



LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC NOVEMBRE 2023

LA VIOLENCE SOUVENIR D'ENFANCE

Petit enfant, je suis né dans un monde en feu et à sang. Sans rien saisir, je comprenais les mots lâchés, par les adultes.

« L'homme est un loup pour l'homme »

Cela me rappelait un conte
Où un Grand méchant loup, après avoir dévoré une Grand-mère, voulait dévorer sa petite-fille,
Le Petit Chaperon Rouge.

J'étais triste,
Car déjà, j'éprouvais mon premier émoi,
Pour cette gentille petite fille.

Bien après la seconde guerre mondiale,
J'écoutais celui qui, pour moi, savait tout, mon Père.
Ses paroles résonnent encore au fond de ma conscience.

« Les deux derniers hommes
Se battront pour la dernière femme.
Le dernier homme et la dernière femme
Se battront pour la dernière bouchée de pain »

En ce temps, où le monde semble être, à nouveau, Submergé par ses « vieux démons »
Je ferme les yeux pour un dernier rêve.

« Les deux derniers hommes
Se battront pour protéger la dernière femme.
Le dernier homme offrira la dernière bouchée de pain à la dernière femme.
La dernière femme offrira son dernier baiser
Pour apaiser le Grand départ du dernier Homme »

Est-ce comme cela que l'on changera le dernier cauchemar
En un rêve de beauté et d'espérance ?

On doit toujours rêver !

Bernard Boulet, bénéficiaire du SSIAD

Interview de Ruth Demessong

Aide-Soignante



_ Êtes-vous mariée ? Questionne Mr Garnier.

Pas encore.

_ As-tu un compagnon dans ta vie ? Interroge Christelle.

Oui, bien sûr.

_ Je sais que vous aimez les voyages et à part ça qu'aimez-vous faire ? Renchérit Mme Lacage G.

Je fais du théâtre, j'aime beaucoup ça, j'ai fait deux fois le Festival d'Avignon en tant que comédienne.

_ Que joues-tu comme style de pièce ? Rajoute, Christelle.

Quand j'étais à la fac c'était plutôt du classique et maintenant c'est plutôt du contemporain. J'ai joué le bourgeois gentil homme, le Cid de Corneille. Depuis la COVID, on n'a pas rejoué malheureusement.

_ Avez-vous des animaux ? Questionne Mme Lionnet.

Non, je n'en ai pas mais quand je peux je garde les animaux de mes amis.

_ Et quel âge tu as ? Demande, Mme Daulet.

J'ai 34 ans.

_ Avez-vous des enfants ? Reprend, Mme Jeanjean.

Non pas encore.

_ C'est une jeunette, plaisant Mr Garnier.

_ Je suis rentrée ici à l'Ehpad car j'ai une amie qui est orthophoniste dans un établissement d'Adages, c'était à la période de la COVID où l'Ehpad a demandé du renfort au sein du personnel de l'association de l'Adages et mon amie s'est portée volontaire pour venir travailler ici. J'étais encore en formation et c'est elle qui m'a parlé de l'établissement, donc j'ai postulé à la fin de ma formation et je suis arrivée en pleine période de la COVID ici. C'est mon premier poste en tant que diplômée d'aide-soignante.

_ Ça fait longtemps que tu es diplômée ? Demande, Mme Daulet.

Depuis le mois de Juin 2019 cela fait 4 ans.

_ Ruth est très bien coiffée, dit Mme Grzesiak.

_ Vous êtes bien ici ? Questionne Mme Mathieu.

Oui, j'aime mon travail, j'aime les résidents et d'ailleurs quand je suis en vacances je regarde le compte Facebook, ça me manque.

_ Vous habitez Montpellier ? Questionne Mme Lacage G.

Oui, j'habite dans le quartier de Malbosc depuis pas longtemps.

_ Quel âge tu as, qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? Demande Mr Maubon.

J'ai 34 ans je l'ai dit, pour l'instant je suis bien ici, je pensais peut-être passer un diplôme pour être cadre comme Mary mais ce qui m'interroge c'est la gestion des plannings, c'est difficile de remplacer parfois.

_ Quels sont tes origines ? Questionne, Christelle.

Je suis d'origine Camerounaise comme Yannick Noah, je suis née au Cameroun et je suis arrivée en Italie en 2010 j'ai rejoint mes sœurs là-bas et ensuite je suis venue à Montpellier en 2016. J'ai perdu mon parent très jeune, j'ai été élevé par ma tante je la considère comme ma mère, elle vit en Italie.

_ Quel cadeau vous faite à tout le monde ? S'exclame Mr Maubon.

Je fais cadeau de mon sourire.

_ C'est vrai que tu es toujours très souriante, tu es un rayon de soleil, répond Christelle.

_ Oui c'est vrai valide Mme Lionnet.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mme Mathieu, Mr Pellet, Mr Maubon, Mmes Lacage G et M-C, Mme Gatounes, Mr Garnier, Mme Grzesiak et Mme Daulet.

« PAROLES DE NOS ANCIENS »

« Le deuil »

La saison de l'automne est rythmée par le recueillement aux personnes qui nous étaient proches, c'est une période difficile.

A ce sujet, comment se passait les cérémonies funéraires autrefois ? Interroge Christelle.

_ Avant, on gardait nos parents chez soi, lorsqu'ils tombaient malade on les veillait pendant 3 jours, dit Mme Maugard.

_ Et pourquoi, on les veillait 3 jours ? Questionne Mme Daulet.

_ Ceux qui étaient croyants faisaient venir le curé à la maison pour faire la bénédiction, répond Mme Maugard.

_ Je pense que cela permettait pour ceux qui habitait loin de pouvoir venir se recueillir avant l'enterrement, renchérit Mr Imparato.

_ On n'en parlait pas avant quand il y avait des décès, dit Mme Bedos.

Je ne suis pas tout à fait d'accord avec vous, car il me semble qu'avant il y avait une petite table devant la maison de la personne décédée, si je ne me trompe pas ? Questionne Christelle.

_ Oui c'est vrai, affirment les résidents.

_ Est-ce que les enfants étaient confrontés aux deuils avant ? Interroge Christelle.

_ Je pense qu'avant les enfants n'assistaient pas aux enterrements, dit Mme Lionnet.

_ Maintenant tout dépend de l'âge pour qu'ils ne vivent pas ça comme un traumatisme, explique Mr Imparato.

_ Au décès de ma grand-mère je n'ai pas assisté à l'enterrement, se souvient Mme Tomas.

_ Moi, ma grand-mère est décédée quand j'avais 6 ans mais je ne m'en suis pas rendue compte, c'est après quand j'ai grandi, que j'ai compris qu'elle était décédée, explique Thaïs la stagiaire.

_ Le deuil peut-être tout autre chose, perdre son animal, arrêter une amitié, une relation amoureuse, quitter son domicile pour venir en maison de retraite, pouvez-vous en parler ?

_ Je n'ai pas pleuré mais cela a été difficile de venir ici, dit Mme Bedos.

_ Chacun à son idée, on ne voit pas les choses de la même manière, on abandonne tout, ça fait 8 mois que je suis ici maintenant ça va mieux mais une fois que la décision est prise ça va mieux, raconte Mme Maugard.

_ Moi c'est particulier, je suis venue car j'ai ma fille ici depuis des années, je n'ai jamais regretté de venir ici, pas du tout, puis j'habitais déjà au Crès et j'y suis toujours. J'ai choisi de venir, ni contrainte, ni forcée et j'avais déjà l'habitude de venir à la maison de retraite pour ma fille, explique Mme Lacage G.

_ Oui, j'étais dans un établissement de l'Adages au Fontaine d'Ô.

, cela a été difficile car j'ai quitté mes amis mais je ne pouvais pas rester à cause de mon âge, dit Mr Pellet.

_ Moi aussi, j'étais au Hameaux des Horizons avant, je n'avais plus l'âge pour rester là-bas, rajoute Mme Pech.

_ Et bien moi, j'étais au Foyer des Ecureuils, je travaillais à Saporta et à 60 ans je suis partie à la retraite donc on m'a proposé de venir ici, s'exclame Mme Daulet.

_ Pour moi, ça n'a pas été difficile de venir car je vivais seule et je n'arrivais plus à faire les courses. J'habitais au Pradet près de Toulon et je suis venue ici pour un rapprochement familial car mon fils habite à Montpellier, explique Mme Lionnet.

_ Moi, je ne pouvais plus rester toute seule à la maison, ici je suis occupée et je fais des choses, dit Mme Tomas.

_ J'étais dans un établissement équivalent à la Colombière, ils m'ont amené en voiture visiter la maison de retraite et j'ai accepté de venir. Je me suis senti bien lorsque je suis arrivé ici mais maintenant cela a changé, je suis malheureux intérieurement, dit Mr Maubon.

_ Moi, j'ai connu le SSIAD qui venait pour ma femme à domicile et après ma fille s'est rendue compte que cela devenait difficile pour moi de m'occuper de ma femme malgré le passage des Aides-soignantes. Nous avons décidé de la faire rentrer à la maison de retraite, je venais la voir tous les après-midis et la COVID est arrivée. Alors j'ai décidé de venir moi aussi pour être avec elle. J'avais une villa au Crès que j'ai dû vendre pour la rejoindre, je ne l'ai pas mal vécu mais il fallait le faire, raconte Mr Garnier.

_ Avant de venir ici j'habitais à St Rémy et après à Chalon-sur-Saône, je connaissais déjà par ici car avec mon mari nous avons vécu à la Grande-Motte pendant les vacances puis sommes venus nous y installer à la retraite. Je vivais en appartement avec une belle terrasse avant de venir à la maison de retraite, explique Mme Grzesiak.

_ Mme Folgueira, avant de venir ici vous habitiez chez votre sœur et vous veniez à l'Accueil de Jour ? Interroge, Christelle.

_ Oui, répond Mme Folgueira.

_ Et depuis votre entrée définitive à l'Ehpad vous êtes bien ici ? Reprend, Christelle.

_ Oui, dit Mme Folgueira.

_ Je me suis assez vite adaptée ici, ce n'était pas toujours facile car je ne connaissais personne ici, dit Mme Gatounes.

_ Oui mais je me souviens au début vous restiez pas mal dans votre chambre, il a fallu que l'on vous amadoue car au début vous restiez à l'écart, mais depuis vous nous avez montré votre côté sympathique, répond Christelle.

_ Oui, je m'en souviens elle n'était pas commode au début, affirme Mme Lacage G.

_ Oui, j'ai mon caractère, dit Mme Gatounes.

_ Mais c'est vrai maintenant ça va mieux, confirme Mme Lacage G.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mme Pech, Mr Pellet, Mr Maubon, Mmes Lacage G et M-C, Mme Gatounes, Mme Folgueira, Mr Garnier, Mme Grzesiak, Mme Daulet, Mme Bedos et Mme Maugard.

RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« La compote de pomme »

Proposée par Mme Maugard

Ingrédients

- ✓ 1kg de pommes
- ✓ 1 citron
- ✓ 200g de sucre

Cannelle en poudre, cognac selon les goûts.



Préparation

1. Eplucher les pommes et couper les en morceaux,
2. Pendant ce temps mettre de l'eau à bouillir
3. Les mettre à cuire dans l'eau bouillante,
4. Les laisser s'égoutter et les mettre dans un plat qui va au four,
5. Rajouter le jus du citron pressé,
6. Soudrager de sucre et parfumer selon les goûts,
7. Mettre au four à 180° pendant 30 minutes.

« La tarte Tatin »

Proposée par Mme Lacage G



Ingrédients

Pour le caramel :

- 100 g de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe d'eau

Pour les pommes :

- 4 pommes à cuire
- 30 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 70 g de beurre doux

Une pâte brisée

Préparation

1. Pour le caramel, versez le sucre et l'eau dans une petite casserole et laissez-le cuire à caramel blond, à feu moyen et mélangez délicatement pour homogénéiser la couleur. Au terme de la coloration, versez-le dans un moule à manquer.
2. Mélangez le sucre avec les graines de la gousse de vanille fendue et grattée. Lavez, épluchez et coupez les pommes en gros quartiers, retirez bien les pépins. Dans une poêle, déposez le beurre, laissez-le chauffer et déposez les quartiers de pomme, saupoudrez de sucre vanillé. Laissez caraméliser quelques minutes, puis versez les pommes sur une plaque avec le jus de cuisson.
3. Préchauffez le four à 180 °C. Rangez les pommes côté bombé sur le caramel les unes à côté des autres et bien serrées dans le moule. Versez dessus le jus de cuisson.
4. Sortez la pâte sucrée du réfrigérateur, étalez-la au rouleau un peu épais, 4 mm, d'un diamètre 3 cm plus grand que celui du moule à manquer, déposez-la sur les pommes et rabattez la pâte sur les bords. Enfourez pour 40 minutes.
5. Sortez la tarte du four et déposez-la sur une grille, laissez-la refroidir ou, si vous la retournez tout de suite sur un plat, attention à ne pas vous brûler !

« Les pommes au four »

Proposée par Mme Tomas

Ingrédients

Une pomme par personne

Un morceau de sucre par pomme



Préparation

Tout simplement, on retire la queue de la pomme et on y insère le morceau de sucre puis au four à 180° environ une vingtaine de minutes.

Astuce et Remède d'autrefois



Infusion de fleurs de basilic

Proposée par Mme Lacage G

Vous prenez 4 têtes de fleurs de basilic, un sachet de verveine et du miel.

Les vertus du basilic, le saviez-vous ?



VOICI LES 10 VERTUS DU BASILIC FRAIS :

1. Les fleurs et les feuilles sont utilisées pour leurs vertus digestives : en infusion après les repas.
 2. Pour guérir les aphtes, mâchez quelques feuilles fraîches.
 3. En infusion, il soulage les maux de tête d'origine nerveuse ou digestive. On compte 1 cuillère à café par tasse, verser de l'eau bouillante puis laisser infuser 5 minutes. Ensuite filtrer et sucrer au miel.
 4. Pour passer une bonne nuit de sommeil, rien de tel qu'une bonne soupe au pistou ou une infusion de basilic.
 5. On prépare aussi une infusion plus concentrée pour soigner la toux : 3 cuillères à café par tasse. Infuser 5 minutes puis bien sucrer au miel.
 6. En infusion après les repas, il augmente la sécrétion lactée pour l'allaitement maternel.
 7. Pour être en pleine forme, un bon bain chaud au basilic : préparer une infusion avec une poignée de basilic puis rajouter à l'eau du bain.
 8. Une lotion à base de feuilles fraîches pour éviter la chute des cheveux : 150 g de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser 20 minutes puis filtrer. A conserver au réfrigérateur et à utiliser rapidement.
 9. Frotter une piqûre d'abeille ou de guêpe avec une feuille de basilic froissée.
 10. Pour finir : des pots de basilic sur les rebords des fenêtres chassent les mouches et les moustiques.
- Et voilà : dix bonnes raisons d'avoir un pot de basilic chez soi !

LA RECETTE DU PISTOU :

- ✓ Pilez 50 g de feuilles fraîches de basilic,
- ✓ 2 gousses d'ail,
- ✓ 1 cuillère à soupe de pignons de pin,
- ✓ 50 g de parmesan râpé.

Versez progressivement 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olives jusqu'à obtenir une pâte crémeuse. Pour finir, ajoutez aux pâtes ou à une soupe de légumes.

PHOTOS DU MOIS D'OCTOBRE





