dance at the Salle des Associations (104 Descente des Termes, Tourrettes), with easy parking in front. Please do not hesitate to contact **Margaret Ledoux**: margaret.ledoux@yahoo.com (06 26 85 16 84) for more details and registration. There will also be a web page for this activity on the site www.aepfweb.eu

EVENEMENT A VENIR / UPCOMING EVENTS

Vendredi 14 janvier 2022 : dîner du « Nouvel An » au Domaine de Fayence

Samedi 19 février 2022 : sortie à l'Hippodrome de Cagnes-sur-Mer

Mars 2022 : sortie à l'Observatoire de Nice et tour guidé dans Nice

Avril 2022 : déjeuner de Printemps

Dimanche 29 mai 2022 : matin visite en bateau de la rade de Toulon, après midi spectacle à l'Opéra de Toulon « South Pacific » de Roger & Hammerstein

Mardi 5 juillet 2022 : pique-nique d'été à la chapelle Notre Dame de Selves à Seillans

Du jeudi 8 au samedi 10 septembre 2022 : voyage à Arles, Aigues Mortes, Camargue.

Octobre 2022 : sortie à Roquebrune Cap Martin, Cap moderne : visite de la villa E-1027 d'Eileen Gray et du Cabanon de Le Corbusier.

Novembre 2022 : déjeuner d'Automne

Friday 14 January 2022: "New Year" dinner at the Domaine de Fayence

Saturday 9 February 2022: outing to the Cagnes-sur-Mer racecourse

March 2022: outing to the Nice Observatory and guided tour of Nice

April 2022: Spring lunch

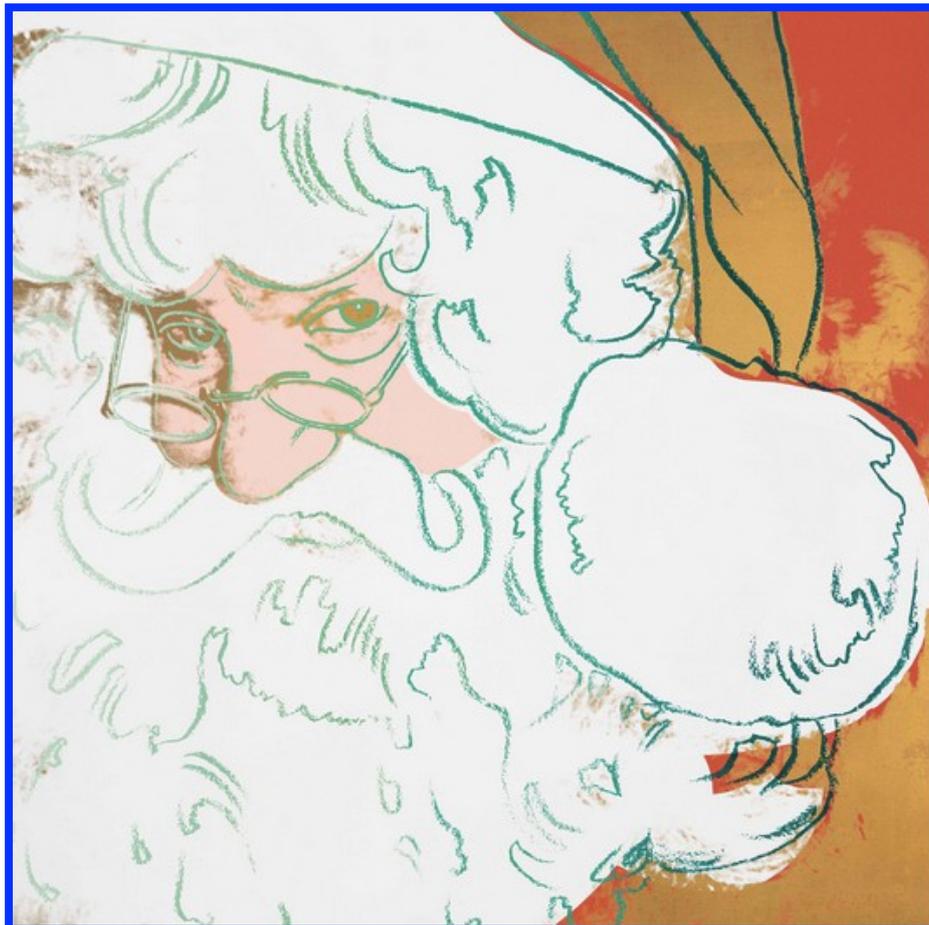
Sunday 29 May 2022: morning boat tour of Toulon harbour, afternoon show at the Toulon Opera "South Pacific" by Roger & Hammerstein

Tuesday 5 July 2022: summer picnic at the Notre Dame de Selves chapel in Seillans

Thursday 8 to Saturday 10 September 2022: trip to Arles, Aigues Mortes, Camargue

October 2022: trip to Roquebrune Cap Martin, Cap moderne: visit to Eileen Gray's villa E-1027 and Le Corbusier's Cabanon.

November 2022: Autumn lunch



Andy Warhol, *Santa Claus (from Myths)*, 1981

VAINCRE L'ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL - BEATING STROKE

En France, un homme sur cinq et une femme sur quatre aura un AVC (Accident Vasculaire Cérébral) dans sa vie, prévient Pierre Amarengo.

Pourtant, 80 % des AVC pourraient être évités en étant attentif aux signaux d'alerte et en prenant les mesures de prévention adaptées.

Deux types d'accident vasculaire peuvent endommager durablement le cerveau : la formation d'un caillot (une thrombose) dans une artère conduisant le sang au cerveau (85 % des cas) ou l'hémorragie cérébrale (15 % des cas).

Caractéristique commune des symptômes : ils apparaissent brutalement.

Pour la thrombose cérébrale : la faiblesse motrice d'un hémicorps (la moitié du visage, un bras ...), les troubles du langage ou de la parole, la perte de vue d'un œil, les troubles de l'équilibre ou de la sensibilité d'un côté du corps.

Quant à l'hémorragie cérébrale, elle provoque des céphalées intenses, brutales et inhabituelles.

Même si ces symptômes ne durent que quelques secondes ou minutes, il faut absolument les prendre en compte. En cas de doute, n'hésitez pas à faire immédiatement le 15 pour obtenir l'avis d'un médecin urgentiste.

Dans tous les cas, une consultation rapide s'impose pour réaliser un bilan.

Un test autour de 8 questions portant sur les principaux facteurs de risque de thrombose est accessible sur le site de <https://vaincrelavc.org>

Les conseils de prévention sont : manger équilibré, maigrir, pratiquer une activité physique régulière, arrêter de fumer, se relaxer...

Bénédicte Louis

In France, one in five men and one in four women will have a stroke in their lifetime, warns Pierre Amarengo.

However, 80% of strokes could be avoided by paying attention to the warning signs and taking the appropriate preventive measures.

Two types of stroke can cause permanent damage to the brain: the formation of a clot (a thrombosis) in an artery carrying blood to the brain (85% of cases) or cerebral haemorrhage (15% of cases).

A common feature of the symptoms is that they appear suddenly.

For cerebral thrombosis: motor weakness in one hemicorpus (half of the face, one arm, etc.), language or speech disorders, loss of sight in one eye, balance or sensitivity disorders on one side of the body.

Cerebral haemorrhage causes intense, sudden and unusual headaches.

Even if these symptoms last only a few seconds or minutes, they must be taken into account. In case of doubt, do not hesitate to call 15 immediately to obtain the advice of an emergency doctor.

In all cases, a quick consultation is necessary to carry out a check-up.

An 8-question test on the main risk factors for thrombosis is available on the website <https://vaincrelavc.org>

Prevention advice includes: eating a balanced diet, losing weight, taking regular exercise, stopping smoking, relaxing, etc.

Bénédicte Louis

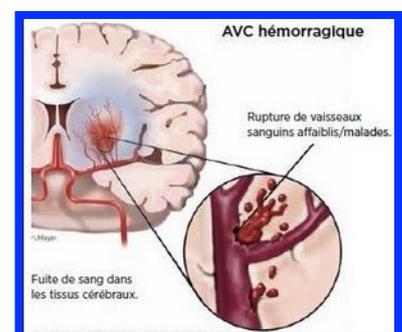
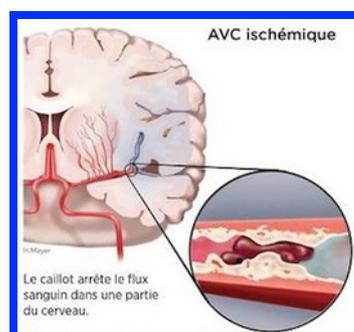
En cas d'AVC, le « TEMPS C'EST DU CERVEAU »
Chaque minute est importante!
Il faut être RAPIDE (=FAST)

F VISAGE = ACE
La bouche est de travers signe d'une paralysie faciale
La personne ne peut pas sourire

OU **A** BRAS = RM
Un bras ou une jambe ne bouge plus
La personne ne peut pas lever les 2 bras

OU **S** PAROLE = PEECH
Les paroles de la personne sont confuses
La personne ne peut pas répéter une phrase simple

T DELAI = TIME
La personne ne peut pas réaliser 1 de ces 3 tâches
APPELEZ IMMEDIATEMENT LE 15



©Amicale Info :
Conception, réalisation : Bénédicte Louis
Rédacteurs : membres de l'Amicale
Traductrice : Elisabeth Pesnel