



**« La vraie sagesse est d'aimer le précieux des choses sans ignorer la dureté du réel. »**

**Qui aurait pu imaginer ce que nous vivons actuellement sans être traité de catastrophiste ?** Notre pays est à l'arrêt. Il est en guerre contre l'épidémie du coronavirus, contre un ennemi microscopique, invisible et redoutable qui bouleverse la planète et impose sa loi. Il remet tout en question et chamboule l'ordre établi.

Nous imaginons aisément comment notre quotidien est perturbé par cette menace sur notre santé, sur nos vies. Nous réalisons que nous sommes vulnérables, fragiles. Cette réalité nous est rappelée brutalement, individuellement et collectivement. Elle nous oblige à nous sentir concernés par ce qui arrive aux autres...

Des peurs ancestrales nous assaillent, des gestes oubliés sont à refaire, des attitudes spontanées sont à proscrire, se confiner est devenu une attitude citoyenne...

**Tout se remet en place, autrement, différemment.**

C'est ainsi que les AVF proposent à leurs adhérents une présence dématérialisée, par des contacts téléphoniques réguliers vers ceux qui sont les plus isolés, par les réseaux sociaux pour partager des images qui font du bien, des petites histoires qui font sourire. Notre partenaire « Immeubles en Fête » montre le chemin de l'entraide entre voisins par des petits gestes qui sont la marque de l'intérêt porté à l'autre, comme nous savons si bien le faire.

Toutes ces initiatives prouvent les talents de créativité, d'imagination prises pour être présent aux autres.

**Ces actions se font étrangement en conciliant le paradoxe entre une grande solidarité et la nécessité d'être solitaire pour ne pas faire de mal aux autres !**

**Dans cette épreuve, soyez assurés de mon soutien, avec l'ensemble du Bureau National et de celui que nous nous manifestons les uns envers les autres.**

**Tous nos encouragements vous accompagnent.**

**Bravo et merci à toutes et tous !**

Michèle Prou Barba - Présidente Nationale des Accueils des Villes Françaises



Michèle Prou Barba

**« L'épidémie va nous conduire à habiter autrement le monde »**



# CORONAVIRUS... LES AVF RESTENT DANS L'ACTION

Les AVF savent garder le lien avec leurs adhérents et partagent avec vous leurs initiatives...

## Le téléphone, les mails...

La quasi-totalité des AVF passent des appels téléphoniques réguliers pour prendre des nouvelles et sont en contact par mail avec leurs adhérents.



Penser à changer le message téléphonique de votre AVF en l'adaptant à la situation et, éventuellement, indiquer des numéros relais pour tous renseignements.

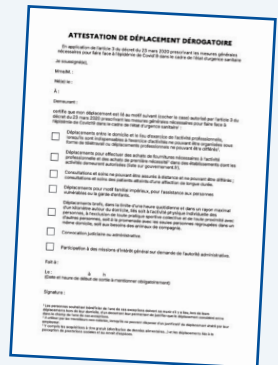
**Les AVF ne sont pas fermés !**



## Être là pour rendre service !

Proposer à ceux qui ne peuvent bouger de faire leurs courses ou de trouver des personnes à proximité qui puissent les aider.

Mettre à disposition des imprimés de sorties.



par la ville; nous communiquons par mail avec nos adhérents.  
\* Tous les jours une adhérente nous écrit le journal des confinés (un exemplaire joint)  
\* Dès demain tous nos adhérents recevront ce texte

Bonjour à tous,  
En cette période de confinement, au 7ème jour, nous nous apercevons que ce n'est pas la baguette ou la salade qui nous manque, mais surtout les relations sociales.  
Je vous propose d'échanger vos pensées, vos idées, vos astuces.  
De poser des questions, peut-être l'un d'entre vous pourra y répondre.  
Si simplement vous avez envie de parler par téléphone, si vous vous sentez très seul(e) dites le nous simplement.  
Vous pouvez répondre sur l'adresse

Comme tu le suggères, nous avons recherché des solutions d'échanges et depuis une semaine, nous envoyons chaque soir une petite gazette baptisée CoronAVF et constituée par les "brèves" envoyées par les adhérents... des petites nouvelles qui, en d'autre temps, pourraient paraître insignifiantes mais prennent en ce moment une saveur inattendue.

## Augmentation de la fréquence de parution des Gazettes internes ou création de Newsletters spécifiques...

La Gazette mensuelle de l'AVF peut devenir bimensuelle, hebdomadaire ou quotidienne. De nouvelles Gazettes voient le jour... Dans « **Gardons le contact** » et « **CoronAVF** » ou dans « **Le journal des confinés(e)s** », ou encore grâce à **La Fiche Contact**, chaque jour, les adhérents peuvent échanger des brèves : conseils, astuces, mots pour rire, poèmes...

Leur imagination n'a pas de bornes et leur bonne humeur non plus !!

Bonjour à vous tous,  
Quelques mots, nous attaquons notre deuxième semaine de confinement.  
Nous allons envisager cette nouvelle semaine comme un miracle, nous sommes là, chez nous mais là!  
Vous avez commencé cette journée par votre boisson préférée, un café ou un thé!  
Vous avez reçu et allez encore recevoir des appels inattendus d'amis juste pour discuter... faire des vidéos avec votre famille vos amis.  
Vous allez ouvrir une fenêtre pour sentir l'air frais et entendre les oiseaux, pour les personnes qui ont un jardin ou une grande terrasse jardiner ou profiter du soleil en lisant un bon livre!  
Que du bonheur pour cette belle semaine ensoleillée qui commence. 🌻🌻🌻  
**Prenez soin de vous et de votre famille en restant à la maison. MERCI**

J'ai quelques pistes pour ça... 1) Certains avf chaque soir boivent l'apéro, ils se prennent en photo et envoient le document aux autres, le lendemain ce sont les autres qui font le retour c'est une idée...??  
2) Dans une autre AVF l'animatrice de la gym douce a écrit deux programmes d'exercices qui ont été transmis à l'ensemble des adhérents et bien aux vues des retours vous ne pourriez imaginer le nombre de personnes qui font de la gym (très douce) dans leur appartement.  
3) Vous pourriez également échanger des photos (parfois humoristiques) ou des bandes dessinées ? Peut être même parler de littérature de romans...etc  
4) Je pense que certains ou certaines font des petits travaux de broderie, de couture, voir de dessin, pourquoi par une petite photo ne pas en faire profiter les autres ? J'avais oublié les animations langues étrangères, pourquoi ne pas échanger au téléphone ou bien écrire.  
5) Certaines ou certains aident leurs petits enfants dans leurs devoirs à la maison et bien souvent ça n'est pas très simple pour nous qui ne voyons l'école qu'avec nos jumelles, pourquoi ne pas se faire aider... et communiquer sur le sujet...?  
Voici déjà quelques pistes, par contre sur nos smartphones nous avons des fonctions vidéos... Snapchat, WhatsApp, pour d'autres Facetime pourquoi ne pas en profiter pour les utiliser et créer un groupe de communication ainsi, faire ce que nous avons fait chez moi hier soir boire un apéro virtuel, sur l'écran de mon téléphone nous avions 5 fenêtres ouvertes pour un total de 12 personnes en vidéo... **Bien sur n'oublions pas ceux qui n'ont pas Internet ni de PC pensons à leurs téléphoner assez régulièrement afin qu'ils ne se sentent pas abandonnés.**

# CORONAVIRUS... LES AVF RESTENT DANS L'ACTION



Comme beaucoup d'AVF, nous avons pris des mesures pour garder un lien avec nos adhérents

- Mardi le 17 nous avons transmis l'attestation de déplacement dérogatoire à tous nos adhérents
- Nos animateurs ont été sollicités pour garder un contact téléphonique avec nos aînés
- Nous avons sorti une gazette bis mercredi le 18 pour garder un lien avec nos adhérents ( nous diffuserons deux gazettes par mois au lieu d'une, pendant toute la durée du confinement)
- Un de nos animateurs a fait un quiz en anglais que nous avons diffusé à tous nos adhérents
- Les ateliers de conversation de langues vont continuer leurs échanges à distance par internet
- Nous avons lancé un concours (un gagnant par semaine par un merci dans la gazette) avec thèmes - photos - dessin humoristique sur le confinement - exercice de gym - astuces -..)

Nous continuerons dans ce sens pour garder un lien avec nos adhérents

## Animations virtuelles et à distance

- Diffusion d'un Quiz en anglais
- Rédaction de textes à partager
- Ateliers de conversation étrangère par Internet (Skype...)
- Échange de bonnes idées, de trucs et astuces pour vivre bien son confinement
- Concours de photos, dessins humoristiques, textes...
- Propositions d'activités manuelles
- Echanges de photos humoristiques, clichés des activités manuelles entreprises
- Cercles de lecture : conseils de lecture et échange d'avis sur des livres
- Cours de gym douce par Internet
- Apéros virtuels
- Parties de scrabble par téléphone
- Répétitions de l'atelier Théâtre via Whatsapp
- Rediffusion de vidéos tournées lors de rencontres ou sorties AVF

- au titre de l'UR, nous avons adressé un mail aux présidents le 17 mars intitulé "Vivre le confinement en solidarité" AVF transmettant le décret du 16 mars et un modèle d'attestation de déplacement avec le message suivant :  
"Nous sommes tous très conscients de l'importance du respect des ces mesures dans notre région où le virus s'est rapidement propagé. Nous pensons à tous nos adhérents dont certains ou leurs proches sont atteints par le virus et à tous ceux mobilisés pour arrêter cette pandémie.  
Notre réseau a des valeurs fortes de solidarité ; en cette période de confinement, où toutes les activités sont suspendues, je ne peux que vous inciter à maintenir le lien par téléphone ou messagerie, avec et entre les adhérents, notamment ceux qui vivent seuls. Je sais que certains d'entre vous ont déjà pris cette initiative. Prenez bien soin de vous.  
Nous restons à votre écoute."



<https://avf.asso.fr/.../>



## Utilisation du site Internet, des Pages Facebook et création de groupes de communication

Grâce à leur site Internet, de nombreux AVF ont mis des informations utiles en ligne : les informations de la Mairie, des adresses de sites pour se distraire et organiser son temps (visites virtuelles, films, ateliers de bricolage...).

Messages réguliers via **Facebook**.  
Création des groupes sur **Whatsapp**, **Facetime**... pour faciliter la communication et faire des apéros virtuels !!



**Un grand merci pour vos retours et mille fois BRAVO pour tout ce que vous faites !!**

Merci  
- aux AVF Aix-les-Bains, Amboise, Avignon, Bourg-en-Bresse, Bron, Clermont de l'Oise, Colmar, Dardilly, Fondettes, Hyères, La Rochelle, Lyon-Rhône, Mandelieu, Metz, Nancy, Rennes, Parthenay, Saint-Amand-Montrond, Saint-Genis-Laval, Saint-Jean-de-Maurienne, Strasbourg, Vence et Pays Vençois,  
- aux URAVF Alsace-Lorraine, Hauts-de-France,  
pour leur contribution à la rédaction de cette Newsletter !



# FLASH INFOS

## VOISINS SOLIDAIRES



Atanase Périfan, créateur de la Fête des Voisins - dont nous sommes partenaire - est également à l'initiative de l'association **Voisins solidaires**.

Pour aider les Français à s'organiser, **Voisins solidaires** met à disposition un kit gratuit :

« **Coronavirus - Et si on s'organisait entre voisins ?** »

Ce kit a pour objectif d'aider les habitants à organiser l'entraide. Un mini guide de conseils face au coronavirus, élaboré par des professionnels de santé, complète le dispositif.

N'hésitez pas à aller voir le site <https://voissolidaires.fr/>



## ÉCRIVEZ-NOUS !!

Nous partageons avec vous la sympathique invitation à écrire que Chantal, la Présidente de l'AVF Castres, a envoyée à ses adhérents...

« Chers amis, chères amies,

Alors ?

Comment vis-tu ? Comment vivez-vous ?

Rien à voir avec "Comment vas-tu ? - bien - merci !"... Mais le genre de truc qui vous pousse à réfléchir, avant de répondre...

Et si, justement, en ces temps de confinement, si on décidait de faire appel à l'un de nos plus beaux Souvenirs, (qu'il soit récent ou plus lointain) et... L'ÉCRIRE. Ce serait un Heureux Devoir de Mémoire !

A Toi, à Vous, la Page Blanche et l'Envie de retrouver les traces de ces moments de Bonheur, y mettre un Titre, les exprimer avec des pleins et des déliés, les consigner, les « confiner »... (peut-être en double exemplaire, pour vous, pour vos proches).

Puis, un jour, lorsque les Volets de l'AVF seront Grands Ouverts, sous le ciel bleu de Castres, sur notre terrasse et le jardin, joyeusement les apporter pour être lus ou simplement "énoncés" par ceux et celles qui souhaitent prendre la parole...

A l'AVF, ce jour-là, on pourra dire "Il était une fois" et savourer l'instant présent en levant le verre de l'Amitié, avec une boisson qui pétille : la boisson du Sourire... le Meilleur des Médicaments ! »

Cette invitation à écrire, nous aimerions la faire nôtre...

Nous savons que beaucoup d'entre vous ont des dons merveilleux pour l'écriture.

Nous le savons... parce que vos Présidents nous ont déjà fait parvenir quelques très beaux textes.

Comme le propose Chantal, écrivez vos plus beaux souvenirs, écrivez sur ce que vous vivez, écrivez ce confinement, ce moment de pause obligé... et partagez vos textes avec nous...

**Nous les publierons dans la prochaine Newsletter.**

**Et maintenant, à vos crayons !!**



Et pour vous mettre l'eau à la bouche, voici un texte envoyé par l'AVF Castres...

## Le Silence !

*Il est six heures du matin, dans mon quartier ! Le ciel est d'encre et la lune s'est endormie. Alignés comme petit soldats, les réverbères étonnés, éclairent les rues désertes, le vent s'est fait discret et son souffle n'est que murmure. L'air est pur, les voitures dans les garages, les décibels de leurs postes radio, ne franchissent plus les vitres ouvertes ! Dans le silence qui règne en maître, résonnent à nouveau les cris et les chants des oiseaux, la nature a repris ses droits !*

*Huit heures du matin, la radio, la télévision font le macabre décompte des disparus de la veille, le monde a peur ! Certains doutent et attendent !*

*Dix heures du matin, de bonnes odeurs se répandent par delà les jardins, les rues, les maisons, que de temps à ne rien faire ! Si ce n'est redécouvrir les bienfaits des repas à l'ancienne, ceux de nos grands-mères, ceux qui incitent les voisins à reprendre les vieux livres de cuisines, peut-être Internet s'il n'est pas en surchauffe !*

*Midi sonne à la vieille horloge, que l'on s'attarde à écouter, il y a si longtemps que chacun déjeunait de son côté. Malgré les nouvelles peu rassurantes, le cercle de famille se reforme !*

*Il est quatorze heures, deux heures de l'après-midi pour les anciens, lorsque sonne le téléphone ; au bout du fil, un ami, un villageois, un paysan comme l'on dit, qui, narquois, annonce en riant, que le « monsieur et la dame de la ville » trouvent en ces moments d'anxiété, beaucoup de plaisir à écouter le chant matinal des coqs, le meuglement des vaches du voisin, les pigeons qui roucoulent, le tracteur poussif qui passe devant leurs fenêtres, les cloches de l'église et même ces petites odeurs de campagne qui, avant, leur titillaient les narines et qui, soudain ! ne les gênent plus.*

*Seize heures, oublié depuis si longtemps dans notre région, par une fenêtre entrouverte, un accordéon, délivre un message de joie, d'insouciance, de nostalgie, sortant la cité de sa torpeur et les anciens de leur sieste ! Ils se souviennent alors du temps des bals musette, des corps enlacés pour une valse, un slow, un tango ! Belle jeunesse où les couples se formaient ainsi... pour la vie ! Ils en oublient cet oppressant présent !*

*Dix-neuf heures, vingt heures, le repas du soir, les nouvelles du monde, d'ici, d'ailleurs, peu rassurantes parfois, on en oublie les « stars » de la chanson, les « millionnaires » du football, on redécouvre ceux qui sont dans l'ombre, INDISPENSABLES, mal payés mais passionnés par leur métier, une vocation ! Les soignants !!! Et parmi eux tous, les femmes qui cumulent leur métier, les courses, les enfants, la bonne marche de la maison et tant d'autres choses encore !*

*Vingt et une heures, les étoiles étonnées de la limpidité de l'atmosphère, resplendent dans la voûte sombre du ciel. Les rues sont désertes, les maisons semblent endormies...*

*Qu'il est doux, le Silence !*

Michel Chambert (AVF Castres)