



LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC MARS 2023

QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

LE PRINTEMPS DES POÈTES

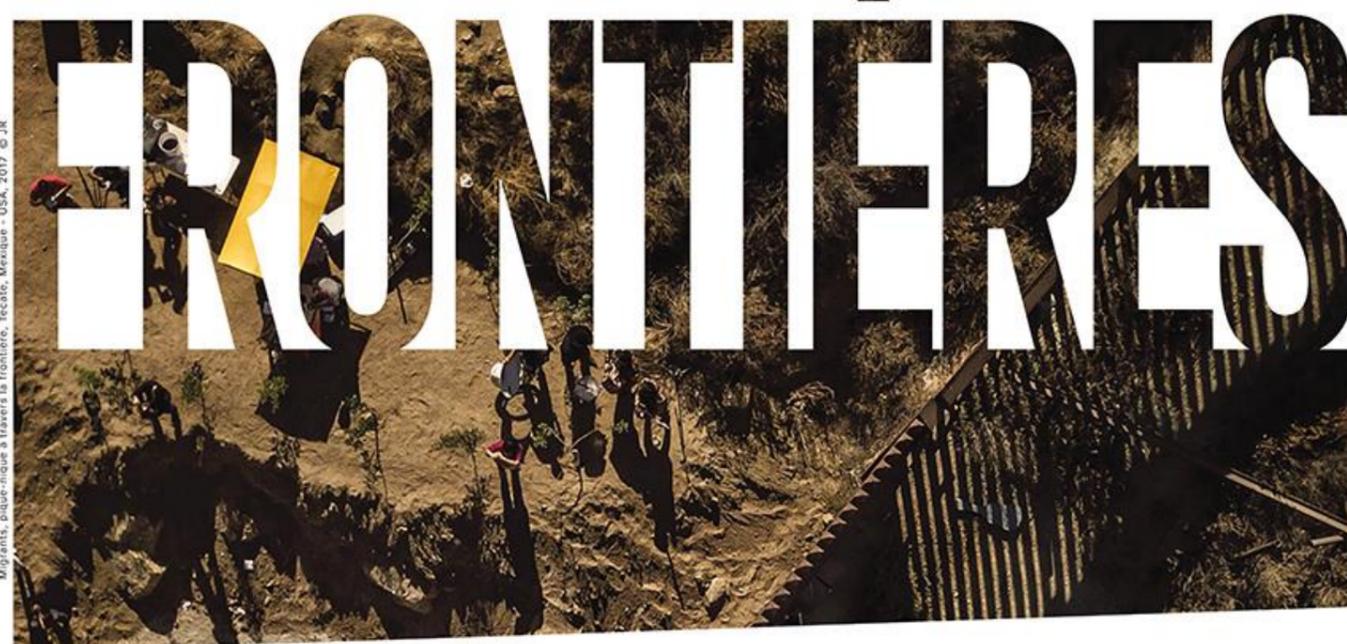
« ÉDITION 2023 »

Les résidents vont s'intégrer pour la deuxième année au Printemps des Poètes organisé par la Ville du Crès, les animateurs ont mis en place plusieurs ateliers de création de poésie et c'est ainsi que certains ont pu raviver leur âme de poète. Ces poésies sur le thème des Frontières ont suscité beaucoup d'imagination de leur part, de la poésie collective à l'individuel ou tout simplement au recueil de paroles, nous avons permis à chacun de s'exprimer à sa manière. Les poésies qui seront sélectionnées seront par la suite exposées tout au long d'un parcours autour du Lac du Crès.

www.lecres.fr

PRINTEMPS DES POÈTES

11 AU 27 MARS 2023



Exposition grandeur nature
Danse contemporaine
Sélection d'ouvrages
Performance sonore
Balade poétique
Soirée littéraire

Programme complet sur :
www.lecres.fr

« Frontières, un mot qui en appelle à la félicité et à l'imaginaire. »

« (...) Les frontières ne sont pas que géopolitiques et armées, pas qu'une ligne de front fortifiée. » malgré tout ce que l'actualité récente peut nous rappeler. « Il y a toutes celles que l'on ne cesse de franchir, du petit jour à minuit, de l'enfance au lendemain, du visible au caché, de la vie à la mort, du réel à la poésie » Sophie NAULEAU, directrice artistique du Printemps des Poètes.

Voici les poésies créées par nos résidents

J'imagine donc je voyage, les frontières sont le but de mon voyage
Il faut s'arrêter pour manger et prendre un café, puis repartir.
Il faut partir pour sortir de chaque pays
Bonjour frontières et adieu pays

Dominique PECH

FRONTIERES ou L'HORIZON

La chair est triste, hélas
Fuir, là-bas, fuir
Je sens des oiseaux ivres de bonheur
Vive la Baleine et l'Oiseau
Et j'ai lu tous les livres (Malarmé, Barbara)

Vincent JOUVENEL

Il m'est arrivé maintes fois de traverser les frontières sur ma moto.
I Believe I Can Fly
Surveillez les frontières
Nathalie GARCIA et Vincent JOUVENEL

A la sortie de la guerre nous allions en Suisse pour acheter des chocolats.
La fin des contraintes.
Avec mes parents, mes frères et sœurs quand la voiture était assez grande.
Nous vivions dans l'obscurité depuis des années... derrière la frontière,
C'était pleins de lumières, pleins de musiques.
Nous sortions de l'ombre à la lumière, et puis ensuite on revenait...
Avec autant de chocolats qu'on pouvait.

Josette GRZESIAK

Il existe d'autres frontières que les frontières entre les pays.
Il existe la frontière entre l'adulte et l'enfant, l'enfant obtient des droits à l'âge de 18 ans
La frontière entre l'homme et la femme s'efface, au début du XXème siècle les femmes n'avaient pas le droit de vote et
une femme mariée n'avait pas le droit d'avoir de carnet de chèque.

Éric BOUCHY

La frontière reste invisible mais existe puisque surveillée.

Serge GARNIER

Perdre aux échecs c'est gagner aux victoires.

Vincent Jouvenel

FRONTIÈRES

Chante la Frontière

Adieu Frontières

Je vous aime

Hommes, Femmes

Gildas FONTAINE

La frontière entre le jour et la nuit, la lune et le soleil.

Je suis comme un peintre qui voit sous ses doigts naître les couleurs du jour et qui n'en revient pas.
Je dis bonjour au soleil qui renait.
La clarté arrive et les fleurs s'ouvrent.
Le soleil joue à cache-cache avec la lune, la nuit descend lentement.
Le matin j'ai envie de bouger, c'est la vie qui recommence, j'ai envie de vivre.
Chaque matin, chacun renait à la vie.
La nuit on entend les bruits différemment, ils n'ont pas la même intensité.

Dominique PECH

Je veux pas y aller à la frontière
Parce que je reste là !
Je ne serais pas seule
Tout le monde n'y va pas à la frontière ?
Alors moi non plus !
Ici je suis bien
Avec les autres qui restent là
Je me reposerai
Martine Rauzier

Des centaines de Frontières...
Milles frontières oubliées...
Ça fait beaucoup.
Gisèle LALA

Les frontières du travail

Va ton destin est beau !
Le travail c'est : métro, boulot, dodo
C'est aussi une sorte de frontière invisible
Un temps pour tout : le travail, le repos
Car on n'est pas des robots

Va ton chemin, et profite bien
Le travail bien fait mérite congés
C'est le chemin de la liberté
Va retrouver le repos tant convoité
Encore une frontière qui va nous plaire
Et reviens en ayant fait le plein

Va bon train, la retraite est là
La retraite c'est joli
Quand on a travaillé toute sa vie
On a besoin de poser ses valises

PAROLES DE POETES

Vivre pour la Poésie, avec et en Elle, c'est ouvrir une porte sur le monde, désirer abattre toutes frontières, démolir les murs, marcher vers des horizons sans limites, visiter des abîmes sans fin, revenir de voyages impensables, la tête éclatée de mots qu'elle ne peut plus contenir.

La poésie est le langage de l'invisible, qui sommeille sous la peau des choses et auprès duquel nous voulons nous glisser pour rejoindre les grands espaces des rêves éveillés.

Ces rêves, j'ai voulu qu'ils m'habitent et j'ai couru tous les lieux où je pensais les découvrir auprès de poètes revenus de leurs voyages, comme Ulysse : la Comédie du livre, les rencontres littéraires, les cafés des idées...

A chaque rencontre, je me procurais ces récits de voyages et lorsque le possible me le permettait je demandais que leurs mains laissent une dédicace en réponse à la lancinante question que je leur posais « *pour vous, en deux lignes, dites-moi ce qu'est la Poésie ?* »

Voici quelques fruits de ma récolte.

De Robert Sabatier de l'Académie Goncourt.

Histoire de la Poésie française « La Poésie du vingtième siècle » en 3 tomes Albin Michel.

Tome 1

« Pour lui dire qu'aucune définition de la Poésie est parfaite. J'essaie cependant :

« POETE : LAVEUR DE MOTS »

« POESIE : DISEUSE DE BONNE AVENTURE »

23 mai 1987

Tome 2

« Au fond, « poète : laveur de mots » dit d'une autre manière ce qu'affirmait Mallarmé :

« Rendre un sens plus pur aux mots de la tribu » »

10 juin 1989

Tome 3

« Giraudoux : « C'est à la Poésie et à elle seule que seront toujours réservées la navigation et la découverte ». Au fond : la bonne aventure »

De Frédéric Jacques Temple « Anthologie Personnelle » Poésie Actes Sud

« Cette stèle plantée sur le bord de ma route pour marquer le temps. La poésie est une manière d'être au monde à travers le langage qui est une patrie »

De Max Rouquette « Les psaumes de la nuit » Obsidiane.

« En très sympathique relation dans la poésie. La poésie c'est le regard de Dieu »

De Geneviève Bon « La vénitienne » Seghers

« Cette poésie, avancer, tel Zénon, toujours d'un demi pas ...en murmurant l'indicible »

15 juin 90

En conclusion : la Poésie est l'éternelle évadée, pour vivre la Bonne aventure, de toutes les définitions où l'on pensait l'enfermer.

Bernard BOULLET, bénéficiaire du SSIAD

Interview de Muriel Dellière

Aide-Soignante

_ Etes-vous marié ? Interroge Mr Garnier.

Je suis divorcée.

_ Avez-vous des enfants ? Renchérit Mr Garnier.

_ Elle a deux enfants Nicolas et Maxime. Eh oui ! Ils ont travaillé ici, répond spontanément à la place de Muriel, Mr Fontaine.

_ Oui ! C'est ça ! Maxime est l'ainé et Nicolas le second.

_ Tu as eu deux métiers, car avant d'être aide-soignante, tu étais coiffeuse ? Demande Mr Fontaine.

Oui, c'est ça mais j'ai fait plusieurs métiers, après la coiffure, j'ai travaillé dans une entreprise de pompes funèbres et ensuite je suis rentrée comme secrétaire administrative dans une entreprise de transport routier. J'ai ensuite passé mon diplôme d'aide-soignante en 2009 puis monitrice éducative en 2014 que j'ai exercé pendant 8 ans mais j'adore le soin, je suis dans le soin.

_ Vous aimez faire du sport ? Questionne Mme Lacage G.

Oui mais je n'en fais plus trop, je faisais beaucoup de sport quand j'étais sur Paris mais ici je ne trouve plus le temps, il m'arrive de temps en temps d'aller courir mais le plus dur c'est de se motiver.

_ Vous habitez à Montpellier ? Reprend Mme Lacage G.

Oui, j'habite à Celleneuve.

_ Il n'y a pas de « selle d'occasion » ? Plaisante Mr Garnier.

Ah ! Je n'avais pas saisi le jeu de mots, la blague, non, il n'y a pas de « selle d'occasion » mais seulement des Celleneuve.

_ Tu as quel âge ? Demande Mr Fontaine.

J'ai 46 ans.

_ Tu es jeune ? Remarque Mr Fontaine.

C'est jeune oui, mais j'ai plein de cheveux blancs.

Ah ! Oui ! Moi aussi, j'en ai quelque uns, plaisante à nouveau Mr Garnier.

_ Aimes-tu faire la cuisine ? Interroge Christelle.

Oh ! Je ne fais pas beaucoup la cuisine mais j'aime bien manger de bons petits plats.

_ Qu'est-ce que vous aimez faire, quels sont vos loisirs ? Reprend Mme Lionnet.

J'aime bricoler et faire le ménage. Mais j'adore découvrir les petits villages de la région car je ne les connais pas.

_ Pourquoi, vous n'êtes pas d'ici ? Rebondit Mme Jeanjean.

Non, je suis de la région Parisienne ? je suis venue vous envahir, plaisante Muriel.

_ Et vous préférez Paris ou Montpellier ? Renchérit Mme Lacage G.

Alors ! J'avais toujours dit que je ne viendrais pas vivre dans le Sud car il fait trop chaud, mais finalement, je suis descendue pour prendre l'air et bien évidemment je n'ai plus envie de remonter sur Paris.

_ C'est quoi qui vous plait, ici ? Demande Mr Garnier.

Tout ! Mais surtout la qualité de vie, les premiers mois je regardais souvent le ciel et je me disais qu'ici il était bien bleu en comparaison de celui de Paris qui est très souvent gris.

_ Vous aimez aller en ville ? Demande Mme Lacage G.

Ah oui ! Il y a vraiment des jolis coins.

_ Vous avez un chat ? Questionne Mme Lionnet.

Non, je suis allergique mais j'ai un chien, un petit rocker qui n'arrête pas d'aboyer, parfois c'est pénible.

Nous souhaitons la bienvenue à Mme Knockaert Lucette



_Avez-vous des enfants ? Interroge Mr Garnier.

Oui, une fille qui s'appelle Christiane, une petite fille qui s'appelle Sandra et une arrière-petite fille nommée Marine.

_ Vous habitez au Crès ? Reprend Mme Daulet.

_Non, j'habitais Montpeyroux entre Clermont-l'Hérault et Gignac.

_ Tu as travaillé ? Questionne Mme Martinez C.

Oui, j'ai travaillé, à la gare SNCF.

_ Que faisiez-vous à la SNCF ? Questionne Christelle

Je suis rentrée à mes 18 ans pour faire le ménage, c'était pour éviter d'être réquisitionnée en Allemagne pour soi-disant aller travailler dans les usines d'armement. Mon rêve de petite fille c'était d'être infirmière mais l'école d'infirmière a fermé avec la guerre qui arrivait. J'ai eu de la chance car à la Sncf comme le médical m'attirait beaucoup, je m'intéressais aux soins, le médecin a remarqué que j'avais des dons pour le soin et ils m'ont proposé d'assister et d'apprendre sous les directives du médecin. Je me suis formée petit à petit et je suis passée secouriste pendant 6 ans.

_ Et vous êtes née où ? Reprend Mme Lacage G.

A Lunel, le 6 avril 1926.

_ Vous êtes mariée ? Demande Mme Daulet.

Oui, j'ai été mariée, mon mari était vigneron, le patron de mon mari lui avait confié sa cave, les vignes étaient sur Montpellier. Le patron était très gentil, très chaleureux, c'était comme si on faisait partie de la famille. Puis après, il y a eu la construction de l'autoroute, les terres ont été morcelées et son patron a vendu, suite à ça nous sommes allés habiter à Montpeyroux à côté de Gignac car mon mari a changé de travail.

_ Vous plaisez-vous ici ? Interroge Mme Lacage G.

Oh oui ! C'est chaleureux ici, tout le monde est gentil, j'ai été très bien accueilli, on se sent comme une grande famille ici.

_Avez-vous voyagé ? Questionne Christelle.

Oui, un petit peu, avec mon mari on faisait partie d'un Club « La Fraternelle » et il y avait des voyages qui étaient organisés, je suis partie en Espagne, j'ai été au Tyrol, on est parti dans des grandes villes de France.

_ Aimez-vous le jardinage ? Demande Mme Lacage G.

Oui beaucoup, les fleurs, la nature, j'aime me promener dans la nature, il n'y a rien de plus beau.

_ Et tu aimes lire ? Interroge Mme Martinez C.

Je ne peux plus tenir les livres, mais oui j'aime lire.

_Chère Madame, vous aimez la poésie et la musique ? Reprend Mr Fontaine.

Ça dépend les poésies certaines on les aime, d'autres moins, c'est une affaire de gout. La musique ça dépend de la chanson, il y a des fois on voit des pantins à la TV.

_ Et vous aimez faire la cuisine ? Renchérit Mr Fontaine.

Ah oui ça ne me déplaît pas, je cuisinais un peu tout, mon mari me disait : - Tu sais, tu cuisines bien comme ma grand-mère. D'ailleurs c'est la grand-mère de mon mari qui me donnait les recettes.

« PAROLES DE NOS ANCIENS »

La cuisine d'avant et de maintenant

Comment cuisinait-on avant ?

_ La cuisine d'avant était meilleure, c'était mijoté dans une cuisinière au bois, la différence entre la cuisson au feu de bois et au gaz ce n'est pas la même chose en goût, à la campagne on mange mieux, surtout quand on cultive ses légumes, c'est plus sain, argumente Mme Lacage G.

_ Il y a de la différence, c'est vrai, la cuisinière qui cuit longtemps, dit Mme Lionnet.

_ J'aurai tendance à faire de la cuisine à l'ancienne, je tiens ça de ma mère. Mon fils il cuisine plus moderne plus actuel, plus recherché. Moi je cuisinais plus vite fait, mon fils il prend le temps sur la présentation, explique Mme Ginibre.

_ Moi, je me rappelle les jours de pluie ma mère préparait un plat de pommes de terre, du Barboton, c'est une recette Stéphanoise, ça cuisait à l'arrière du fourneau, au fond elle y mettait des oignons puis du beurre et de l'huile elle le préparait puis elle mettait à mijoter toute la matinée et le repas était prêt quand on arrivait de l'école, raconte Mme Grzesiak.

_ Maman cuisinait bien, moi je cuisinais un peu mais je n'aimais pas trop ça, je préfère manger les gâteaux, ma mère faisait les babas au rhum, c'était bon, s'exclame Mme Daulet.

_ Moi aussi, je n'aime pas faire la cuisine, reprend Mme Dallenc.

_ C'est-à-dire que l'on cuisinait mieux, c'était fait par nous-même, dit Mme Gatounes.

_ Nous, en région Stéphanoise on faisait des Matefaim, c'était pour masquer la faim, c'est une pâte épaisse un peu comme une crêpe mais épaisse, on mettait du beurre et de l'huile pour les faire cuire, dit Mme Grzesiak.

_ Vous cuisiniez beaucoup au beurre et l'huile, je remarque, interroge Dominique la stagiaire.

_ Oui, chez nous c'est l'huile et le beurre pour la cuisine, répond Mme Grzesiak.

_ Oui, nous dans le sud on cuisine beaucoup à l'huile d'olive, reprend Christelle.

_ Oui, c'est vrai, mais avant l'huile d'olive était plus forte en goût que maintenant, pour la cuisine ça donnait un autre goût, c'est pour cela que l'huile d'olive était moins utilisée, explique Mme Grzesiak.

_ Nous on élevait les cochons et quand il faisait entre 100 et 200kg, on les tuait pour faire de la cochonaille, on tuait 3 cochons, c'était la fête, raconte Mme Gatounes.

_ Oui, on faisait la fête pour le cochon aussi, je connais ça, dit Mme Lacage G.

_ Oui, tout est bon dans le cochon, s'exclame en rigolant Mr Garnier.

_ On faisait le boudin, la saucisse, du jambon, on le mettait dans du sel, puis on le suspendait à sécher, dit Mme Gatounes.

_ Oui, nous, on le suspendait dans le grenier, dit Mme Lacage G.

_ Nous, on le mettait dans un bac, pour le faire sécher, reprend Mme Lionnet.

_ Chez nous, on les suspendait au plafond, renchérit Mme Gatounes.

_ Et le boudin blanc, on le fait comment ? Interroge Dominique la stagiaire.

_ Eh ! Bien ! On prenait la viande blanche de porc et on garnissait le boyau, explique Mme Gatounes.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mmes Lacage G, Mme Gatounes, Mme Ginibre, Mme Dallenc, Mme Daulet, Mr Garnier et Mme Grzesiak.

RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« Barboton Stéphanois »

Proposée par Mme Grzesiak



Ingrédients

- ✓ 1 épaule d'agneau
- ✓ 75 g de lardons fumés
- ✓ 50 g de margarine
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail hachée
- ✓ 6 carottes
- ✓ 6 pommes de terre
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Eau



Préparation

Cette recette traditionnelle Stéphanoise peut être faite de différentes manières, avec ou sans viande, avec ou sans carottes mais toujours avec des pommes de terre et de l'oignon.

- ✓ Couper l'épaule d'agneau en morceaux, garder les os.
- ✓ Eplucher l'oignon, l'émincer.
- ✓ Eplucher les carottes, les laver, les sécher, les couper en rondelles.
- ✓ Eplucher les pommes de terre, les laver, les sécher, les couper en morceaux.
- ✓ Prendre une cocotte à revêtement antiadhésif, mettre la margarine, la faire fondre sur feu doux, déposer l'oignon émincé, cuire sans coloration en remuant à la spatule.
- ✓ Joindre les morceaux d'épaule d'agneau, les faire colorer sur toutes les faces, ajouter les os, les lardons fumés, l'ail haché, saler, poivrer.
- ✓ Ajouter les rondelles de carottes, les morceaux de pommes de terre, le bouquet garni, cuire pendant 5 minutes en remuant à la spatule, saler, poivrer.
- ✓ Couvrir les ingrédients d'eau, mettre le couvercle, continuer la cuisson sur feu doux pendant 50 minutes.
- ✓ Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- ✓ Servir chaud.

« Matefaim »

Proposée par Mme Grzesiak



Ingrédients

- ✓ 4 œufs
- ✓ 110 g de sucre roux
- ✓ 170 g de farine
- ✓ 33 cl de lait
- ✓ 2 pommes (facultatif)
- ✓ 1 Cuillère à soupe de Fleur d'oranger ou zeste de citron (facultatif)

Préparation

- ✓ Commencez par mélanger les œufs entiers et le sucre roux.
- ✓ Fouettez bien jusqu'à ce que le mélange blanchisse et augmente un peu de volume.
- ✓ Ajoutez progressivement la farine sans cesser de remuer énergiquement pour éviter que n'apparaissent des grumeaux.
- ✓ Versez ensuite le lait et mélangez bien.
- ✓ Facultatif : Vous pouvez ajouter de fines lamelles de pomme à la pâte, en veillant lors de la cuisson à les étaler bien uniformément.
- ✓ Faites chauffer un peu de matière grasse dans une poêle et faites cuire une couche de pâte d'environ 1 centimètre à feu moyen pendant une quinzaine de minutes.
- ✓ Retournez-la quelques minutes à la fin.

Astuce et Remède

d'autrefois



Conseil pour les semis

Pour faire pousser le persil à partir d'une graine, le mieux est de les faire tremper dans l'eau pendant 48h, cela aide pour les faire germer avant de les planter dans la terre.

Mme Lacage G

Conseil pour la prise d'aspirine

Nous, on prenait l'aspirine avec une eau sucrée, cela protégeait l'estomac pour éviter d'avoir mal.

Mme Grzesiak

PHOTOS DU MOIS DE FÉVRIER

