

# AMICALE NEWSLETTER

## *Carpe Diem !*

(Edition 3 – 7 Avril 2020)

### **Introduction**

Eh bien, nous voici de retour, chers membres et amis. Trois semaines depuis le début de notre confinement et ce n'est pas fini. La bonne nouvelle est que certains pays envisagent déjà la possibilité de lever certaines des restrictions; bien que la France n'ait encore fait aucun pas formel dans cette direction. Vous trouverez ci-dessous des commentaires plus détaillés, y compris des commentaires et des citations des «experts».

Nous avons eu plusieurs commentaires élogieux sur les deux premiers numéros de CARPE DIEM, même si certains ont estimé que c'était trop long. De toute évidence, ils étaient trop occupés pour lire le Carpe Diem !

L'objectif des deux premiers numéros était d'établir une base d'informations pour nous tous. Nous souhaitions informer les moins aguerris sur le plan technique, donner des sites de références mais aussi des liens avec la culture, la recherche et l'actualité générale pendant cette période où nous sommes tous coincés à la maison. Désormais, CARPE DIEM se concentrera sur les «Dernières nouvelles» et autres intérêts. J'espère que vous continuerez à nous trouver intéressants. Les nouvelles, les blagues et autres sujets d'intérêts sont les bienvenus, voire encouragés, mais "Soyez brefs" !

### **Quoi de neuf ?**

En Chine, avec des ressources massives et une coopération générale de la population, le pays semble avoir inversé la tendance. On ne peut pas en dire autant des Etats-Unis, où l'intransigeance de Trump a déclenché un tourbillon. (\*). Les pays qui «testent» et utilisent des masques semblent «gagner».

*\* Comme Trump le prétend - il est «plus intelligent» que le virus - un commentateur lui a dit: «Vous réalisez que vous prétendez audacieusement être plus intelligent qu'une petite bobine d'acide ribonucléique, dans une sphère lipidique, avec quelques pics de protéines et un QI de zéro? »*

Pendant ce temps en Europe, le débat a commencé sur le moment de lever les verrouillages respectifs. Ce débat porte sur l'importance respective de garder l'infection sous contrôle par rapport aux dommages économiques. Une poignée de pays de l'UE envisage d'ouvrir certains magasins à usage général (en plus des magasins d'alimentation et des boulangeries), avec la mise en garde de «voir quel effet cela aura».

A ce propos, le gouvernement a délivré une autorisation de vente de semis et de plants (tomates, salades, ...), estimant qu'il s'agit d'achats de première nécessité.

<https://www.sortiraparis.com/actualites/a-paris/articles/213942-coronavirus-graines-et-plants-potagers-desormais-consideres-comme-des-achats-de->

En conséquence, la plupart des pépinières du canton organisent des livraisons à domicile et des Drive-in.

Par ailleurs, plusieurs magasins dans notre canton, y compris Weldom sont ouverts aux commandes «en ligne». E. Leclerc a commencé à vendre des produits pour l'entretien des piscines. Picard comme la plupart des grandes surfaces propose maintenant un service de livraison à domicile.

### **Bande passante**

Si vous êtes intéressés, plusieurs personnes démarrent des groupes de discussions, dont l'IWCV, sur l'Application Apple ou "Zoom». Bien qu'il s'agisse d'un très bon moyen d'améliorer l'interaction sociale, nous avons constaté que ces discussions de groupe sont très dépendantes de la vitesse de la bande passante. Vu le confinement et le télétravail, beaucoup plus de personnes sont connectées ce qui réduit très souvent la bande passante à moins de trois mégaoctets. Nous attendons donc tous avec impatience l'arrivée de la fibre optique pour remédier à cette situation.

### **Conseils et liens utiles**

La dernière version de l'Attestation de Déplacement Dérogatoire ne doit plus être imprimée. Vous pourrez dorénavant valider votre attestation sur votre smartphone. Tous les détails se trouvent 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>

Il est vivement conseillé de conserver une photo de cette attestation dématérialisée dans le répertoire photo de votre téléphone mobile. Ceci vous évitera des désagréments en cas de contrôle de police dans une zone où il n'y a pas de réseau 4G. A noter que sur la même page du ministère, il y a toujours la version imprimable mais en français et en anglais!

Nos amis anglais se rendent sur les sites de journaux en anglais qui relaient l'information relative à la France. Une occasion d'améliorer votre anglais.

<https://www.thelocal.fr/> ou <https://www.connexionfrance.com/>

### **Comme au restaurant**

Plus trop envie de cuisiner ? Le Traiteur Julien vous propose un large choix de petits plats livrés à domicile.

<http://cuisinedejulien.com/?fbclid=IwAR0MCycl1QUXejkWWTKd5SyCK5co4-WDo0VoPSKZBQM0EcYaJJU0osmeHFo>

Le menu de la semaine.

[http://cuisinedejulien.com/CMS/modules/dl/974820295/IMG\\_6182.JPG](http://cuisinedejulien.com/CMS/modules/dl/974820295/IMG_6182.JPG)

### **Culture et intérêt général**

L'Opéra. Cette semaine, l'Opéra de Paris nous a proposé de voir «Le Barbier de Séville» en ligne. Vous pourrez le revoir en replay en suivant le lien

<https://www.operadeparis.fr/magazine/le-barbier-de-seville-replay>

**Découverte.** Pour le plaisir des oreilles. Voyagez autour du monde et écoutez les radios locales <http://radio.garden/listen/rivieraradio/EaRZ7ttC>

### **Recherches et développements futurs**

Bien que beaucoup aient et continuent de sous-estimer l'effet de Covid 19, il existe de nombreux signes d'espoir:

a. La «Fondation Bill Gates» a promis plusieurs milliards de dollars en financement de la recherche pour vaincre le virus

b. Sept protocoles différents sont actuellement testés pour voir quelle est la meilleure façon de détecter qui l'a et qui ne l'a pas, dans le double but d'aider à confiner les personnes infectées et de libérer ceux qui sont désormais considérés comme immunisés.

c. Des études se poursuivent sur l'utilisation d'appareils ultraviolets, qui ont réussi à vaincre le SRAS et le MERS.

d. Les études indiquent que la condition physique et l'exercice physique ont un effet bénéfique pour lutter contre toute attaque de virus, tandis que le tabagisme a un effet néfaste. L'heure est donc venue d'améliorer votre hygiène de vie! Restez en forme et prenez bien soin de vous!

### **Pour conclure**

N'hésitez pas à envoyer des articles et vos blagues à l'éditeur. Une bouteille de vin sera conservée dans ma cave, pour les contributions gagnantes !



### **CONTACTS**

Terence Knott, Vice Président & Editeur: [terryknott@icloud.com](mailto:terryknott@icloud.com)

Frans Steenbrugge, Vice Président [fvsteenbrugge@gmail.com](mailto:fvsteenbrugge@gmail.com)

Lesley Joffick: Coordinateur de l' Amicale à l'Ecoute: [lesleyjoffick@hotmail.com](mailto:lesleyjoffick@hotmail.com)

## AMICALE L'ECOUTE (3)

Chers membres,

*Pendant la pandémie de la peste bubonique en 1665, Isaac Newton a dû travailler à domicile. Il a utilisé le temps à bon escient selon John Conduitt.*

*C'est pendant cette période d'isolement qu'il a découvert plusieurs de ses théories. (1688-1737)*

Il est maintenant temps pour nous d'utiliser notre temps à bon escient !

Ça peut être un moment:

Pour se connecter via les médias sociaux avec nos familles

Pour se poser et méditer

Pour être plus proche de la nature

Pour partager des recettes

Pour partager des livres intéressants pour adultes et pour enfants

Pour être créatif

Pour jouer en ligne

Pour entretenir notre jardin

Cette semaine **CONNECTEZ-VOUS VIA LES MÉDIAS SOCIAUX AVEC VOS FAMILLES**

Beaucoup d'entre vous seront quotidiennement en contact avec vos familles sur FaceTime, WhatsApp et d'autres technologies. J'aimerais partager avec vous deux ou trois choses que je fais avec les petits-enfants qui ne se seraient probablement pas produites avant cette fermeture.

**ÉCOLE À DOMICILE**

Selon l'Unesco, 188 pays ont fermé des établissements d'enseignement, ce qui signifie que 89% des étudiants du monde entier sont à la maison pour suivre leurs études. Vous pouvez avoir un ou plusieurs petits-enfants dans cette situation et cela met une pression supplémentaire sur leurs parents. Les écoles et les collèges dispensent un enseignement guidé mais que se passe-t-il lorsque le travail est terminé ? Il reste encore de nombreuses heures dans la journée pour que les parents trouvent une occupation pour leurs enfants tout en essayant probablement de continuer eux-mêmes leur travail.

Avec les plus jeunes, vous pouvez réaliser un projet en ligne. Sélectionnez un sujet qui intéresse votre petit-enfant et demandez-lui de faire des recherches. Cela peut être observer la nature dans le jardin et faire des collections de feuilles, de graines, de pierres ou de roches. En tant que grand-parents, vous pouvez faire de même, puis, ensemble, sur les réseaux sociaux, vous pouvez comparer des notes. Vous pouvez planifier un projet ensemble, comme faire des travaux artistiques, créer un livre en partant de rien.

Avec des enfants plus âgés, vous pouvez rechercher le même sujet qu'ils recherchent et échanger des informations. Un de mes petits-enfants à l'Université fait une thèse sur le «bonheur». Sujet fascinant !

N'hésitez pas à partager vos expériences avec nous et surtout n'oubliez pas d'**appeler si vous avez besoin d'aide**. Nous avons 6 merveilleux bénévoles qui sont là pour VOUS aider.

Lesley Joffick [lesleyjoffick@hotmail.com](mailto:lesleyjoffick@hotmail.com) 06 47 79 77 56 (en anglais)

Frans Van Steenbrugge [fvsteenbrugge@gmail.com](mailto:fvsteenbrugge@gmail.com) 06 08 70 24 55 (en français)

Bénédicte Louis nous demande de vous informer de l'existence d'une cellule psychologique (en français uniquement) sur le Canton de Fayence.

**BESOIN D'AIDE ?**

Soutien Psychologique  
COVID-19

**ON VOUS ÉCOUTE,  
ON VOUS RÉPOND !**

**04.65.03.06.63**

Cellule d'Assistance et de Soutien Psychologique  
GAPS Pays de Fayence

Communauté de communes  
Pays de Fayence

GAPS