

VIVRE à *Mont-Calme*

LE JOURNAL DE LA FONDATION

mars 2003

N°14



Les voyages de Karin
«Mont-Calme, combien ça coûte ?»

Sommaire

Mes 250 mots...	2
Madame la Mort (récit)	3
Sur les traces du Panda	5
Combien ça coûte ?	6
Un des plus beaux métiers	7
«J'adore les œufs»	9
Les aventures de Karin	11
Nouvelle salle polyvalente	15
J'aime / j'aime pas	16
En Bref	17

"Vivre à Mont-Calme" est le titre d'une chanson écrite par M. Jacques Rossi durant son séjour dans la maison.

Rédaction



Journal "Vivre à Mont-Calme"
Fondation Mont-Calme
Rue du Bugnon 15
1005 Lausanne
Tél. 021/310 33 33
Fax. 021/310 33 22
e-mail: jacques@montcalme.ch

Ont collaboré à ce numéro:

Isabelle Guisan
Marc Michaud
Nicole Zweili
Carlos Weguener
Renata Noth
Karin Goralczyk
Sophie De Icco
Corrections :
Renata Stoll, Isabelle Guisan
Mise en page et réalisation:
Jacques Lambelet

Parution : 4 fois par année, nombre d'exemplaires : 500

Date de sortie du prochain numéro: 25 juin 2003

Prière de faire parvenir vos articles au moins 2 semaines avant la parution.

La recette de Nicole

Petits farcis nicois à l'agneau



Ingrédients:

300 gr. d'agneau haché
4 courgettes
4 tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
du persil haché
de l'origan
50 gr. de mie de pain
du parmesan

Coupez les chapeaux des tomates et videz-les. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et videz-les.

Hachez l'intérieur des légumes avec l'oignon, l'ail, la mie de pain. Mélangez dans un saladier l'agneau, l'intérieur des légumes hachés, l'origan, le persil, le parmesan, salez, poivrez.

Remplissez les tomates et les courgettes avec ce mélange. Rangez-les dans un plat et enfournez 25 minutes.

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Jeux

Combien vaut le double du quart ?

Solution dans le prochain numéro

(6/62)

Solution des jeux du n° 13

Faux: c'est le cosmonaute soviétique Alexei Leonov, le 19 mars 1965.
Sa sortie dans l'espace dura une dizaine de minutes

Jérôme Azau



Vivre à Mont-Calme sur Internet

Comme nous vous l'avions annoncé dans le numéro précédent, le journal est désormais disponible sur Internet à l'adresse suivante:

<http://www.vivre-vivre.ch>

Une fois sur la page, il faut sélectionner «Mont-Calme» dans la liste des EMS et cliquer sur «Dire et écrire» puis sur «Journal».

La discussion sur la foi se poursuit

Le pasteur de Rham a célébré un culte l'autre jour à l'Eglise St-François à Lausanne. Il avait été touché par la « Discussion autour de la Foi » qui a eu lieu à l'atelier d'écriture et que nous avons publiée dans le dernier numéro.

Dans son prêche, il a cité un long extrait, en soulignant qu'au cours de ses visites dans des maisons de retraite, il a « la chance de côtoyer bon nombre de ces sages à qui les années n'ont donné ni orgueil ni découragement et qui savent découvrir jour après jour la trace de Dieu dans leur vie ».



Quand nous étions petits...

Cet enfant est aujourd'hui un de vos collaborateurs à Mont-Calme, saurez-vous l'identifier ? Si ce jeu vous amuse, faites-nous parvenir des photos de votre enfance, et n'oubliez-pas d'y joindre votre nom !



Deux ans d'obstination pour deux minutes de bonheur, c'est le temps qu'il aura fallu aux auditeurs de la Société Générale de Surveillance pour nous annoncer que nous avons atteint les exigences de la norme ISO 9001 Health-mark. C'est en ces propos simplistes que nous pourrions résumer le travail accompli.

Mais la perspective de pouvoir

brandir ce label de qualité n'est de loin pas l'objectif prioritaire. Notre but est avant tout d'asseoir notre organisation sur un système fiable et transparent, qui permet à chaque collaborateur de trouver sa place, et une bonne place.

Ensuite, la démarche nous a permis de développer un circuit d'amélioration permanente qui nous aide à conduire notre Fondation dans le respect de sa seule politique: offrir à chaque résidant un environnement sécurisé lui permettant de jouer son rôle de citoyen jusqu'au dernier moment.

La cohésion et l'engagement ressenti par les auditeurs chez chaque personne interrogée prouve que vous avez vraiment construit un nouveau Mont-Calme. Dès maintenant le système qualité n'est plus placé sous la seule responsabilité de Mme Goralczyk et de M. Laurent qui peuvent être fiers d'avoir conduit à l'accréditation un des plus grands EMS de ce canton. C'est l'affaire de tous.

Bonjour Madame la Mort

par Marc Michaud

Pouvoir parler, simplement, des souvenirs, des joies, des angoisses (si elles existent). Du déclin et le moment venu, de partir dignement (selon ses croyances.) J'aimerais vous raconter une histoire tirée du scénario de Pascale Teulade et transposée par mes soins. Elle s'intitule « Bonjour Madame la Mort »

Il était une fois une très vieille citadine qui vivait seule dans un grand appartement en bien piteux état. Son mari était mort depuis déjà fort longtemps. Comme compagnie, il ne lui restait qu'un chat, un canari et un poisson rouge. Elle n'entendait et ne voyait presque plus rien. Pourtant, malgré son grand âge – elle avait quatre-vingt-dix-neuf ans – cette vieille n'avait aucune envie de mourir. Jusqu'au jour où, un soir d'orage, quelqu'un frappa à la porte. De sa petite voix aigrelette et tremblante, la vieille demanda :

« Qui est-ce ? »

Une voix caverneuse souffla : « C'est la Mort ! »

Un peu sourde, la vieille insista : « Qui ? »

« La Mort ! » répéta la voix en articulant bien.

« Aurore ! » comprit la citadine. « Quel joli nom ! Mais je ne vous connais pas ? »

Peu farouche, elle ouvrit la porte mais ne reconnut pas l'étrange personnage avec sa faux, sa longue cape noire et son air de déterré. Avec un large sourire, la vieille l'accueillit :

« Bonjour, chère Madame. Que puis-je faire pour vous ? »

Surprise et étonnée de tant d'amabilité, la Mort répondit :

« Heu... je viens vous emmener ! »

« Excusez-moi ! Parlez plus fort, je suis un peu dure d'oreille ! »

Agacée, la Mort cria :

« Allez ! Il faut mourir ! »

« Courir ! » s'esclaffa la citadine, « mais voyons, ce n'est plus de mon âge. Vous savez, mes jambes sont si faibles ! En tout cas,

Le « j'aime / j'aime pas » de Carlos Weguener

Originaire du Chili, Carlos Weguener travaille à Mont-Calme depuis vingt ans en tant que concierge. Il est marié, il a quatre enfants et un petit-fils.

j'aime

Les voyages...
comme j'ai longtemps travaillé sur des bateaux, j'ai toujours aimé ne pas avoir de port d'attache.

Mon travail...
le contact avec les gens, l'ambiance de travail à Mont-Calme.

Rendre service...
donner des coups de main à des amis.

La vie familiale...
me promener et jouer avec mes enfants.

Les Empanadas...
c'est un plat typiquement chilien à base de viande hachée.



j'aime pas

Le printemps...
je souffre d'allergie au pollen, le printemps est une saison difficile pour moi.

Les changements de programme...
quand on arrive le matin au travail avec des plans en tête et qu'il faut faire tout autre chose au dernier moment.

L'hiver...
je n'aime pas avoir froid.

La paella du CHUV...
ils mettent plein de choses dedans, mais ce n'est pas une vraie paella.

La politique de mon pays...
bien qu'elle ait changé, je ne suis toujours pas en accord avec la politique actuelle au Chili.

Nouvelle salle polyvalente

L'ancienne salle de cours du rez-sud a été totalement restaurée et à l'heure où nous écrivons ces lignes, les travaux sont presque terminés. Grâce aux multiples talents de notre technicien Pierre Samardzic, le résultat est somptueux. Sous la coordination de Dominique Pavid, de nombreux corps de métier se sont succédés sur place, pour apporter des solutions appropriées à la réalisation d'une salle polyvalente. Un projecteur fixe, un écran électrique et la possibilité d'obscurcir complètement la salle permettront de reprendre les séances de cinéma du vendredi. Le culte et la messe s'y dérouleront, ainsi que les futures formations organisées en interne pour le personnel.



vous êtes vraiment gentille de me faire une petite visite. Si vous saviez comme je suis seule ! »

« Mais Madame... ! » reprit la mort interloquée.

« Malade ? » comprit la vieille, « non, mais simplement très âgée, voilà tout ! » Taquine, elle ajouta :

« Cela vous arrivera à vous aussi ! »

La Mort ne savait plus que dire pour se faire comprendre. Alors de rage, elle poussa un hurlement glacial afin de faire peur à cette sacrée citadine : mais la vieille n'entendit qu'un petit cri de rien du tout comme un raclement de gorge. Désolée, elle déclara :

« Oh, mais vous, par contre, vous me semblez bien mal en point ! Ma pauvre, asseyez-vous donc près du radiateur. »

Dépitée, la Mort resta muette. Et pour la première fois de sa si longue existence, elle se sentit un peu chaude. Était-ce le radiateur brûlant ou la fièvre qui commençait à pénétrer ses os ? Doucement, elle se mit à sangloter. Ennuyée, la vieille la prit par la main :

« Ma pauvre petite, vous avez la main glacée. Vous avez dû prendre froid, ce doit être la grippe ! Vous auriez dû vous faire vacciner, ah là là ! Allez donc vous étendre sur mon lit. Et puis, changez-vous, vous êtes trempée. Tenez, je vous prête ma robe de nuit à dentelles ». Pudique, la Mort se changea derrière un paravent et alla s'étendre sur le lit moelleux de la vieille citadine qui tentait de la tranquilliser :

« Allez, ne soyez pas douillette ! Ce n'est pas si grave, ça va passer. Tenez, je vais vous préparer une tisane ». Quelques minutes plus tard, la vieille apporta une tisane brûlante. Elle la posa sur la table de chevet et installa confortablement la Mort avec un gros oreiller sous la tête et un énorme édredon en duvet d'oie sur le ventre.

Elle lui glissa une bouillote sur les pieds, puis elle la borda et lui fredonna une tendre et étrange berceuse de son enfance.

« Dors, dors petit enfant dans tes jolis draps blancs, laisse-toi aller, courage, de l'autre côté des images... » Ainsi la Mort, bercée par la voix de la citadine s'endormit... (à suivre...)

Sur les traces du Panda

A peine arrivé, je transmets avec allégresse mes observations. Celles-ci intriguent mes compagnons. Tout en discutant, je propose de m'occuper du repas. Loin d'être un spécialiste culinaire, je me laisse prendre au jeu. Bientôt mitonne sur deux réchauds à gaz un petit ordinaire se composant de soupe aux légumes (sachets) et de riz aux champignons. J'agrémente le tout de pièces de volaille rôties et de soja en graines. Rompu et repu par l'exercice, je m'installe au mieux sous ma tente où il fait nuit, froid et humide. À la faible lueur du falot tempête, recroquevillé dans mon sac de couchage, je prends plaisir à repasser le fil des événements de la journée.

En écoutant mes descriptions, croquis à l'appui, Ting me confirme le nom des primates. Leur présence à proximité du camp fait penser à un phénomène migratoire. Ces singes sont inconnus en captivité en Europe ou en Amérique et on sait peu de choses sur leur mode de vie. Contrairement aux autres primates qui n'ont pas de période fixe pour s'accoupler, ceux-ci semblent s'accoupler tous les ans à la même époque.

...suite au prochain numéro

texte de Marc



New York, je l'ai toujours connu en hiver, sous la neige, quand rien ne marchait. On arrivait des îles, on restait juste un jour. Une fois, on est arrivés juste après le passage d'un cyclone, la mer était encore agitée et nous soulevait du lit, c'était impressionnant ! Le lendemain, on a dû ramasser tout ce qui n'était pas bien fixé sur le bateau.

On a aussi dû passer quelques jours dans les quartiers louches de la ville pendant une révision à cale sèche. Des bus venaient nous chercher et nous ramener, même les matelots avaient peur, ils ne sortaient qu'à deux ou trois dans la rue, on voyait des morts par terre.

J'ai aimé la mer, les Caraïbes, les plages sans personne, pas comme à Ouchy ! Après trois ans sur le VistaFjord, on a débarqué en Italie en 1975 et on est venu reprendre le café des Philosophes à Lausanne avec mon mari. Pendant dix ans, j'ai refusé d'aller me baigner dans le lac, d'être serrée comme une sardine alors qu'on venait de plages sans personne. J'avais été gâtée...



Karin (à gauche) et son amie avec un membre de l'équipage

J'ai découvert le monde à travers les ports. Normalement, on voyageait 2 ou 3 jours et on s'arrêtait dans un port. On s'arrangeait avec les copines pour descendre à terre à tour de rôle. A Leningrad, on est allées au Palais d'Hiver voir tous ces tableaux magnifiques serrés les uns à côté des autres. J'ai aimé Hong-Kong, c'est tout le temps en mouvement, j'ai bien aimé rôder dans les rues, voir les tissus, les soies dans les magasins.

En Inde, j'ai été très frappée par les contrastes entre riches et pauvres, c'était surprenant, choquant. Tous ces gens qui n'ont rien et pourtant sont si gentils nous offraient des fruits. Sinon, je n'ai jamais rien mangé dans la rue, j'avais peur qu'un rat ait été rôti dans la marmite !

Dans les ports russes, on se faisait accoster par des gens qui voulaient nous vendre des icônes et quand on revenait au bateau, la police nous fouillait. Les trafiquants travaillaient sûrement avec les policiers qui nous reprenaient les icônes qui avaient de la valeur. Ça a fait des histoires énormes, le capitaine était fâché parce que ça nous mettait en retard et il nous a menacés de ne plus nous laisser descendre à terre à Leningrad.

La vie à Mont-Calme

Combien ça coûte?

Une douzaine de résidents se sont réunis le 12 mars à la cafétéria pour discuter d'argent, du coût de la vie à Mont Calme surtout. Le sujet était compliqué : chaque canton, chaque EMS, fonctionne différemment.

M. Azau a d'abord expliqué la gestion de la Fondation Mont Calme. Pour 2003, le budget de fonctionnement est de 11,5 millions dont la plus grande partie (7 120 000 francs) est payé par les pensionnaires (AVS, caisse de pension...) et un gros morceau (3 millions) vient des assurances. Tout le monde paie la même pension : 125, 90 francs par jour. Le canton paie de son côté 38, 75 francs par jour pour chaque pensionnaire. Chacun paie encore, par le biais de son assurance, un forfait de soins qui dépend de son état de santé. M. Azau estime qu'en tenant compte de tout, chaque résident coûte environ 6 500 francs par mois. Pour les moyens dont disposent 80% d'entre eux, c'est trop et l'Etat verse des prestations complémentaires.

Une question a pu être éclaircie le 12 mars : l'argent de poche versé en principe aux résidents qui touchent des prestations complémentaires, soit 240 francs par mois. S'ils ne le voient pas forcément arriver en espèces sonnantes et trébuchantes, c'est que Mont-Calme ne le reçoit pas chaque mois pour eux. Cette somme est intégrée au versement des prestations et leur paie indirectement des frais comme le coiffeur, les sorties, un voyage.

Certains résidents se sont étonnés du coût des médicaments qui a augmenté depuis qu'ils sont facturés individuellement. La réponse a été simple sinon agréable : Mont-Calme ne peut plus procéder à des achats groupés et les caisses appliquent le tarif pharmacie habituel.

La prochaine rencontre aura lieu le 23 avril prochain. Nous parlerons alors de l'assistance au suicide dans les établissements hospitaliers puisque les établissements de la Côte viennent de rédiger des directives l'autorisant.

Aide-infirmière...

Un des plus beaux métiers du monde

par Sophie De Icco

C'est à l'hôpital de St-Loup à Pompaples que j'ai vécu ma première expérience d'aide-infirmière. J'avais à peine 18 ans et je rêvais de devenir sage-femme. J'ai eu la chance d'être engagée dans un service de médecine où les pathologies sont très diverses et surtout très instructives. Au début, je m'intéressais surtout à l'aspect médical et le contact humain m'embarrassait un peu, je ne savais pas trop comment m'y prendre. A 18 ans, on ne connaît pas encore grand chose à la vie. Confrontée à des patients qui avaient une maladie grave à laquelle je savais qu'ils ne survivraient pas, j'avais peur d'être maladroite et surtout, j'avais peur de la mort. Jusqu'au jour où un patient est mort devant moi....

Ça a complètement changé ma vision des choses et le côté humain a gentiment pris le dessus. À mes yeux, ce métier est un des plus beaux métiers du monde, car il nous permet d'apporter un peu de bonheur, de chaleur, d'aménager un quotidien moins triste.



Le VistaFjord

Et c'est infesté de requins dans les petites îles à coraux, ils sont attirés par le sang des poissons quand les pêcheurs les lavent. On continuait encore sur le Mozambique, l'Afrique du Sud, Durban avec ses taxis séparés pour les Blancs et pour les Noirs, le Cap, la toute petite île de Tristan da Cunha, le Brésil, Sao Paulo, Rio de Janeiro où on pouvait manger de la viande séchée au Chalet suisse, la Guyane, le Venezuela, Trinidad, la Martinique, la Guadeloupe et retour sur New York.

Une fois, un bateau de croisière nous a lancé un appel, ils avaient eu une explosion à bord, on était le seul bateau alentour avec un médecin. On a fait demi-tour, on a accosté et le médecin est monté à leur bord. On a chargé six blessés ficelés comme des saucissons, des brûlés tout emmaillotés. Il a fallu faire beaucoup de voyages, la mer était encore agitée pour un petit bateau de sauvetage, ça a duré presque toute la journée.

En voyageant avec le Vistafjord, j'ai découvert les lumières du Nord. Quand on est jeune, on est surtout attiré par le Sud, les mers bleues et chaudes mais dans les fjords, on passait tout près des rives, avec la brume du matin, il y avait des lumières superbes ! J'ai adoré Reykjavik et ses maisons peintes en couleur, le froid en plein été, les sources chaudes. J'ai moins aimé le grand Nord parce qu'il n'y a jamais de nuit et nous, on en avait besoin de la nuit, pour dormir. Ne jamais dormir quand on travaille, c'était pénible.

Les aventures de Karin

A 21 ans, Karin Goralcyk s'est engagée, avec une copine autrichienne, comme stewardess sur le Vistafjord. Elle voulait voir le monde et elle a voyagé pendant trois ans sur toutes les mers du globe à bord de ce bateau norvégien flambant neuf. Trente ans plus tard, elle n'a rien oublié.

Pour le premier voyage, on est partis de Newcastle, en Angleterre, vers New York où les premiers passagers devaient embarquer. J'ai passé une bonne partie de la traversée couchée dans la cabine, j'avais le mal de mer. Quand le Vistafjord a croisé son bateau frère, le Sagafjord, tout le monde était sur le pont pour le saluer mais moi, j'étais trop mal ! Il y avait 500 clients et 350 membres du personnel, dont 50 femmes seulement, qui pour la plupart venaient des pays nordiques. Pour l'inauguration du bateau, on a fait des croisières d'une semaine, des Welcome Parties, avec des journalistes dans les Bahamas.

Ensuite, on faisait des voyages de six semaines à trois mois et pendant ces trois ans, nous n'avons presque jamais connu l'hiver. Pour le tour du monde de trois mois, on partait de New York vers Miami, le canal de Panama, Los Angeles et San Francisco. A Hawaï, j'ai fait un peu de surf sur les rouleaux, j'ai bu beaucoup de tasses mais c'était magnifique ! On continuait vers le Japon, Yokohama, Osaka, Hong-Kong, Bangkok, Singapour très moderne, Madras et ses épices, Bombay, Madagascar dans l'Océan indien. L'Océan indien est parfois très agité. J'ai toujours aimé la mer agitée, c'est beau les tempêtes !

Notre métier ne se résume pas à faire des toilettes, il consiste aussi à rassurer, à écouter la demande de chacun, à essayer d'être vraiment présente dans leur quotidien. Cela demande énormément de respect, d'empathie et d'humilité. Cela demande aussi un travail sur soi permanent : on a besoin de se ressourcer pour ne pas être dépassée, d'être bien dans sa peau.

C'est un des plus beaux métiers, aussi un des plus durs physiquement et psychologiquement. Mais la récompense est merveilleuse ! Il suffit d'un sourire ou d'un mot gentil pour que cela remplisse votre cœur de chaleur, d'une main qui se pose sur la vôtre et sans parler, vous savez alors que c'est un moment privilégié.... La richesse de ce métier, c'est la qualité du contact humain et tout ce qui en découle, c'est ma richesse personnelle.



Renata Noth

«J'adore les œufs»

J'aimerais raconter quelque chose de ma vie en gardant la légèreté du propos, c'est le cadeau que je peux faire. J'aimerais parler des œufs que j'adore, c'est une partie visible de moi, un signe de vie. En partant d'un œuf, vous pouvez faire tout un parcours, faire passer Pâques et la résurrection. Pâques, la fête et puis le printemps. J'adore aussi manger les œufs, à tel point que j'ai parfois mal au foie. J'aime bien une bonne salade d'œufs durs ! Parmi les minéraux que j'ai amenés à Mont-Calme, j'ai dix œufs en agathe, en corraline, en rhodonite, ils sont tous différents. J'ai commencé à collectionner les pierres il y a 30 ans, je n'étais pas très argentée, j'achetais de petites mais bonnes choses.

J'ai fait beaucoup de voyages, plus d'une centaine. J'ai fait du cinéma touristique, j'avais une magnifique caméra, je travaillais jusqu'à deux heures du matin pour monter les films et avec mes amis, on faisait des soirées. Il fut un temps où le Portugal remplaçait pour moi tout le monde. J'y ai vécu. Ce que j'y aimais le plus? La bouffe, la morue à la portugaise, il y a plus de 360 façons de la préparer!

Je serais en santé, j'irais faire un tour à Iguasu, un coin du Brésil qui touche à l'Uruguay et au Chili, avec de magnifiques chutes d'eau. C'est coloré, il y a des hôtels où l'après-midi dans le jardin, on entend les perroquets, les superbes aras rouges, bleus et verts. Je les ai vécus, ces voyages, je n'ai presque rien gardé de ce que j'en ai rapporté, mais ils sont dans ma peau.



J'ai aussi des fruits en métal, des fruits de la Passion, sur ma commode, des amulettes contre les mauvais esprits que j'ai achetés au grand marché de Bahia, au nord du Brésil. On suspend chez soi une grappe d'une dizaine de fruits, contre le mauvais sort. A l'époque, quand je les ai achetés, ils étaient faits par les prisonniers de Bahia. A part ça, je ne suis pas du tout superstitieuse !

