AMICALE NEWSLETTER

Carpe Diem !

(**Edition 2** – 1 Avril 2020)

« Puisse la patience nous apprendre à retracer chaque matin l'espoir des jours meilleurs.»
Lume

Introduction

1.Nous sommes heureux d'annoncer que la première édition de «Carpe Diem» a été bien accueillie. Tout a commencé avec une base d'informations sur les virus et quelques sites culturels populaires.

2.Il est prévu de consacrer moins de temps maintenant à la question de Covid19, à moins que certaines nouvelles importantes ne tombent. Nous supposons que vous avez accès aux nouvelles au jour le jour. Nous avons constaté que certains d'entre nous sont sur une courbe d'apprentissage rapide en ce qui concerne les technologies de l'information ! Si vous avez besoin d'aide à ce sujet, faites-le savoir à l'éditeur qui vous mettra en relation avec des experts très compétents en informatique.

Règles gouvernementales et locales

3. Veuillez noter que l'Attestation de Déplacement Dérogatoire a été modifiée. Vous trouverez toujours la dernière version sur le site du Ministère de l'Intérieur : https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestation-de-deplacement-derogatoire-et-justificatif-de-deplacement-professionnel

Si vous avez raté l'allocution du Premier Ministre concernant le durcissement du confinement, vous pourrez le revoir sur le site d'information ci-dessous https://www.lci.fr/sante/video-edouard-philippe-nous-allons-encore-durcir-les-mesures-de-confinement-2148920.html

Remarque: le rayon de déplacement à l'extérieur, pour faire de l'exercice ou promener le chien, a été réduit à un kilomètre et pas plus d'une heure à l'extérieur de votre jardin / maison. Il vous est maintenant interdit de marcher dans les bois et les massifs forestiers.

4. Fayence (www.ville-fayence.fr/), Montauroux (www.montauroux.fr) et Callian (www.callian.fr/) ont des sites Internet traitant de problématiques locales. Si vous en connaissez d'autres, veuillez en informer l'éditeur terryknott@icloud.com

5. Deux centres de santé Covid-19 seront ouverts prochainement dans le Pays de Fayence - Entretien avec Patrick Rouverand (kinésithérapeute et président de l'Association des professionnels de santé de Fayence, dans le journal Var Matin).

Centres d'intérêts

6. Jardinage. Vous trouverez ci-dessous quelques recommendations de jardinage

7. Forum du vin. Val d'Iris nous a fait une offre. Voir détails ci-dessous.

8. Les autres centres d'intérêts peuvent inclure l'art, la peinture, le golf, le bridge etc., mais nous recherchons des mentors / sponsors.

9. Si vous souhaitez écrire un court article ou nous envoyer vos photos, nous ne pouvons pas promettre de les imprimer toutes, mais nous allons certainement essayer. L'éditeur propose une bouteille de vin, pour le meilleur article, ou une blague; et vous aidera à la boire… virtuellement, bien sûr !!

10. Conversation anglaise. C'est le bon moment pour améliorer vos connaissances linguistiques. Pourquoi ne pas trouver un ami qui parle une langue étrangère et discuter quelques heures en utilisant les nouvelles plateformes de vidéoconférence comme Zoom, Facetime (Messenger), Whatsapp ou Skype ? Veuillez noter que si vous souhaitez utiliser ZOOM, vous pouvez le télécharger gratuitement sur l'App Store d'Apple, mais assurez-vous de choisir la bonne application appelée «Zoom Cloud Meetings». L'IWCV utilise également cette application.

AMICALE à L'ECOUTE

11. Ce Service de l'Amicale est géré par Lesley Joffick et ses vaillant(e)s bénévoles. Ils proposent des services pour aider les membres les plus âgés de l'Amicale et certains qui sont isolés ou physiquement fragiles.

12. Veuillez noter. En cas de doute sur la question de savoir si vous avez le COVID19, n'allez PAS voir votre médecin, mais appelez-le pour obtenir des conseils. Les principaux symptômes sont la fièvre et la toux sèche. Si vous éprouvez de graves difficultés à respirer, appelez le 15 pour une ambulance.

13.Vous voulez en savoir plus sur Amicale à l'Ecoute. Consultez l'annexe A

Et si vous voulez aider ou avez des questions, veuillez contacter Lesley Joffick

ET ENFIN

14.N'oubliez pas d'envoyer vos meilleurs articles, blagues ou histoires, pour le gagnant d'une bouteille de vin virtuelle, que l'éditeur partagera avec vous, en temps voulu !

15. Saviez-vous que les fabricants ont trouvé une nouvelle idée: du papier toilette pour gaucher. Si vous êtes gaucher, veuillez contacter l'éditeur pour plus de détails. Fournitures limitées.

16. Et n'oubliez pas: vous n'êtes pas seul !!!

CONTACTS

Terence Knott, Vice-président et éditeur: terryknott@icloud.com mais également en téléconférence ZOOM

Frans Steenbrugge, Vice-président (en remplacement de Françoise Dupeuble en convalescence) : fvsteenbrugge@gmail.com mais également sur Facetime, WhatsApp, Zoom ou 0608702455

Lesley Joffick: Coordinatrice de l'Amicale à l'Ecoute lesleyjoffick@hotmail.com

Et notre vaillant comité de coordinateurs et bénévoles

LIENS UTILES

(Certaines parties de la version anglaise de Carpe Diem n'ont pas été traduites car jugées intraduisibles ou sans intérêt pour les lecteurs francophones)
Par exemple: Nos amis anglais, toujours en doute sur l'utilisation de «vous» ou «tu», trouvent très sexy l'idée de vouvoyer son amant. (?)

COURRIER ET COLIS

Chronopost: Une pensée pour le « pauvre livreur » qui n'aura plus l'excuse de dire : «Personne à la maison».

La Poste : Veuillez noter, avec effet immédiat, que le service de poste ne fonctionnera que le mercredi, le jeudi et le vendredi.

Editeur: Huit semaines après ma commande, j'ai enfin reçu mes quatre masques tant attendus (ils sont arrivés de .....Chine!)

Quelques conseils pour réceptionner un colis

(Source :https://www.sortiraparis.com/actualites/a-paris/articles/212662-coronavirus-est-il-dangereux-de-recevoir-un-colis)

Est-il dangereux de recevoir un colis pendant l'épidémie de coronavirus ? C'est une question que beaucoup de personnes se posent. Pour mettre fin aux idées reçues, l'Organisation Mondiale de la Santé a répondu elle-même sur son site que "recevoir un colis est sans danger". Elle précise aussi que même "les colis en provenance de Chine ne risquent pas d'être contaminés par le nouveau coronavirus. D'après des analyses antérieures, nous savons que les coronavirus ne survivent pas longtemps sur des objets, tels que des lettres ou des colis". Dans son communiqué, l'OMS détaille également qu'il est peu probable qu'une personne infectée contamine des marchandises, le colis ayant souvent voyagé plusieurs jours et ayant été exposé à différentes températures.

Cependant, les mesures sanitaires de bases restent conseillées. Il faut bien se laver les mains après la réception et l'ouverture du colis. D'ailleurs, depuis le 15 mars 2020, de nouvelles règles sont entrées en vigueur pour les livreurs qui sont priés de changer leur mode de livraison. Désormais, le livreur sonne, dépose le colis sur le paillasson et s'éloigne à une distance d'au moins 1 mètre. Pas de contact direct et plus de signature. Aussi, pour éviter les contacts, il est demandé aux expéditeurs d'opter pour des emballages standards pouvant rentrer dans les boîtes aux lettres.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Améliorez votre Anglais

To have ants in one's pants

Ne veut pas dire que l'on a des fourmis dans le pantalon mais que l'on ne tient plus en place.

To go bananas

Ne veut pas dire que les bananes s'en vont mais que l'on pique une crise ou que l'on devient dingue

Il pleut des cordes *(Pour les anglais, il pleut des chats et des chiens)*

Does not mean it is raining ropes, but it is raining cats and dogs

Mener quelqu'un par le bout du nez(Les anglais enroule quelqu'un autour du petit doigt)

Does not mean you are pulling somebody's nose but rather you wrap someone round your little finger

JARDINAGE

Nous avons eu un hiver exceptionnellement doux et dans mon jardin à l'heure actuelle, j'ai des perce-neiges, des jonquilles, des tulipes et des roses, le tout en fleurs.

Nous devons passer du temps à nettoyer les feuilles mortes et les branches, qui abritent les insectes nuisibles et tailler toutes les tiges et les branches, qui sont mortes au cours des derniers mois. Si vous avez les produits chimiques nécessaires, vous devez pulvériser vos roses MAINTENANT, pour donner à la nouvelle croissance une chance de rester en bonne santé.

Peu importe le gazon ou pelouse que vous avez, il bénéficiera d'un carottage avec une fourche pointue (même une petite fourche de jardin suffira) pour améliorer le drainage. Une première tonte légère suffira pour l'instant.

Si vous avez des oliviers et que vous êtes physiquement actif, nettoyez la nouvelle pousse au centre de l'arbre (Pour rappel « un oiseau devrait pouvoir voler à travers

l’arbre ») pour assurer un bon ensoleillement et une aération. Couper une nouvelle pousse verticale, qui n’aura pas d’olives.

Himeji Castle in Japan. The flowers symbolise the transience of youth and beauty
ALAMY

FORUM DES VINS

Le forum des vins est temporairement suspendu mais le Val d'Iris nous fait parvenir une offre réservée aux membres de l'AEPF:

1 Blanc 2019 + 2 Rosés 2019 + 1 Cabernet Sauvignon 2016 + 1 Cuvée Eva 2016 + 1 Cuvée Léonore, les 6 bouteilles pour 54 Euros avec livraison à domicile.

Vous trouverez ces vins sur le site https://valdiris.com

Commandez avant le 8 avril par mail info@valdiris.com ou en appelant Anne ou Ludovic au 04 94 76 97 66 en précisant "Offre Amicale"

Val d'Iris propose des livraisons de vins sans contact avec deux possibilités:

- Soit vous récupérez la commande que nous aurons préparée pour vous, entre 8h00 et 15h00. La distance sanitaire sera respectée

- Soit nous vous livrons gratuitement dans tout le Pays de Fayence. Le jour de livraison vous sera communiqué.

Si vous hésitez à payer en ligne, il est toujours possible de payer, au domaine ou à votre domicile, en espèces, par chèque ou par carte bancaire

CULTURE

Vous n’avez pas Netflix ou Canal+ , pas de soucis Rakuten vous offre plus d’une centaine de film (+/- récents) gratuitement https://rakuten.tv/fr/gardens/avod

Musique Cordiale: **“**Évidemment, comme tout le monde, nous suivons la situation de Covid-19 dans le Var et dans toute l'Europe et nous vous tiendrons au courant de nos plans et de nos contingences au fur et à mesure de leur évolution. Nous avons reporté l’ouverture de notre billetterie au 10 juillet (normalement 1 avril) et espérons

qu'un festival (tout est prêt et organisé pour **1-16 août 2020**) pourra toujours avoir lieu - pour récupérer et nous revitaliser.

CONSEILS UTILES POUR LA LUTTE CONTRE LE CORONA VIRUS

Lavez-vous les mains avec du savon régulièrement. Le savon brise la substance liant la structure du virus

Ne mettez pas vos mains sur votre visage, la bouche, les yeux, le nez - plus facile à dire, qu'à faire!

Gardez une paire de chaussures spéciales (de préférence des Crocs) pour sortir. Laissez-les dehors.

Masques : Vous pouvez trouver des instructions sur la façon de fabriquer un masque de coton, sur Internet. N'utilisez pas le même masque tout le temps, son efficacité diminuera avec le temps. https://youtu.be/tRuGqhO_atE ou https://youtu.be/i1Fz1Idzspg

Dominique Hirt, membre de l'Amicale nous a informé que le Foyer Rural de Fayence organise avec plusieurs bénévoles, la confection de masques pour les hôpitaux de Grasse, de Draguignan ... mais également pour les caissières des supermarchés et autres personnes particulièrement à risque. Pour plus d'information, contactez Dominique dominiquehirt@orange.fr

Correction. Le conseil de la semaine dernière, sur le virus étant vulnérable à la chaleur et à une température de 27 degrés est sujet à confusion. La science n'est pas encore sûre, mais les experts PENSENT qu'une combinaison de la hausse de la température extérieure et la lumière du soleil (UV) - comme en été - entrave le virus. Mais à ce jour, personne ne peut l'affirmer !

ANNEXE A

AMICALE A L'ECOUTE

Chers membres,

CONSEILS UTILES

« Il faut, pour la marche en avant du genre humain, qu'il y ait sur les sommets en permanence de fières leçons de courage.» Victor Hugo - Les Misérables

Le message de cette semaine: **SOYEZ COURAGEUX !**

RESTEZ EN FORME !

Pendant cette pandémie de coronavirus, il est important de rester en forme, de rester occupé et de rester calme.

Faire des EXERCICES est très important. Personnellement, je me promène autour de la piscine 33 fois et je sais que c'est 1 kilomètre. Je vous recommande de chercher en ligne des idées d'exercice écrit par les experts ou de tout simplement participer aux cours de gymnastique proposer à la télévision.

TEMPS DE NETTOYAGE DE PRINTEMPS

« Je déteste les travaux ménagers. Faire les lits, laver toute la vaisselle, et six mois plus tard, vous devez tout recommencer.» Rivières Joan

Beaucoup d'entre nous ont une femme de ménage à qui nous avons du interdire l'accès à la maison en cette période de confinement. Pour la première fois depuis des lustres, j'ai passé l'aspirateur et j'avais oublié à quel point c'est dur. Mais quand j'avais fini, j'avais un sentiment de satisfaction.

C'est le moment de nettoyer et de nettoyer! C'est le printemps.

NETTOYER

Prenez une chambre à la fois. Faites un planning. Commencez d'abord par se débarrasser dece que nous les Anglais appelons la DIRT (la boue qui colle à vos chaussures) , la DUST (composé de toutes sortes de choses, y compris les fibres, particules alimentaires, bactéries, moisissures et spores de champignons, sans parler des acariens et de la poussière) , des GERMS (ces êtres microscopiques qui s'incrustent dans nos maisons) et puis le MOLD (la moisissure qui pourrait être de plus en plus fréquente dans la douche)

TRIER et JETER

Qu'y a-t-il dans vos armoires de cuisine ? Sortez tout, regardez les dates de péremption, essuyez tout et ne replacez que le nécessaire. Ce sera l'occasion de vous débarrasser des papillons de nuit et autres insectes qui se seront introduit dans votre maison par des aliments secs ou des grains infestés.

Qu'y a-t-il dans ta garde-robe ? C'est le moment de l'année pour laver et stocker tous les vêtements d'hiver. Et que diriez-vous de faire un don à la Croix Rouge de ceux que vous n'avez pas portés du tout cet hiver.

Je ne veux pas vous donner ces CONSEILS hebdomadaires « utiles » mais trop longs. Mais je voudrais vous vous recommander un excellent livre anglais traduit en français « Apprendre à jeter et simplifier sa vie - Désencombrer, trier, s'organiser et vivre mieux» de Donna Smallin. Vous le trouverez chez Leclerc https://www.culture.leclerc/livre-u/loisirs-vie-pratique-u/vie-quotidienne-u/vie-familiale-u/apprendre-a-jeter--simplifier-sa-vie--desencombrer-trier-s-organiser-vivre-mieux-9782035928511-pr

Prenez bien soin de vous,

Lesley Joffick,

Comité AMICALE A L'ECOUTE

06 47 79 77 56 lesleyjoffick@hotmail.com