

Je donne des nouvelles

Si vous ne l'avez pas déjà fait inscrivez-vous par internet sur le site de la **CARSAT Rhône-Alpes**. Vous y trouverez une rubrique rejoindre la communauté des seniors, avec des conférences, des jeux et des discussions en ligne, pour occuper vos journées.

29/03 Jacqueline Pivoteau.

Bonjour, **Je suis Carla, un nouveau membre et ancienne avocate jeune retraitée**. Un effet secondaire du confinement risque d'être la naissance de litiges de tout ordre. Il peut aussi exacerber les tensions familiales. Si je peux vous conseiller n'hésitez pas à me contacter par email au ckpotok@gmail.com. Si vous ou vos proches faites l'objet de violences vous pouvez m'appeler au 04.76.36.47.24. Je saurai vous procurer de l'aide. Dans l'attente, prenez bien soin de vous.

Carla Kewley-Potok 30/03

Je regarde énormément la télé et je ne progresse même pas en anglais. On a tous besoin de courage pour passer cette période difficile et je pense à beaucoup d'amis. Personnellement j'étais bien prise au moment des élections avec angine et compagnie donc je ne savais pas trop ce que j'avais, peut-être le virus, peut-être pas et maintenant ben voilà je suis comme tout le monde dépendante isolée mais sans doute pas parmi les plus malheureuses. Je souhaite à tous courage, santé et moral. Amitiés.

Anne-Marie Bresson 31/03

Très belle initiative dans cette période morose et difficile, les AVF prennent tout leur sens et mettent en oeuvre le but réel de notre association. Pour les personnes informatisées, l'idéal est aussi le visio. un grand merci à nos animateurs qui continuent leurs animations chaque semaine via mail ! Haut les coeurs et à très bientôt.

Françoise Fribourg 31/03

Super l'idée de cette ardoise ! Pour ma part tout va bien maintenant que ma fille qui avait été testée positive au virus en est sortie. J'essaie de prendre le bon côté des choses. En effet depuis quelques jours mes allergies (dues à la pollution) ont disparu. En promenant mon toutou (j'ai le bonheur de l'avoir) je vois sur le boulevard de la Roche du Roi des oiseaux que je n'avais jamais vu avant et tous les soirs à 20 h j'applaudis avec mes voisins...

Pour info aux tricoteuses : mon pull prend forme sérieusement ! Lecture, sudoku, mots fléchés et séance WhatsApp tous les jours avec mon petit fils et puis aussi papotage téléphonique avec les amies et membres d'AVF dont j'ai le téléphone.

En plus le ménage de printemps est fait ! Voilà, rien d'extraordinaire mais une petite vie de confinée célibataire supportable.

A toutes tous je souhaite que tout aille pour le mieux en attendant des jours meilleurs.

Martine VERNIER 31/03

Nous avons la chance d'avoir un bout de terrain autour de la maison. Désherbage, bêchage, épierrage, plus une heure de marche de temps en temps dans les chemins alentour (avec nos attestations en règle !). Également, pas mal de travail sur le site AVF. Finalement, cette première quinzaine de confinement a été active et n'a pas paru trop longue. A suivre...

Nicole et André MARCON 31/03

Si vous aimez la **danse classique et moderne** si vous aimez le style de **Maurice Béjart** reportez vous sur bejart.ch, il vous propose :

- du 2 avril au 5 avril : Béjart fête Maurice - extraits des ballets de Maurice Béjart
- du 10 avril au 13 avril : extrait de ballet de Gil Roman ; il met en scène les ballets de Béjart et nous fait découvrir ses créations
- du 16 avril au 19 avril : la Flûte enchantée de Béjart

Je fais partie des amis de Béjart.

Joëlle Sauvonnet

Vendredi 3 avril 2020

Je souhaite vous faire partager mon **expérience du jour**.

Après presque 3 semaines de confinement, un congélateur et un frigo presque vides, je décide de faire mes courses alimentaires. Attestation et passeport en poche, masque sur le visage et gants jetables j'arrive sans encombre à l'hypermarché (pas de nom, pas de pub). Un parking rempli, et une queue de dizaines de personnes et de caddies. Je stoppe brutalement et une dame masquée me dit résignée "Et OUI !" mais quel étonnement ! je ne reconnais pas mes chers Gaulois (merci Uderzo, Merci Goscinny) râleurs, indisciplinés. Pas un bruit, chariots sagement les uns derrière les autres à au moins 2 mètres de distance conduits par des Gaulois masqués et gantés (quand on sort on s'habille n'est-ce-pas). Courses vite expédiées, je repars et dans une belle ligne droite, j'arrive sur une longue file de voiture pare-chocs, contre pare-chocs (les voitures sont suffisamment longues pour tenir la distance). Bizarre, bizarre, vous avez dit bizarre ? pas de coup de klaxons impatientes, aucun cri, décidément je confirme, qu'a-t-on fait à mes gentils Gaulois, seraient-ils tous tombés dans la marmite ? Et bien NON, la police nous contrôlait ! très courtois, eux aussi masqués. Je leur indique que je rentre directement chez moi.

Mais quelle aventure ! Enfin j'ai pu prendre un grand bol d'air, du soleil et voir des êtres humains pendant une heure et demie. Prochaine sortie dans une semaine. En attendant, je vais me faire rôtir dans une chaise longue sur ma terrasse et travailler l'Anglais que viennent de nous envoyer Gérard et Bernard. C'est l'intention qui compte. Petite remarque personnelle : que nous sommes bien dans notre Savoie, à Aix-Les-Bains au bord du lac du Bourget.

A bientôt ! Françoise Fribourg

Le 4 avril 2020

Risques numériques, renforcez votre vigilance.

L'épidémie du COVID-19 et notre situation de confinement intensifient nos usages numériques. Dans ce contexte propice aux fraudes, il faut être encore plus vigilant.

Parmi les bonnes pratiques

- **Méfiez-vous des messages d'origine inconnue** : ne cliquez pas sur les liens, n'ouvrez pas les pièces jointes et, en cas de doute, appelez directement l'organisme qui prétend vous avoir contacté.
- **Vérifiez la fiabilité et la réputation des sites que vous visitez** : actuellement, nombre de faux sites proposent des masques, des médicaments, ou encore vous invitent à faire des dons en vue de vous escroquer.
- **Si vous recevez un e-mail d'un adhérent de l'AVF ou d'une personne de vos connaissances qui vous demande de l'aide**, soyez vigilant. Il s'agit probablement d'un e-mail frauduleux. Téléphonnez. Si vous répondez par e-mail, votre réponse atterrira chez le pirate qui cherchera à vous embobiner.
- **D'une manière générale**, ne vous précipitez pas et prenez le temps de la réflexion. Utilisez des mots de passe solides, [différents pour tous les sites internet](#). (méthode proposée par Régis, sur le site AVF)

Pour en savoir plus, consultez le site du Gouvernement :

<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/>

- Il présente clairement les menaces auxquelles nous sommes confrontés et les qs [.pdf](#)

André 06 87 98 54 72
Webmestre

Bon plan.

Où la chèvre est attachée elle broute !

Pas facile de savoir si on est dans la limite de 1km pour sa sortie quotidienne.
Ce lien permet de le savoir. Pas de téléchargement Il faut juste noter son adresse et cliquer sur "Envoyer". Aussitôt la carte s'affiche.

<https://carte-sortie-confinement.fr/>

André 06 87 98 54 72
Webmestre

Bonjour à toutes et à tous,

Merci André pour ces informations, avec la carte je vais pouvoir m'aventurer un peu plus loin que l'avenue Marlioz en sachant que si je monte derrière chez moi, il y a peu de choix de chemin.
Enfin j'ai la chance moi aussi d'avoir un petit jardin et j'apprécie beaucoup mon chien aussi et le printemps étant en avance je m'occupe.
J'espère que nous pourrons nous retrouver bientôt.

Martine Picois 08/04

Sans sortir de chez vous, il est possible d'organiser une **visite virtuelle des anciens thermes**. Sur le site de la mairie le lien "[visite-virtuelle-des-anciens-thermes-nationaux-d-Aix-les-bains](#)"

Bonne visite et restez chez vous

Françoise FRIBOURG 08/04

Découvrez notre **patrimoine nature** grâce au Conservatoire d'Espaces Naturels qui vous propose des visites virtuelles : www.cen-savoie.org/nature-savoie.

Bonne journée

Françoise FRIBOURG 09/04

“Bon plan” Transmis par Martine VERNIER le 09/04

Je me lance dans la **fabrication d'un masque**...

J'ai pris les instructions de l'AFNOR et je me disais que ça pouvait intéresser d'autres que moi.

Cliquer sur ces liens pour voir ou télécharger les documents :

[AFNORSpec-S76-001-MasquesBarrieres.pdf](#)

[AFNORSpec-S76-001-MasquesBarrieres-AnnexeC-patrons.pdf](#)

Finalement c'est assez simple à réaliser... j'y suis arrivé.

Merci à Jacqueline pour ses **bonnes recettes**. Je les ai toutes photocopiées.

Sympa. Courage à tous et toutes. Gardons le moral.

Odile 10/04

Bonjour

Le confinement se passe bien pour moi : lecture, anglais, rangement, cuisine... justement je remercie Jacqueline pour les ateliers culinaires virtuels. Je vais réaliser ses propositions pasquales ! Je vais aussi faire une liste des derniers livres que j'ai aimés. Prenez soin de vous et à bientôt.

Marilou 11/04

Bonjour à Tous

Vous avez dit “Confinement” ? Au fait, quelle est la définition de ce mot ?

Je suis allé la chercher dans mon Petit Larousse Illustré (ed. 2000) :

“Situation d'une population animale resserrée en grand nombre dans un espace étroit”

Nos Académiciens avaient bien anticipé la grippe aviaire ou la vache folle mais pas le coronavirus.

Il serait donc temps de faire une mise à jour ; en attendant, les confinés aujourd'hui c'est NOUS !

A bientôt... et gardez le moral.

Paul Feuillat 11/04

Bonjour à Tous,

Merci pour votre soutien en cette période confinement qui commence à nous “peser” Nous avons néanmoins la chance d'avoir une maison et un jardin qui nous occupe mais nous ne pouvons pas acheter les graines et les plantes à repiquer ! Nos enfants et petits-enfants nous appellent souvent et chaque soir, les amis du quartier nous disent bonsoir à **20 h en applaudissant les Soignants**”. **J'envoie les bonnes recettes de cuisine de Jacqueline PIVOTEAU à ma famille. Merci à elle.....**

A bientôt et gardons le moral.

Monique Quay-Thevenon, jour de Pâques.

A la découverte ou la redécouverte de notre LAC DU BOURGET

<https://www.youtube.com/watch?v=cTnnfL-b7Cw>.

Françoise FRIBOURG 14/04

Superbe ! particulièrement en mode HD et plein écran (icône roue dentée "Paramètres" et icône "Plein écran" en bas à droite).

André MARCON 15/04

Quiz FROMAGES, proposé par Jacqueline (15/04)

Le Reblochon

- D'où vient le nom REBLOCHON
- Combien de temps dure l'affinage du *Reblochon* ?
- Comment reconnaît-on un reblochon fermier ?

L 'Abondance

- Depuis quelle époque le fromage ABONDANCE est-il fabriqué ?
- Combien de litres de lait sont-ils nécessaires pour la fabrication d'une meule ?
- A quoi reconnaît-on la vache de race *Abondance* ?

La Tomme de Savoie

- En quelle année la TOMME DE SAVOIE a-t-elle été distinguée par une Indication Géographique Protégée (IGP) ?
- Quelle est sa dimension ?
- Quels sont ses 2 types de fabrication ?

La Tome des Bauges

- Depuis quelle année la TOME DES BAUGES bénéficie-t-elle de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) ?
- Quelles sont ses dimensions ?

L'Emmental de Savoie

- Combien de litres de lait sont-ils nécessaires pour faire une meule ?
- Quel est le poids d'une meule et son diamètre ?
- Quelles sont les 3 fruitières qui le fabriquent ?

Le Beaufort

- Quel est le territoire du BEAUFORT ?
- Combien de temps les troupeaux pâturent-ils dans les alpages et à quelle altitude ?
- Combien de temps l'affinage dure-t-il ?
- Quelles sont les 2 races de vache qui donnent leur lait ?

La Raclette

L'histoire raconte qu'au Moyen Âge, les montagnards dégustaient déjà du fromage rôti lorsqu'ils menaient les troupeaux paître. Il y a 40 ans que la raclette s'est peaufinée.

- Quel est le poids d'une meule ?
- Quelle est la production annuelle ?
- Sur quel matériau l'affine-t-on ?

Le Chevrotin

- Combien de lait pour un CHEVROTIN ?
- Quel est son poids ?
- Sur quoi est il emballé ?

Réponses plus loin

Je vous suggère de lire et/ou d'[écouter](#) ce beau poème :

À l'école de la vie par Grand Corps Malade

J'y suis entré tout petit sans le savoir, comme tout le monde
 Derrière ses murs, j'ai grandi et j'ai observé chaque seconde
 J'y suis entré naturellement, personne m'a demandé mon avis
 J'ai étudié son fonctionnement, ça s'appelle l'école de la vie
 Faut savoir qu'ici tout s'apprend, les premières joies et les colères
 Et on ne sort jamais vraiment de cet établissement scolaire
 A l'école de la vie, y'a des matières obligatoires
 Et certains cours sont en option pour te former à ton histoire
 La vie démarre souvent avec le prof d'insouciance,
 Il est utile, il t'inspire et puis il te met en confiance
 Mais juste après vient le cours des responsabilités,
 Tu découvres les maux de tête et les premiers contrôles ratés
 Le cours de curiosité est un passage important,
 En le comprenant assez tôt, j'ai gagné pas mal de temps
 Puis j'ai promis que je m'inscrirai dans le cours de promesse...
 Mais j'ai parfois été fort dans le cours de faiblesse

A l'école de la vie, tout s'apprend, tout s'enseigne,
 Tout s'entend, on s'entraîne, des matières par centaines,
 C'est l'école de la vie, j'ai erré dans ses couloirs,
 J'ai géré dans ses trous noirs, j'essaierai d'aller tout voir.

En cours de grosse galère, j'ai eu quelques très bonnes notes,
 C'est ce genre de résultats, qui te fait connaître tes vrais potes
 Ça m'a donné des points d'avance et une sacrée formation
 Pour le cours de prise de recul et celui d'adaptation
 Je me souviens du cours d'espoir, j'avais des facilités,
 A moins que je ne confonde avec le cours de naïveté
 Puis il y avait une filière mensonge et une filière vérité ;
 J'ai suivi les deux cursus, chacun à son utilité
 En cours de solitude, j'avais un bon potentiel,
 Se satisfaire de soi même est un atout essentiel
 Mais j'aime bien aussi l'ambiance qu'il y avait dans le cours de bordel,
 J'ai vite compris que l'existence se conjugue mieux au pluriel
 C'est qu'en cours d'humanité j'ai eu deux très bons professeurs,
 On a eu des travaux pratiques tous les jours, moi et ma soeur

J'espère que petit à petit, j'ai bien retenu leurs leçons
Et qu'à l'école d'une autre vie, je transmettrai à ma façon

A l'école de la vie, tout s'apprend, tout s'enseigne,
Tout s'entend, on s'entraîne, des matières par centaines,
C'est l'école de la vie, j'ai erré dans ses couloirs,
J'ai géré dans ses trous noirs, j'essaierai d'aller tout voir.

En cours d'histoire d'amour, j'ai longtemps été au fond de la classe,
Le cul contre le radiateur, j'ai bien cru trouver ma place,
Mais en pleine récréation, alors que je n'attendais rien,
J'ai reçu ma plus belle leçon et le prof m'a mis très bien
Au cours de liberté y avait beaucoup d'élèves en transe,
Le cours d'égalité était payant, bravo la France
Pour la fraternité, y'avait aucun cours officiel,
Y'avait que les cours du soir, loin des voies institutionnelles
Alors on saigne, on cicatrise,
On se renseigne, on réalise
Les bons coups et les bêtises
On salit, on se divise

Moi pour comprendre l'existence un peu plus vite ou un peu mieux,
J'ai choisi le cours d'enfance en ville, j'ai même pris l'option banlieue
Reste qu'en cours de bonheur, le prof était souvent malade,
On s'est démerdé tout seuls, on a déchiffré ses charades
Autodidacte en sentiments, y'aura pas d'envie sans piment
Dans mes cahiers en ciment, moi j'apprends la vie en rimant

A l'école de la vie, tout s'apprend, tout s'enseigne,
Tout s'entend, on s'entraîne, des matières par centaines,
C'est l'école de la vie, j'ai erré dans ses couloirs,
J'ai géré dans ses trous noirs, j'essaierai d'aller tout voir.

Françoise FRIBOURG 15 avril

Histoire de notre Savoie : pour les anciens et nouveaux arrivants, à lire et à relire
<http://www.savoie-archives.fr/815-expositions.htm>

Françoise Fribourg 17 avril

Petites réflexions canine...

Ah ! ces bipèdes ! Ils ne savent plus quoi inventer !

Maintenant, la forêt, le parc, le lac ...elle me dit "non mon petit on ne peut plus y aller" et on passe notre chemin. En plus les ballades sont raccourcies mais en compensation elle ne part plus tous les jours voir ses congénères des AVF (ni les autres)... elle reste avec moi, du coup j'ai plein de câlins.

Elle m'amuse bien quand le matin elle allume son truc qui parle pour écouter une dame qui lui dit comment gesticuler dans tous les sens, elle dit que c'est pour garder la forme. Avant elle n'avait pas besoin de ça, elle partait toujours par monts et par vaux !

Elle passe aussi pas mal de temps à parler à son machin plat qui lui répond. Il y a aussi la télé (des fois je regarde avec elle), ses livres, ses mots fléchés et son tricot (j'aime bien la pelote mais elle n'aime pas quand le la prend pour ma balle).

En plus maintenant, quand elle sort, elle cache son visage avec ce tissu blanc qu'elle a mis un après-midi à fabriquer.

Ces humains, ils me surprendront toujours ! mais je ne suis pas complètement idiot, elle finira bien par reprendre sa vie d'avant et moi son grand ami je retrouverai mes petites habitudes...

Je me demande si tous mes potes vivent la même chose ???

Au fait, je suis Mida, le fidèle compagnon de Martine VERNIER 19/04

BONJOUR A TOUTES ET À TOUS

Je vous communique quelques titres de livres qui m'ont permis de passer de bons moments.

- LA TENTATION de LUC LANG [Captivant]
- LÀ OÙ CHANTENT LES ÉCREVISSSES de DELIA OWENS
- SECRETS ET PASSIONS de STEFAN ZWEIG [Sensationnel]
- LUMIÈRE NOIRE de LISA GARDNER

AVEC TOUTES MES AMITIÉS, JE VOUS SOUHAITE UN BON CONFINEMENT.
MONIQUE MASCRET 19/04

Tout d'abord nous vous espérons toutes et tous en forme.

De notre côté tout va bien.

Nous sommes confinés à 3 avec notre fils sur Aix les Bains, notre fille étant sur Lyon.

Voici un lien vers une vidéo cuisine que j'ai faite pour mes petits élèves de CP.

Je me dis que cela peut faire plaisir aussi à des plus grands

<https://drive.google.com/open?id=12PI0ryqsszNXLkpNjYYeBiQbII678SBA>

Au plaisir de lire de vos nouvelles,

Catherine, le 19/04

Cette semaine pour nous faire patienter, la SAHA (Société d'Art et d'Histoire d'Aix-les-Bains) nous propose sur son site une "conférence" virtuelle ou exposition "virtuelle" sortie de leurs archives.

Vous la trouverez soit en pdf soit en mini vidéo à l'adresse suivante :

<http://www.art-et-histoire.fr/2020/04/17/aix-bains-annees-folles/>

André, le 20/04

Bonjour à tous,

Un grand merci pour vos bons plans, recettes, vidéo, qui égayaient mon confinement et me font découvrir plein de choses intéressantes.

Prenez bien soin de vous, à bientôt,

Martine VERNIER

Carte zone sortie 1 km, pour moi :

- un rond très large... mais si je souhaite aller à l'ouest, je dois penser à prendre mon maillot de bain et ma serviette de plage (un peu trop tôt pour la saison !) de plus il n'est pas rappelé que les bords du lac, jardin vagabond, Mémard etc. sont interdits.
- donc conclusion : je reste chez moi !
- mais je pense surtout au confinement des Aixois en pleine ville : ce plan leur permet de visionner leurs limites de promenades... jusqu'au 11 mai et plus !!!...

Françoise Fribourg 21 avril

Le lien vidéo que je vous transmets est magnifique, plein de symboles et d'espérance dans ces moments d'incertitude et de questionnement. j'espère que vous aurez autant de plaisir à le voir et **surtout le revoir** . bonne lecture !

<https://www.facebook.com/rui.jorge.1804/videos/3458186637530092/>

Françoise Fribourg 22 avril

RÉPONSES AU QUIZ FROMAGES

Le Reblochon

- Le nom reblochon est dans les Aravis au XIIIème siècle. Les producteurs n'étant pas propriétaires de leur terre, et la location des alpages étant proportionnelle à la quantité de lait produit, le fermier limitait la traite pour réduire sa redevance. Le contrôleur parti, il effectuait une seconde traite, en patois il reblochait. Ce lait servait à la fabrication du reblochon.
- Après un séjour de 4 jours dans un séchoir à une température de 16 à 18°, le fromage est placé pendant au moins 15 jours dans une cave d'affinage où il est lavé et retourné régulièrement.
- Le reblochon fermier a une pastille verte collée sur sa croûte.

L 'Abondance

- Depuis le moyen âge. En 1831, il était présent sur la table du conclave réuni en Avignon pour l'élection du Pape.
- Il faut 100 litres de lait cru et entier pour une meule dont le poids est compris entre 7 et 12 kg.
- Robe acajou et auréole pigmentée marron qui entoure ses yeux.

La Tomme de Savoie

- En 1996.
- 5 à 8 cm de haut, 18 à 21 cm de diamètre.
- Laitière, fabriquée en fromagerie ou fruitière avec du lait provenant de plusieurs producteurs. Fruitière, elle est façonnée à la main et produite directement à la ferme.

La Tome des Bauges

- 2007.
- 8 à 20 cm de diamètre, 3 à 5 cm de haut, 1,1 à 1,4 kg.

L'Emmental de Savoie

- 850 litres.
- 75 kg, 75 cm de diamètre.
- Eteaux et Vallières en Haute-Savoie et St-Offenge en Savoie.

Le Beaufort

- Partie haute montagne de la Savoie sur les 3 vallées du Beaufortain/Val d'Arly, de la Tarentaise et de la Maurienne, soit les 2 tiers du département de la Savoie.
- De juin à octobre, les troupeaux sont dans les alpages entre 1500 et 2500 m d'altitude, durant 100 jours.
- 5 mois minimum, peut se prolonger jusqu'à plus de 12 mois ; durée optimale : 6 à 9 mois.
- Tarine et Abondance

La Raclette

- 6 kg.
- 2500 tonnes.
- sur du bois, entre 8 et 13° pour une période minimum de 8 semaines.

Le Chevrotin

- 3 litres.
- Entre 250g et 350 g
- Sur une fine plaque d'épicéa régulant l'humidité.

Jacqueline le 27 avril

Bonjour à toutes et à tous.

L'opéra de Paris retransmet sur son site l'opéra Carmen, mis en scène et chanté par Roberto Alagna, dans une version contemporaine.

<https://www.operadeparis.fr/magazine/carmen-replay>

Visible du 27/4 au 3/5 dans son intégralité.

Avis aux amateurs. Bonne soirée à tous

Jacqueline le 29 avril



Algérie 220 DA, Allemagne 3,70 €, Andorre 3,50 €, Autriche 3,80 €, Belgique 4,80 €, Cameroun 2 400 F CFA, Canada 5,70 \$ Can, Chypre 3,20 €, Côte d'Ivoire
Hongrie 1 330 HUF, Irlande 3,50 €, Italie 3,50 €, Liban 6 500 LBP, Luxembourg 4,90 €, Malte 3,20 €, Maroc 22 DH, Pays-Bas 3,80 €, Portugal

Haut les cœurs je vous souhaite un merveilleux 1er mai et plein de bonheur. Françoise Fribourg 30/04/2020

Bon plan

Carte de sortie de confinement (1 km jusqu'au 11 mai, 100 km après).

On trouve sur le Net une bonne quinzaine de sites permettant de voir la zone de sortie autorisée pendant le confinement. Toutes les solutions ne se valent pas : utilisation parfois complexe, temps de réponse pouvant être long....

J'ai sélectionné l'application déjà proposée page 3, adaptée à la règle des 100 km : <https://carte-sortie-confinement.fr>

Pas d'installation préalable, il suffit d'entrer son adresse et de cliquer sur "Afficher la carte" pour qu'apparaisse le cercle de 1 km de rayon, puis de cliquer sur le point bleu pour avoir les 100 km autour. Il est possible d'adapter le zoom, soit avec la molette de la souris, soit en cliquant sur les signes + ou - en haut à gauche.

André, webmestre, 30/04

17 Bonjour à toutes et à tous,

Le ciel bleu est revenu et par ce beau matin de printemps je vous envoie un petit coucou en souhaitant que tout le monde aille bien et que nous trouvions le moyen d'occuper agréablement ce temps qui nous est donné. Grâce à vos bons plans, idées, recettes les jours passent et nous n'avons jamais été aussi près de la fin... encore un peu de patience !

A bientôt,

Martine VERNIER, 5 mai



Ouf ! à partir de lundi nous ne compterons plus que les MOUTONS !
Bonne journée et restez prudents.

Françoise FRIBOURG 5 Mai

Sortie aérienne sur les forts de l'Esseillon proposée par le Département : les forts comme vous ne les avez jamais vus ! superbe : https://www.savoie.fr/web/sw_51298/sortie-aerienne-sur-les-forts-de-l-esseillon?fbclid=IwAR1Bfbyth8WM6iDAkMUir5xOv6VWTSPxLQmaVEj400wHdj-ueDh_b0f-7rw

Dès lundi 11 mai vous pourrez respirer l'air de nos belles montagnes et vous serez dans le rayon des 100 kms. A voir et revoir

Françoise FRIBOURG 5 mai

Sourions avec ce joli poème de Jacques Prévert

Le cancre

*Il dit non avec la tête
Mais il dit oui avec le coeur
Il dit oui à ce qu'il aime
Il dit non au professeur
Il est debout
On le questionne
Et tous les problèmes sont posés
Soudain le fou rire le prend
Et il efface tout*

*Les chiffres et les mots
 Les dates et les noms
 Les phrases et les pièges
 Et malgré les menaces du maître
 Sous les huées des enfants prodiges
 Avec des craies de toutes les couleurs
 Sur le tableau noir du malheur
 Il dessine le visage du bonheur.*

Bonne journée à vous tous

Françoise FRIBOURG, 5 Mai

Magnifique reportage sur TF1 replay - journal du 13.00 du 6 mai - meilleurs moments intitulé "un bol d'air au lac du Bourget pendant le confinement" A ne pas manquer..

Françoise FRIBOURG 6 mai

Eloge du confinement.

Je n'ose pas dire que ce confinement me plaît bien, mais je le dis quand même !

Ce virus a bloqué la roue infernale de la petite souris. Plus d'obligations à respecter : les rendez-vous médicaux pris à l'avance, les spectacles réservés, la révision de la voiture, les déplacements planifiés. En plus, pouvoir remettre au lendemain, sans avoir mauvaise conscience, ce que l'on a pas envie de faire aujourd'hui... Quelle tranquillité d'esprit !

Que faire ? Classer, trier, jeter, vendre par le bon coin... Ouvrir les caisses du dernier déménagement qui n'avaient pas encore été ouvertes, remplir des caisses pour la déchèterie ou Emmaüs, ou encore remplir soigneusement d'autres caisses qui seront ouvertes... au prochain confinement ! Se décider à entreprendre des opérations repoussées d'année en année comme la peinture du sol du garage, terminer l'épierrage du terrain autour de la maison, décaper la terrasse, trier les anciennes diapositives...

Malheureusement comme tout le monde a peur que l'on s'ennuie, nous recevons un nouvel afflux d'informations des médias, des amis, de la famille, de l'AVF, etc. Attention à ne pas prendre une autre roue infernale ! Essayons de faire comme ces chats qui profitent du confinement pour traverser les rues sans prendre de risques, d'un pas lent et paisible..

Au fond, je ne suis pas pressé que notre gouvernement débloque la roue infernale de la petite souris. Quand il le fera, nous allons, hélas, reprendre de plus belle les rendez-vous pour rattraper les empêchements, reports ou annulations diverses.

Je me demande si le slogan « Un mois de confinement par an » ne serait pas un bon argument de campagne pour de prochaines élections ? A méditer.

André, le 7 mai

Merci André de nous envoyer un message positif sur le confinement ! il est vrai que cela peut nous permettre de "souffler" un peu... à condition que cela ne dure pas trop longtemps. Un mois par an ?? pourquoi pas ! ce seront nos vraies vacances... mais je suis heureuse de pouvoir **dans ma tête** faire, dès le 11 mai, 100 km à vol d'oiseau. A suivre... avec optimisme.

Françoise Fribourg, 7 mai

OUI André, un mois par an pour voir notre vie autrement, notre ville au repos, le plaisir de marcher dans la rue et laisser son chien faire la causette avec le chat du voisin, laisser la nature reprendre ses droits et accepter de n'avoir rien à faire.

Peut-être aussi apprendre aux enfants que l'on peut arrêter l'école, les activités, la course perpétuelle et se retrouver juste en famille ... et survivre !

Et puis (le 11 mai) retrouver le bonheur d'une balade (100km, ça permet déjà de s'évader), celui de retrouver ses amis (avec masque et distance), entendre les rires et les cris dans les cours de récréation des écoles... reprendre notre vie quoi !

A bientôt,
Martine VERNIER, 8 mai

Pour saluer l'arrivée du mois de mai, ce petit poème d'Amélie Gex

*La savez-vous cette chanson
Qui voltige autour du buisson
Quand mai nous jette son sourire ?...
Moi qui sous le saule mouvant,
Ami, vais rêver bien souvent,
Je la sais, mais ne puis la dire.*

*Elle a de si tendres accents
Qu'elle monte, comme un encens,
A travers les feuilles du chêne ;
Quand elle passe dans les houx,
Elle a soupirs si lents, si doux,
Qu'on croit ouïr une âme en peine...*

*Elle plane au-dessus des eaux,
S'en va tourmentant les roseaux,
Pareille au frôlement d'une aile ;
L'écho, d'un ton qui fait pitié,
N'en dit jamais que la moitié,
Grâce à sa mémoire infidèle...*

*Mon cœur souvent la dit tout bas,
Mais, comme écho, ne saurait pas,
Ami, la dire tout entière,
Car il faut pour la répéter
Toutes les voix qui font chanter
Les nids, les bois et la rivière.*

Bernard Avet, 8 mai



Mais restez prudents ! Françoise FRIBOURG 10 mai

Informations concernant le déconfinement d'Aix-les-Bains à partir du lundi 11 mai :

● L'accès aux espaces publics suivants est de nouveau autorisé :

Esplanade, hippodrome, bois Vidal, forêt de Corsuet, jardin vagabond, parc de verdure, parcs et jardins publics. Je vous remercie de respecter les consignes sanitaires (gestes barrières, ne pas vous regrouper...) et vous recommande de porter un masque.

● Le stationnement reste gratuit jusqu'à nouvel ordre : veillez à respecter les arrêts-livraisons, les places PMR et convoyeurs de fonds, à privilégier les déplacements à pieds ou à vélo si vous le pouvez.

Un plan vélo est mis en place par Grand lac et la mairie .

● L'accès aux plages et au lac reste interdit pour le moment. Une dérogation a été demandée au préfet de la Savoie.

Merci de votre patience et de votre compréhension !

Avis de Monsieur le Maire : ...

Françoise FRIBOURG 10 Mai

C'est un pur moment de bonheur que je vous fais partager : un concert dans la Sagrada Familia, avec une émouvante interprétation de "Amazing Grace".

Dès que vous le pourrez, allez visiter la Sagrada Familia à Barcelone. C'est une merveille.
<https://www.dailymotion.com/video/x555lf6>

Jacqueline, le 11 mai

Déconfinement jour J+1 : où sont passés mes gentils Gaulois, sages et résignés, les routes désertes , le grand port vide etc., un grand vent a soufflé sur notre lac et propulsé des centaines de personnes, des files ininterrompues de voitures, des cyclistes roulant à 2 de front, coude à coude, des piétons côte à côte (ce n'est pas une image !). La roue infernale de la petite souris a été débloquée et ne permettra plus au petit chat de traverser la rue d'un pas paisible sans crainte !

MAIS RESTEZ PRUDENTS !

Françoise FRIBOURG 12 mai

Pendant le confinement on a pu rêver d'un lendemain meilleur "le nouveau monde"... c'est beau de rêver et ça ne coûte rien !

Mais voilà il y a la réalité... les soucis de toutes sortes réapparaissent et souvent un certain égoïsme à ne regarder que soi-même.

Je pense à ceux qui n'auront plus de travail, à ceux qui n'auront pas assez d'argent pour pouvoir se nourrir correctement, pas assez d'argent pour payer un loyer dans un logement décent, à ceux qui vont continuer à souffrir de la solitude...etc.

J'aimerais qu'au moins une infime partie que j'ai pu rêver devienne réalité... l'espoir aide à vivre.

Yvette CHARDON, 13 mai

Nous avons reçu de la SAHA (Société d'Art et d'Histoire d'Aix-les-Bains), dont notre AVF est adhérente, le courriel ci-dessous du 20/05:

Bonjour,

En attendant de retrouver nos activités culturelles habituelles, je vous propose quelques visites culturelles suggérées par le ministère autour des jardins :

Ceux qui n'ont pas encore la possibilité de sortir peuvent profiter des nombreux et généreux cours en ligne ou sites sur les jardins et leurs jardiniers :

« Les jardins, un patrimoine à conserver et à valoriser » réalisé par le ministère de la culture :
[Module 10 : Les jardins : un patrimoine à conserver et à valoriser – Cours en ligne](#)

Les archives du Collège de France livrent en vidéos les cours que Gilles Clément y a donné en 2011-2012 :

www.college-de-France.fr/site/gilles-clement

Le MOOC botanique de Tela Botanica :

<https://mooc.tela-botanica.org/course/view.php?id=12>

L'escape game éducatif de Tela Botanica « Enigma botanique – 60 minutes pour trouver la plante qui vous sauvera ». Ce jeu d'énigmes a pour objectif de faire découvrir la botanique de façon ludique :

<https://www.tela-botanica.org/2020/01/enigma-botanica-le-1er-escape-game-sur-la-botanique/>

Le site Jardin-jardiniers propose toujours plus de visites virtuelles de jardins et d'entretiens avec des jardiniers :

<https://www.jardin-jardinier.com/>

Les documentaires « mémoires du futur » initiés par l'association des parcs et jardins de la région Centre-Val de Loire sur les créateurs de jardins privés sont visibles sur :

<https://www.jardins-de-France.com/lassociation-et-ses-missions/videos-memoires-du-futur>

Joël Lagrange
Président de la SAHA

Voici ce qu'écrivait Victor Hugo à Juliette Drouet le 21 mai 1835

*Puisque mai tout en fleurs dans les prés nous réclame,
Viens ! ne te lasse pas de mêler à ton âme
La campagne, les bois, les ombrages charmants,
Les larges clairs de lune au bord des flots dormants,
Le sentier qui finit où le chemin commence,
Et l'air et le printemps et l'horizon immense,
L'horizon que ce monde attache humble et joyeux
Comme une lèvre au bas de la robe des cieux !
Viens ! et que le regard des pudiques étoiles
Qui tombe sur la terre à travers tant de voiles,
Que l'arbre pénétré de parfums et de chants,
Que le souffle embrasé de midi dans les champs,
Et l'ombre et le soleil et l'onde et la verdure,
Et le rayonnement de toute la nature
Fassent épanouir, comme une double fleur,
La beauté sur ton front et l'amour dans ton coeur !*

Bernard Avet, 21 mai

Magnifique texte d'Olivier de Kersauson

« Le jour où je vais disparaître, j'aurai été poli avec la vie car je l'aurai bien aimée et beaucoup respectée. Je n'ai jamais considéré comme chose négligeable l'odeur des lilas, le bruit du vent dans les feuilles, le bruit du ressac sur le sable lorsque la mer est calme, le clapotis. Tous ces moments que nous donne la nature, je les ai aimés, chéris, choyés. Je suis poli, voilà. Ils font partie de mes promenades et de mes étonnements heureux sans cesse renouvelés. Le passé c'est bien, mais l'exaltation du présent, c'est une façon de se tenir, un devoir.

Dans notre civilisation, on maltraite le présent, on est sans cesse tendu vers ce que l'on voudrait avoir, on ne s'émerveille plus de ce que l'on a. On se plaint de ce que l'on voudrait avoir. Drôle de mentalité! Se contenter, ce n'est pas péjoratif. Revenir au bonheur de ce que l'on a, c'est un savoir vivre. »

Olivier de Kersauson

F.FRIBOURG 28 mai
