

VIVRE à *Mont-Calme*

LE JOURNAL DE LA FONDATION



décembre 2004

N° 21

Le pouvoir de l'argent



Téo, le petit chien roi

La radioactivité est partout

Sommaire

<i>Mes 250 mots...</i>	2
<i>Téo, le petit chien roi</i>	3
<i>L'argent, toujours...</i>	5
<i>La radioactivité est parout</i>	11
<i>Notre nouvel aumônier</i>	13
<i>Dossier de soins informatique</i>	14
<i>Quel sera votre message ?</i>	15
<i>J'aime / j'aime pas</i>	16
<i>En Bref</i>	17

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
Courriel: jacques@montcalme.ch
URL: www.vivre-vivre.ch

Ont collaboré à ce numéro:

Emanuele Alfani
Jérôme Azau
Christophe Bisenz (dessin)
Ariane Drainville
Isabelle Guisan
Werner Haerdi
Liliane Kaeslin

Corrections:

Renata Stoll, Isabelle Guisan

Mise en page et réalisation:

Jacques Lambelet, Isabelle Guisan

Parution: 500 exemplaires, 4 fois par année.

Date de sortie du prochain numéro: 16 mars 2005

Mes 250 Mots...

Jérôme Azau



Une nouvelle maladie tropicale sur les bords du Léman

Depuis presque vingt ans je dirige notre Fondation. Cette fonction, exercée avec le plus grand bonheur, a un revers. En effet, elle m'oblige à fréquenter une bande de gentils technocrates qui servent de poissons pilotes à un club de notables bien intentionnés dont la capacité visuelle est diminuée suite à une trop longue immersion dans le caisson étanche de la politique locale. Et tous ces gens, très, peut-être trop nombreux sont malheureusement atteints d'une forme de paludisme très originale. Leurs poussées fébriles, se manifestent par une envie irrésistible d'agresser le dernier maillon de la chaîne sanitaire. Comme le prédateur, ils cherchent à mordre celui qu'ils croient le plus faible. Heureusement, l'utilité, l'efficacité et la qualité de nos actions nous immunisent contre les effets de ces spasmes certes répétés, mais toujours surprenants dans leurs formes. Quant aux multiples morsures, elles nous ont vacciné contre le risque de contamination. Alors ayez confiance comme moi en l'avenir car nous savons pour qui et pour quoi nous sommes là.

Des animaux auprès de vous...

Téo, le King Charles

Un tandem de choc, Téo, un chiot de race «Cavalier King Charles» et, à l'autre bout de la laisse, Ariane Drainville.

Avez-vous eu l'occasion de croiser Téo, ce petit chien qui vous souhaite le bonjour de quelques coups de langue et de battements de queue, prêt à s'asseoir sur une chaise pour être à votre hauteur, à jouer avec un rien ?



Chaque jour de la semaine il m'accompagne au bureau où flatteries et attentions l'attendent. L'équipe administrative joue un rôle très actif : cacher la gamelle du chat, éviter que Téo quitte sa place ou alors lui courir après lorsque l'envie lui prend de partir à la découverte. Visite sur ses traces des sous-sols avec notre intendante, limitation du territoire du renard à la demande de notre concierge, quelle équipe ! Le laisser tout seul à domicile s'avère certaines fois nécessaire.



Ce qui me ravit par-dessus tout, ce sont vos regards pétillants dès que Téo et moi arrivons auprès de vous, la porte ouverte pour échanger quelques paroles... «À la maison, on a toujours eu des chiens.»

Je pense que la présence d'un animal est un cadeau et j'ai envie d'aller plus loin. J'ai envie de vous rencontrer dans un lieu précis, à un moment fixé sur votre programme hebdomadaire, pour que vous puissiez passer un moment en compagnie d'un petit chien ou d'un autre animal.

J'aimerais intégrer d'autres animaux dans la maison comme par exemple des lapins, des perruches ou même un serpent !

L'idée est lancée et je souhaite la concrétiser en 2005. Alors, amis des animaux, je vous dis à très bientôt !

Ariane Drainville



L'argent, toujours l'argent

Mont-Calme se bat contre les économies exigées par l'État. Par ailleurs, les charges d'exploitation ont baissé ces dix dernières années, alors que le nombre des résidants augmentait d'un tiers.

On ne parle que de ça depuis trois mois : les économies ! L'Etat l'a décidé, les EMS vaudois doivent rogner 30 millions par an sur leur budget, surtout sur les veilleurs et veilleuses, leur service de nettoyage, leur administration. Pas question d'exiger ces économies d'abord des EMS qui ont mis de côté de coquettes réserves, tous doivent y passer.

Le personnel et la direction de Mont-Calme se battent contre ces mesures, amenées sans réflexion à long terme sur la prise en charge des personnes âgées dépendantes. Le personnel participe activement aux discussions et manifestations organisées à Lausanne et fait signer dans les marchés la pétition qui s'y oppose. M. Azau s'est battu, avec succès, contre la signature par l'association des directeurs d'EMS (AVDEMS) d'un accord avec le Conseil d'Etat sur ces économies.

Il souligne par ailleurs les efforts de rationalisation entrepris à Mont-Calme. Ces dix dernières années, entre 1991 et 2003, le nombre de résidants de Mont-Calme a augmenté d'un tiers alors que les charges d'exploitation ont dans le même temps baissé d'un million. Et bien que Mont-Calme accueille aujourd'hui 80 personnes de plus qu'en 1991 (UAT compris), la masse salariale a diminué même si le salaire moyen, lui, a augmenté (de 58.000 à 68.000 francs par an).

Salaires, économies, rationalisation... des gros sous et encore des gros sous ! Place à la parole de quelques résidants qui se sont, tout au long de leur vie, battu pour gagner de quoi vivre. Ils ont raconté leur histoire d'argent lors de quelques séances de l'atelier d'écriture.

«J'en ai jamais eu...»

« J'en ai jamais eu... J'en avais pas assez... j'aurais bien voulu ne pas avoir le souci du lendemain »

Mme Marcelle Schmid

« Ma famille a été ruinée plusieurs fois. Lors la Révolution de 1918, mon père a tout perdu en Russie où il était professeur de français auprès du Corps des Cadets du prince héritier de Tachkent, au Turkestan russe. Les banques ont été pillées, le Corps des Cadets dissous, il n'y avait plus travail, plus de salaire. Et avant la guerre de 1914, ma famille avait investi en Allemagne comme c'était la mode à l'époque et là également, ils ont tout perdu, à cause de la guerre. Ensuite pendant la crise de 1929, les étrangers ne sont plus venus en Suisse alors qu'à Glion, le magasin de photo qu'avait ouvert mon père vivait grâce à eux.



En 1936-37, je gagnais 115 francs en travaillant à la Compagnie Lausanne-Ouchy. 112 francs partaient dans le loyer et le chauffage coûtait quatre francs. Mon père n'avait pas de travail et il ne touchait pas le chômage : comme indépendant, il n'était pas assuré !

Il faisait quelques assurances à la commission par ci par là et ma mère travaillait dans un bureau, mais c'est surtout mon salaire qui faisait vivre la famille. Quand je travaillais au funiculaire du Lausanne-Ouchy, j'étais au syndicat des employés du Lausanne-Ouchy et Eau de Bret et je me suis battue pour l'augmentation des salaires qui ont passé à 500 francs.

En hiver à Lausanne, il y avait la « Semaine du Kilo », une équipe sonnait aux portes et on leur donnait un kilo de sucre ou de riz pour les pauvres. Le kilo de sucre coûtait 25 centimes en ce temps là. Quand on allait au marché, avec cinq francs, on achetait à manger pour deux jours pour cinq personnes. Et chez Oulevay, on achetait des brisures de biscuits, un franc le kilo.

Parmi les achats personnels dont je me souviens, il y a eu une très jolie robe en vichy bleu et blanc que j'ai achetée en 1940 à l'Innovation pour douze

francs ! Je suis allée à Château d'Oex avec cette robe, j'ai une photo. Plus tard, j'étais à l'AI et je n'ai rien pu économiser. Je n'allais pas chez le coiffeur et je ne sortais pas. On voulait me faire travailler mais je ne pouvais plus. En 1966, je vivais avec 163 francs par mois. On m'a envoyée à l'administration et le monsieur qui m'a reçue m'a aidée à obtenir l'aide complémentaire.

Mon rêve, si j'avais eu de l'argent, ça aurait été de voyager. J'ai souvent demandé comme cadeau des bons de voyage.»

Mme Lucette Bohren

« J'ai eu mes premières vacances à 35 ans, une semaine. On donnait des vacances à ceux qui allaient aider à la campagne, sinon il n'y en avait pas à l'époque.

Mon père était chef de cultures à l'Ecole d'agriculture de Marcelin. Je devais aider à la vigne, moi qui détestais ça. Il fallait être debout à 5 heures du matin pour travailler avec mon père et ma mère. Mon frère portait les sacs de charbon pour ceux qui en commandaient. Sinon, on avait des poules, des lapins, des œufs, de la vigne et on s'en tirait comme ça. On nous a appris à économiser. On « tirait au mince », comme on disait, on faisait aller avec le moins possible.

On n'était pas envieux, on avait tous les fruits qu'on voulait. Et quand papa nous donnait cinquante centimes, on les mettait de côté pour acheter un cadeau pour l'anniversaire de nos parents. Maman avait vu un saladier en verre avec des roses incrustées qui coûtait huit francs et je suis allée le chercher pour sa fête. Mon frère a presque rien mis dans ce cadeau, il avait dépensé son argent pour des pièces de mécano. Sacré Ernest... ! Papa, lui, aimait les livres sur l'armée, il voulait celui sur le général Guisan.

A 18 ans, j'étais gouvernante et je gagnais vingt-cinq francs par mois en m'occupant de cinq gosses ! Une fois, j'ai vu un beau tailleur en ville, j'ai dû attendre quatre mois pour avoir quatre fois vingt-cinq francs pour l'acheter, il était pied de poule bleu marine et blanc.

Je n'ai jamais été obnubilée par l'argent, je m'adapte. J'aime les bijoux mais si je ne peux pas les acheter, je les regarde. Je peux passer d'un état maigre à des palaces, comme l'hôtel Plaza à Paris ou le Victoria à Glion. Quand on habitait là jusqu'à trois mois en été, je portais un uniforme, bleu marine avec un col blanc, à cause des enfants, ou Madame m'offrait de quoi m'habiller.



Ce que j'aimais surtout, c'était les jolies chaussures.

Au Liban, je me faisais payer en argent suisse, pas dans la monnaie du pays. Mon salaire était envoyé à la banque en Suisse. J'ai eu une seule fois des problèmes quand mon premier employeur, un Palestinien, a puisé dans le compte que j'avais à la banque Galland pour pouvoir vivre au Liban après avoir fui la Palestine en mai 1948. Il m'avait versé huit mois de salaire qu'il a repris sans rien me dire. Au Liban, j'avais pas d'habits, j'avais fui la Palestine en tenant la gamine handicapée d'une main. Pour me faire quelques sous et acheter des habits, j'ai tricoté une layette pour une dame française qui était enceinte. Quand j'ai voulu rentrer en Suisse, mon employeur m'a dit qu'il n'avait pas de quoi payer mon billet. Je lui ai dit « vous avez de quoi jouer aux cartes. Vous ramassez votre argent et quand il y aura de quoi me payer le passage en bateau, je partirai ».

Aujourd'hui je n'ai que l'AVS, je n'ai pas de deuxième pilier. Je n'étais pas au courant. Quand j'étais au Liban, l'ambassade ne nous a rien dit. »

Mme Daisy Brunner

« Moi, j'ai grandi en ville, entre une grand-mère qui tenait un piano et une mère téléphoniste. J'ai fait mes études de musique pour devenir pianiste et j'ai fait du théâtre semi-professionnel. Avec les Corps d'armée pendant la guerre, on gagnait vingt francs par semaine, trente-cinq francs quand on jouait l'après-midi et le soir. J'ai aussi donné des leçons de piano qui étaient payées cinq francs l'heure. Mon père m'a donné huit francs l'heure de son propre chef - et ensuite j'ai travaillé stable avec des handicapés. Les études de musique m'ont permis de trouver un monde où il y avait de l'argent. Avant, j'avais eu une enfance moelleuse avec toujours de jolis appartements avec de jolis meubles. Mais l'obsession de ma mère et de ma grand-mère était de joindre les deux bouts sans faire de dettes. Je n'ai pas eu l'impression de manquer, mais je n'ai pas eu l'habitude non plus de beaucoup dépenser. On aimait aller « de l'autre côté », à Thonon, manger au restaurant, bon et pas cher.



Je me souviens d'avoir reçu quelque chose que je voulais tellement avoir, une des premières poupées qui faisaient pipi. On leur donnait à boire avec une pipette rouge et elles faisaient dans leur culotte !

Pour mes 16 ans, ma mère a payé à l'avance de quoi m'offrir les deux grands Larousse illustrés, un cadeau somptueux et en même temps utile. Elle avait

mis comme dédicace « en espérant que ma chérie trouvera du plaisir dans cette utilité ».

M. Lucien Chollet

Le plus beau cadeau que j'ai reçu, c'était un vélo d'occasion qu'on avait acheté chez le mécano du village. Nous les gamins, on vivait chez le mécano. Quand j'ai eu 20 ans, j'étais à l'école de recrues et ma mère m'a envoyé mon sac de linge avec une pomme dedans, c'était ça mon cadeau ! Pour moi, c'était rien mais pour eux, c'était quelque chose. Il n'y avait pas de magasins vers chez nous.



À l'école de fromagerie, je gagnais 100 francs par mois nourri logé, on était trois dans une chambre. Après, j'ai travaillé à la fabrique de caséine à Lucens où on traitait le lait pour en tirer des granulés très fins qui partaient vers l'alimentation. Là, je gagnais un franc et quelques de l'heure, pas de vacances, pas de chômage. Je payais 100 francs à la pension, nourri logé.

Plus tard, j'ai travaillé dans les pierres fines pour Golay-Buchel et ces requins de la Vallée nous payaient aussi un franc et quelques de l'heure. Quand j'ai demandé une augmentation, ils m'ont dit « vous êtes au plafond ». Je leur ai répondu « il est pas bien haut, le plafond ».

Quand on a eu nos deux jumelles au début de la Mob, madame Guisan, la femme du Général, nous a envoyé cent francs et une lettre.

Après les pierres, j'ai travaillé à la Maison Jean à Oron, comme magasinier. Là, on avait 15 jours de vacances. Je suis resté plus de 20 ans, jusqu'à 67 ans, et j'ai passé de 300 à 400 francs au début à 4000 francs à la fin. J'avais mon salaire et des gratifications sur les affaires. Je faisais aussi les papiers de douane.

L'appartement coûtait soixante francs par mois au début. Ensuite, j'ai pris une option avec « Le Coin de Terre », une société créée en 1942 par des ouvriers qui avaient fait des options sur des terrains à Ouchy, Bois-Gentil et Boissonnet.

Il fallait aller s'inscrire à la rue de Bourg. L'initiative du « Coin de Terre » était venue d'un architecte flibustier, Corderot, qui a fini par filer avec la caisse.

Pour deux à trois mille francs, on pouvait construire en touchant des subsides de 25% de la commune et de 25% aussi de l'Etat pour des maisons de 80 000 à 100 000 francs. Mais ma femme n'a pas voulu, le terrain était trop près du lac et du cimetière où était enterrée notre fille. Et après, c'était trop tard, il fallait 5 000 francs et on ne les avait pas. J'ai regretté toute ma vie de ne pas avoir une maison. »

M. Alfred Bacca

À quinze ans, je travaillais dans les cultures maraîchères près d'Aigle, il fallait faire du labourage, un peu de tout. On gagnait deux francs de l'heure. Après la guerre, je suis allé dans la marqueterie à Aigle, on avait trois semaines par année de vacances. On gagnait deux francs de l'heure là aussi. J'ai eu l'impression d'être exploité, on ne gagnait pas assez. Mais il fallait être content d'avoir du boulot comme il y avait du chômage, c'était ça, peu ou rien. On se révoltait, on le disait de vive voix au contremaître. Je faisais partie du syndicat du bois et bâtiment.



Si j'avais eu plus d'argent, j'aurais voulu voyager, faire le tour de la Suisse, voir comment les gens vivent en Suisse allemande. On est allés en Italie, c'était meilleur marché.

La chronique du professeur Haerdi

Cette radioactivité...

Depuis l'aube des temps, la Terre et les êtres vivants sont plongés dans un véritable bain radioactif.

Souvenons-nous que lors de sa formation, il y a cinq milliards d'années, notre planète était une grande machine radioactive dans laquelle se formaient les composés chimiques. Cette machine s'est petit à petit transformée, en se refroidissant, en un globe dont le noyau liquide est enveloppé d'une croûte solide. Le noyau, magma radioactif en fusion, nous réchauffe encore, c'est une gigantesque pile atomique qui équivaut à environ quarante mille centrales nucléaires actuelles. Quant à la croûte, lors de sa formation, elle comprenait des composés chimiques stables d'une part et instables, c'est-à-dire radioactifs, d'autre part. À la longue, la majorité de ces composés radioactifs se sont transformés et ont fini par atteindre la stabilité. Il existe cependant aujourd'hui encore quelques composés radioactifs dont la transformation est très, très lente. Il y a à peine plus de cent ans (en 1896), que l'homme les a découverts et a pris conscience qu'il avait toujours vécu dans un milieu radioactif.

Cette radioactivité qui existe donc dans la croûte terrestre depuis sa formation, nous en subissons les effets tous les jours et la supportons très bien ! Nous la trouvons dans les sols que nous cultivons, dans les aliments que nous mangeons, dans l'eau que nous buvons, dans l'air que nous respirons. À chaque seconde sept milles composés radioactifs que nous avons absorbé se transforment dans notre corps en émettant des rayonnements.

Les composés chimiques qui sont à l'origine de cette radioactivité naturelle et qui hanteront la Terre durant des milliards d'années encore sont au nombre de trois: l'uranium, le thorium et le potassium.

Prenons quelques exemples: l'eau de source avant de jaillir du sol aura dissout des sels minéraux appartenant aux roches rencontrées sur son chemin et dont certaines contiennent des composés radioactifs. Les eaux les plus radioactives proviennent en majorité de régions granitiques et volcaniques plus ou moins riches en composés d'uranium. La présence de cette radioactivité dans les eaux minérales était, avant que ce mot ne devienne un tabou, mentionnée avec fierté sur les étiquettes collées sur les bouteilles au même titre que la

...qui nous entoure

composition en sels minéraux. Notons aussi que bon nombre de stations thermales vantaient, il y a quelques dizaines d'années encore, la radioactivité de leurs eaux pour ses vertus thérapeutiques. Ce n'est qu'après l'explosion des premières bombes atomiques (Hiroshima, 1945) que l'opinion publique est devenue hostile à la radioactivité et la craint !

Lors d'une promenade dans les montagnes, nous nous asseyons volontiers sur un roc de granit. Celui-ci contient des traces d'uranium qui, en se transformant, émettent un gaz radioactif, le radon, que nous respirons. Ce radon peut présenter un danger potentiel, il a une incidence accrue sur le cancer du poumon. Ce gaz, nous le rencontrons aussi dans certaines habitations quand elles ne sont pas suffisamment aérées. Il provient de l'uranium contenu dans les matériaux de construction ainsi que dans les sols sur lesquels sont construites ces habitations en s'infiltrant dans les caves de celles-ci. Nos ancêtres qui vivaient dans les cavernes ont dû en respirer de grandes quantités !

Enfin, le potassium radioactif, que l'on trouve à l'état de traces dans le potassium naturel, est responsable de plus de la moitié de la radioactivité de notre corps. Il est présent dans de nombreuses roches: feldspath, mica, argile, et se retrouve de par ses propriétés chimiques, dans le lait, le sel de cuisine, les légumes, la viande. Il se fixe de préférence dans nos muscles.

La radioactivité n'a donc pas été inventée par l'homme, elle existe depuis le tout début de l'Univers. L'exposition à la radioactivité naturelle est une constante de la vie de tout être vivant. Elle doit être bien connue pour servir de référence lorsqu'on aborde l'exposition à la radioactivité artificielle c'est-à-dire à celle créée par l'homme et liée à ses activités civiles, médicales et militaires. Elle représente actuellement le 14,5% du rayonnement total auquel nous sommes soumis, la majeure partie, soit le 85,5% étant le rayonnement naturel, donc, pas de panique, on a depuis la nuit des temps vécu avec!

Nouvel aumônier

Emanuele Alfani

Chers résidents et membres du personnel de Mont-Calme, depuis quelques mois, je suis votre nouvel aumônier catholique, pas prêtre mais théologien laïc, d'origine tessinoise, marié, deux enfants. Je me présente.



J'ai fait mes études de théologie à Fribourg pour ensuite devenir successivement aumônier au CHUV, à l'Hôpital psychiatrique de Cery, dans les cliniques lausannoises et à l'Asile des aveugles.

Bien sûr, mon Evêque m'envoie chez vous pour célébrer, apporter les sacrements et prier. Mais je suis à Mont-Calme surtout pour vous écouter, vous soutenir moralement, vous accompagner dans les moments

difficiles et cela indépendamment de votre confession ou appartenance religieuse.

Au-delà des croyances et des philosophies, je crois en l'Homme et dans les valeurs de solidarité, de partage et de tolérance. Dans la liberté la plus absolue, j'aimerais devenir votre ami, vous rendre visite régulièrement dans la joie et l'accueil des différences.

Aux théories et aux grands discours, vous l'aurez compris, je préfère la présence et la chaleur humaine, le partage autour d'un café. Alors, si vous avez envie ou besoin de me rencontrer, appelez-moi ! Joyeux Noël !

Emanuele Alfani

Dossier de soins informatisé

Droit vers la cible

Depuis le mois de septembre 2004, un groupe de travail planche sur l'informatisation du dossier de soins afin qu'il soit accessible partout et à tous dans la maison. Une première version d'essai est prévue pour début 2005.

Le groupe de travail est constitué de M. Marc Michaud, M. Jacques Laurent, Mme Danièle Coleman, M. Abdelatif Bougacha, Mme Myriam Simon et Mme Alexandra Fluckiger pour le service des soins. Mme Ariane Drainville en est la secrétaire et MM. Patrick Heimburger et Jacques Lambelet en sont les développeurs informatique.

Le dossier de soins informatisé (DSI) fonctionne autour d'objectifs, de cibles permettant de mettre en évidence les problèmes de santé de chaque résident et donc d'y apporter une solution.

Le suivi quotidien y est incorporé, ce système permet de consulter toutes les informations concernant un résident indépendamment du service dont elles proviennent.

On y retrouvera tous les documents et les couleurs qui figurent actuellement dans la version papier, on se retrouvera donc dans un environnement familier et convivial, simple à utiliser.

L'informatisation du dossier de soins favorise une vision d'ensemble des résidents. En centralisant les données, elle améliore aussi la diffusion de l'information au sein de la Fondation Mont-Calme.

Au cours de 2005, des terminaux informatiques devraient être installés dans les services et une formation à l'utilisation du DSI est prévue pour tout le personnel avant sa mise en service officielle.

Voyager dans le temps avec KEO

Quel sera votre message ?

À l'horizon 2006, un satellite embarquant des messages rédigés par les hommes d'aujourd'hui sera envoyé dans l'espace pour finalement retomber sur terre dans plusieurs milliers d'années.

Né dans l'imaginaire de l'artiste et scientifique français Jean-Marc Philippe, KEO est une sonde envoyée dans le temps pour dire au monde de demain qui sont les hommes d'aujourd'hui.

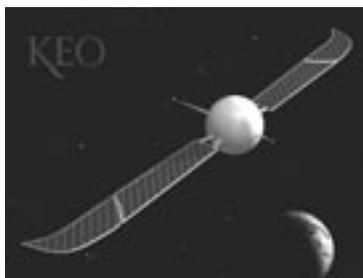
Petit, puissant, faible, riche ou pauvre, nous sommes invités gracieusement à «prendre la parole» afin de témoigner et d'exprimer nos souhaits et nos aspirations en prenant à témoin nos lointains descendants. Chacun sur la Terre dispose d'un espace, une ligne à 4 pages, de liberté sans censure.

Outre nos messages écrits et la somme de nos savoirs, KEO embarquera à son bord des cadeaux archéologiques dont un diamant contenant des échantillons des éléments vitaux présents sur notre planète.

Au cours de son long vol de quelque 50'000 ans, KEO décrira des millions d'orbites autour de la Terre qui le ramèneront inéluctablement vers son sol natal. Au moment de son entrée dans l'atmosphère terrestre, il se signalera par un message lumineux provoqué par la combustion de son bouclier thermique. Alertés par cette lueur dans le ciel, nos descendants prendront alors livraison de KEO.

Si vous souhaitez participer à la fresque des messages actuellement en construction, adressez-vous à Jacques Lambelet qui vous remettra un formulaire à envoyer par voie postale. Vous pouvez également écrire votre message directement sur Internet à l'adresse suivante:

<http://www.keo.org/fr/pages/message.php>



Le «j'aime / j'aime pas» de Liliane Kaeslin

Liliane a travaillé de 1992 à 1999 à la Fondation Mont-Calme en tant que réceptionniste. Aujourd'hui, elle anime des rencontres avec nos résidents.



J'aime

Les couchers de soleil...

en hiver soit lorsque la boule de feu plonge dans le couchant ou lorsque les nuages prennent des formes disparates laissant apercevoir des couleurs étonnantes et variées.

Les récits de Martin Luther King

et du Docteur Albert Schweitzer, ces hommes qui ont œuvré toute leur vie pour la paix.

Le contact avec les gens...

un sourire n'appauvrit pas celui qui le donne mais enrichit celui qui le reçoit.

Cuisiner...

j'aime beaucoup cuisiner et me régaler avec mes invités partageant ainsi un bon moment de convivialité.

Faire la grasse matinée...

paresser le matin est un vrai régal, vive la retraite !

J'aime pas

Les personnes arrogantes...

les personnes arrogantes et méprisantes, je me demande toujours ce qu'elles digèrent...

Recevoir des ordres...

recevoir des ordres secs et dépourvus de chaleur, les exécuter m'est d'autant plus difficile.

Être trempée de la tête aux pieds...

par une forte averse, cela m'est très désagréable.

Les brouilles et les chicanes...

elles me rendent mal à l'aise et empoisonnent la vie de beaucoup de personnes.

L'absence du mot «humanité»...

il semblerait qu'il figure sur la liste des abonnés absents du « dico » .

En Bref...

Un sacré coup de crayon !

La rédaction du journal et la Fondation Mont-Calme expriment leurs chaleureux remerciements à **Christophe Bisenz** pour ses dessins humoristiques de dernière page, spécialement réalisés à notre demande et offerts. Cela fait exactement une année que nous avons sollicité Monsieur Bisenz pour un premier dessin et nous le félicitons aujourd'hui pour sa sagacité, sa finesse et l'humour de son coup de crayon.

Toute la rédaction vous souhaite...

Un Joyeux Noël et une Bonne Année !



Recette: Agneau au yaourt

Ingrédients:

1,2 kg d'épaule d'agneau coupées en morceaux
800 g. de yaourt à la grecque
15 cl. d'huile d'olive
3 oeufs
1 citron
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de farine
5 cl. de lait
sel, poivre

Pressez le jus du citron, pelez et écrasez l'ail. Mettez la viande dans un plat creux, arrosez-la du jus de citron et laissez mariner une heure.

Retirez les morceaux de viande du jus de citron et mettez-les dans une cocotte.

Ajoutez l'ail, l'huile d'olive et 1/2 verre d'eau. Placez sur feu moyen et faites cuire 35 min.

Préchauffez le four thermostat 6 (180°C). Égouttez la viande et mettez-la dans un plat allant au four.

Filtrez le jus de cuisson et ajoutez en fouettant le yaourt, les oeufs, la farine et le lait. Salez et poivrez.

Versez la préparation sur la viande.

Faites cuire 15 min au four, le temps de faire prendre la sauce. Servez dès la sortie du four.

Jeux

Vrai ou faux ?

L'armée du Vatican est la plus petite du monde.

Solution des jeux du n°20

CORSE / MANCHE

À cet instant, le Père Noël comprit que la fête allait perdre beaucoup de sa magie.



Christophe Bisenz