

VIVRE à *Mont-Calm*

LE JOURNAL DE LA FONDATION

juillet 2010

N° 42



De nouveaux professionnels



Voyage d'été en Belgique
On cuisine sur les étages

Sommaire

<i>Mes 250 mots...</i> _____	2
<i>On cuisine sur les étages</i> _____	3
<i>Ils ont passé leur examen!</i> _____	4
<i>Madame Violette Crot, de Ferlens</i> _____	5
<i>Sandrine Jaquet nous quitte</i> _____	7
<i>Profession : « ASE »</i> _____	8
<i>Une Inoxydable à Mont-Calme</i> _____	11
<i>Voyage d'été en Belgique</i> _____	13
<i>Peindre à Paris</i> _____	15
<i>J'aime / j'aime pas...</i> _____	16
<i>En Bref...</i> _____	17



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.lambelet@montcalme.ch
URL: www.vivre-vivre.ch

Mes 250 Mots...

Jacques Lambelet



Trois nouveaux CFC

Assistant en soins et santé communautaire (ASSC), Gestionnaire en intendance (GEI) et Assistant socio-éducatif (ASE), autant de dénominations techniques pour définir les nouveaux métiers apparus dans les secteurs principaux d'un EMS : les soins, l'hôtellerie et l'animation.

Ces métiers suscitent depuis quatre ans l'engouement des jeunes mais il est difficile de savoir si c'est l'intérêt de la nouveauté qui les attire ou si le social représente vraiment un domaine dans lequel ils souhaitent évoluer. Quoi qu'il en soit, ces nouvelles professions représentent pour certains une réelle vocation. Employé depuis plus de vingt ans à Mont-Calme, j'ai particulièrement apprécié les changements survenus ces quatre dernières années : stagiaires, apprentis en échange et diplômés débarquent en masse et redessinent le paysage. Dans leurs bagages, d'autres pratiques et d'autres points de vue qui génèrent chez moi une remise en question et une évolution de ma pratique. Récemment, un groupe de stagiaires ont emmené quelques résidents ravis découvrir les joies de la cuisine à l'emporter chez McDonald's. J'ai bon espoir qu'à court terme grâce à ces nouveaux liens, la personne âgée trouve à nouveau sa place dans l'esprit des jeunes, donc dans notre société, et que les EMS deviennent encore plus ce que l'on souhaite qu'ils soient : des lieux de vie.

On cuisine sur les étages

L'atelier gâteaux du jeudi se transforme en cuisine sur les étages, un moment de partage des saveurs de mets confectionnés «maison»



Comme les repas viennent du CHUV et sont réalisés de façon industrielle, l'idée nous est venue de proposer aux résidents une cuisine maison faite de temps en temps sur les étages.

Le 15 avril, nous avons confectionné un repas pour les deux étages du bâtiment Sud. Au menu : potage, rouleaux de printemps, salade verte et rouleaux aux framboises. L'expérience s'est répétée le 17 juin au bâtiment Nord.

Ces repas sont l'occasion de passer un moment convivial avec les résidents et de découvrir également nos collègues que nous connaissons si peu.

Cette démarche favorise le partage et la découverte de l'autre, la convivialité, les fous rires aussi. Pour l'occasion, nous avons préparé des chariots colorés et c'est vêtus de beaux tabliers blancs que nous sommes arrivés sur les étages.

Les résidents ont apprécié de nous voir habillés autrement et de déguster les mets que nous avons préparés en y mettant tout notre cœur et toute notre joie.

Le concept ira de l'avant dès la rentrée, certains parlent d'une soirée pizza, mais rien n'est encore arrêté, les menus seront présentés prochainement.

Belles et bonnes vacances et bon été à tous, je vous donne rendez-vous dès la rentrée pour de nouvelles aventures.

Rosita Pedezert

Ils ont passé leur examen !

Sandrine Jaquet, Laure Höller, Sandrine Ducommun, Jacques Lambelet et Shamsa Abdulle Mohamed sont tous devenus de nouveaux professionnels des soins, de l'animation et de l'intendance.



Nous sommes heureux de féliciter nos cinq nouveaux diplômés : Sandrine Jaquet (Assistante socio-éducative), Laure Höller (Assistante socio-éducative), Sandrine Ducommun (Assistante socio-éducative), Shamsa Adulle Mohamed (Gestionnaire en intendance).

Jacques Lambelet, formateur, musicien, a obtenu son CFC d'Assistant socio-éducatif via l'article 32 de l'Ordonnance fédérale sur la formation professionnelle qui stipule que toute personne ayant un certain nombre d'années de pratique dans une branche peut se présenter aux examens sans avoir suivi les cours réguliers.

Leurs efforts sont récompensés. Nous leur souhaitons maintenant de pouvoir se consacrer vraiment au métier qu'ils ont choisi. Nous souhaitons aussi qu'ils contribuent à définir la place de ces nouveaux métiers en EMS et à les faire évoluer. Ce sont à présent des professionnels qualifiés, bravo à eux cinq !

Portrait d'une Vaudoise

Violette Crot aux fourneaux

Telle la Venoge, elle est vaudoise cent pour cent. Née dans le Jorat à Ferlens près de Mézières, Violette Crot fête ses 89 printemps.



«J'ai fait mes écoles à Ferlens puis à Mézières à l'école supérieure avec le régent Pache. J'étais bonne en calcul et en dictée, j'aimais pas la géographie. Mes parents étaient paysans, on avait d'un côté la maison d'habitation et de l'autre, le bétail. Souvent j'aidais un peu au travail, l'été j'allais faire les foins mais je n'aimais pas ça. J'avais deux frères qui ont repris le domaine au décès de mon père, parti à 59 ans d'une attaque. Aujourd'hui, mes

frères l'ont rejoint, il n'y a que moi qui tient encore le coup ! J'ai voulu apprendre le métier de cuisinière. Mes parents étaient d'accord même si mon père se demandait comment j'arriverais à soulever les marmites. Malheureusement, il n'a pas eu l'occasion de me voir travailler plus tard, quand je tenais ma propre cuisine. Petite, je regardais tout ce que ma maman faisait, je marquais tout sur un carnet, elle cuisinait bien.

J'ai rencontré mon mari lors d'un bal, il était de Grandvaux, fils de vigneron, frère de Marcel Crot qui fondera plus tard le duo de chansonniers *Crot-Walser* avec son épouse Andrée. Mon mari avait un petit garçon de cinq ans d'un précédent mariage et c'est moi qui l'ai élevé, il m'appelait marraine, nous avons gardé de très bonnes relations, il vient me voir de temps en temps.

Pour la famille de mon mari, il ne fallait pas que je fasse d'enfants pour ne pas faire la différence avec son fils et créer de la jalousie. J'ai eu de la peine à me faire à cette idée, mais je n'aime pas les histoires et puis il y avait le commerce

Ci-contre : la pochette d'un des nombreux disques enregistrés par Andrée Walser, la belle-sœur de Violette Crot.



dont il fallait s'occuper.

Nous nous sommes installés à Lausanne, nous habitons en face de l'église Saint-Laurent. Mon mari était dans l'hôtellerie, nous avons repris le *Café des Agriculteurs*, le café où j'étais employée.

Au début, j'avais pris un cuisinier mais il faisait toujours les mêmes plats, alors je lui ai donné son congé et j'ai repris la cuisine. J'avais beaucoup de succès avec les tripes milanaise, les fondues, la saucisse à rôtir, le rôti de porc aux champignons, j'allais moi-même aux champignons à la Pierre du Moillet près de Granges sur Salvan. Le mercredi et le samedi, jours de marché, on travaillait beaucoup, nous étions connus pour notre vin blanc, celui de la famille. Pour avoir un restaurant il faut être correct, il ne faut pas avoir fait de la prison, il faut aimer les gens, on avait une belle clientèle.

Ma belle sœur Andrée Walser était une artiste, elle chantait avec son mari, Marcel Crot, ils animaient des soirées et des revues. Son père travaillait aux chemins de fer à Lausanne. C'était une femme très drôle.

J'ai eu une belle vie. J'ai beaucoup voyagé, en Finlande, en Espagne, en Grèce, nous laissons le restaurant aux employés, nous avons confiance. J'ai gardé des liens avec le personnel, Mariette, Lisette, Victor le garçon de café et Denise.

Aujourd'hui, la bonne cuisine me manque, j'aime manger de tout pour autant que ce soit bien préparé. Ici, la nourriture ne me convient pas toujours. J'étais contente de partir du CHUV parce que je n'aimais pas leur cuisine et arrivée à Mont-Calme, j'ai appris que les repas venaient du CHUV !

Aujourd'hui, si je pouvais choisir, je serais mieux à la maison. Tous les mercredis et les vendredis, j'allais jouer aux cartes au *Vaudois*. On a un chalet aux Granges sur Salvan où j'aimais bien aller. Mais je n'ai pas à me plaindre, je ne suis pas malheureuse, pour la suite, je n'ai pas peur. Quand c'est la fin, c'est la fin, on verra bien.»

Propos recueillis par Jacques Lambelet

Départ de Sandrine Jaquet, diplômée ASE au 2^e Nord

Ce n'est qu'un « au-revoir »

Après avoir brillamment réussi son CFC d'Assistante socio-éducative, Sandrine nous quitte pour de nouvelles expériences, ailleurs...



Sandrine Jaquet

Il y a trois ans, je franchissais la porte de Mont-Calme pour y faire mon apprentissage d'Assistante Socio-éducative. Dans un peu plus d'un mois, le 27 août précisément, je quitte la Fondation, je vous ferai mes adieux.

Je tiens à remercier chacun de vous.

Vous, résidents, parce que vous m'avez tant apporté. De part votre expérience, vos humeurs et votre personnalité, vous avez enrichi mon quotidien de découvertes et d'apprentissages. J'ai été, et je suis encore chaque jour, très touchée par votre reconnaissance et vos remerciements. Parmi vous, j'ai vécu de belles émotions et je vous en remercie infiniment.

Désormais, je ne ferai plus partie du décor. Je m'apprête à quitter votre quotidien. Je vous laisse entre des mains que je vous souhaite des plus douces et je pars vers d'autres expériences et projets.

Merci aussi à ceux qui m'ont *coachée*, soutenue et comprise. Votre savoir et vos compétences m'ont guidée lorsque je n'y voyait plus clair.

Au revoir et tout le meilleur pour chacun d'entre vous !

Sandrine Jaquet

Table ronde autour de la profession d'ASE

Notre rôle dans l'EMS

Les Assistants socio-éducatifs qualifiés et les apprentis de la Fondation Mont-Calme se sont réunis pour parler de leur métier. La parole à Sava Samardzic, Sandrine Jaquet, Laure Cetrangolo, Anna Bytyci, Mélanie Gex, Mélissa Cachin.

Sava: Je ne fais que des soins depuis une année et si je prends le temps de regarder mon cahier des charges, je me rends compte que le travail que je fais ne correspond pas à ma profession.

Anna: Depuis l'arrivée de Mme Lharras, notre nouvelle cheffe, certaines choses ont changé, j'ai maintenant un horaire qui me permet de faire plus d'animations l'après-midi, cependant je n'ai pas encore le sentiment de vraiment exercer mon métier.

Sava: Non seulement je ne trouve pas ma place mais j'ai le sentiment que l'équipe ne connaît pas bien notre profession et cela ne nous aide pas à l'exercer.

Sandrine: Je pense que personne n'est au clair sur ce métier, ni les cadres ni le personnel et nous-même non plus, cela prendra probablement du temps jusqu'à ce que cette profession trouve sa place.

Anna: Dans certains EMS, les ASE travaillent uniquement dans l'animation.

Sava: Je me demande pourquoi j'ai passé autant de temps dans le service Socio-culturel durant mon apprentissage. Cela fait trois mois que je n'ai pas fait d'animations.

Jacques: Dans le Service Socio-culturel nous avons changé notre approche par rapport aux apprentis, et aujourd'hui ils passent moins de temps dans les ateliers.

Laura: À Mont-Calme l'animation c'est particulier, c'est la première institution où je vois que ce sont des artistes professionnels qui gèrent l'animation. J'ai travaillé à l'EMS La Venoge à la Sarraz, où les soignantes s'occupent des toilettes alors que les ASE préparent le petit déjeuner, après la pause, on lit le journal, on va se balader. C'est idéal, un bon mélange, là je trouve ma place.

Sava: Je trouve dommage d'avoir été formé par des artistes dans le SSC pour ensuite finir dans les soins.



Anna : J'ai demandé d'avoir plus d'horaires continus afin de faire plus d'animations l'après-midi.

Laura : À Mont-Calme un ASE diplômé ne trouve pas forcément sa place parmi artistes du SSC.

Jacques : Laura, quand je vois le travail que tu fais dans le SSC, je pense qu'il y a vraiment une place pour toi, la création des affiches et des programmes, toute l'intendance autour de l'animation et des ateliers...

Mélissa : Lors de l'apprentissage, on travaille dans le SSC en première année, ensuite on fait des échanges, puis en troisième année, on passe plus de temps dans les soins et à ce moment-là nous ne devons pas forcément faire des animations.

Sandrine : Je pars en août mais j'aimerais peut-être revenir dans deux ans pour voir comment les choses ont évolué, j'ai bon espoir pour l'avenir de la Fondation, les choses sont en train de changer. Dans le cahier des charges, nos tâches sont très clairement écrites noir sur blanc, pourtant en pratique elles n'ont pas appliquées jusqu'ici.

Jacques : J'ai fait un stage dans les services des soins et j'ai constaté que l'on ne fait pas des soins toute la journée, il y a des moments où l'on pourrait faire des animations.

Sandrine : C'est vrai que nous avons du temps dans ces moments-là pour organiser une animation. Il y a des moments de battements qui ne sont pas utilisés, au lieu de ça on trouve toujours des petites choses à faire, je pense que j'y mets un peu aussi de la mauvaise volonté.

Sava : Quand je veux faire une animation, j'ai besoin d'une après-midi ou d'une matinée entière, je ne peux pas me contenter d'un moment de battement.

Quand je faisais deux toilettes le matin (maintenant j'en fais cinq) j'étais toujours sollicité par des collègues pour aller les aider et c'est difficile de dire non et de justifier une animation.

Sandrine : Il faudrait probablement rappeler notre rôle au sein de l'équipe.

Laura : Quand on fait une animation on ne devrait pas être en tenue de soignant. On ne devrait faire partie de l'effectif des soins que le matin et l'après-midi on se change et on fait de l'animation. Ainsi nous serions peut-être moins sollicités pour des actions de soins.

Mélanie : Mon rôle à la Fondation Mont-Calme correspond bien à mon métier, j'ai aussi un lien avec la famille et le CMS.

Jacques : Malheureusement, tous les ASE ne peuvent pas accompagner les UAT comme le fait Mélanie. Pourquoi ne pourrait-t-on pas avoir cette notion d'accompagnement du résident tout au long de la journée comme pour les UAT mais au sein des services ?

Mélanie : Il faudrait s'occuper d'un groupe de personnes sur l'étage et les suivre toute la journée.

Jacques : Si l'horaire de l'ASE était toujours de 8 h 30 à 16 h 00, cet accompagnement serait alors possible ?

Mélanie : Oui, cela soulagerait les soignants sur les étages, l'ASE s'occuperait tout seul de quelques résidents.

Laura : Dans le domaine du handicap et de la petite enfance, c'est plus simple. Dans les EMS le rôle de l'ASE n'est pas bien défini, c'est une place à créer. Je verrais bien un ASE par étage pour s'occuper du petit-déjeuner puis s'il y a besoin tu fais une toilette ou deux.

Sandrine : Oui si c'est clairement défini, autrement on est des bouche-trous et on intervient là où on a besoin de nous.

Jacques : Je pense qu'il faut développer cette notion d'accompagnement des résidents durant la journée.

Sandrine : Les soignants sont quelquefois réducteurs envers leur profession en s'arrêtant à la toilette alors qu'ils pourraient élargir leur activité.

Jacques : On est obligés de s'améliorer parce que la clientèle ne se contente pas d'être simplement toilette et promenée au jardin.

Portrait d'une battante

Une *Inoxydable* à Mont-Calme

Les Inoxydables ont vu le jour en janvier 2007, sur un défi que se sont lancé quelques parents des membres de la jeunesse de Poliez-le-Grand. Corinne Perreten, employée à Mont-Calme, raconte.



Nous voulions faire quelque chose de spécial à l'occasion du Giron des jeunes du Centre en juillet 2007 et c'est ainsi qu'est née l'idée d'un groupe de steelband.

Le nom a été là d'emblée, nous nous appellerions *Les Inoxydables* et ne pourraient faire partie de ce groupe que les parents de membres de la jeunesse de Poliez-le-Grand.

Aucun des quinze parents qui ont répondu favorablement n'était musicien, seul mon mari jouait du tambour, la partie n'était donc de loin pas gagnée ! Nous avons contacté un instructeur de steelband de Cossonay,

M. Dukali, qui nous a encouragés. Il était convaincu que nous arriverions à jouer cinq ou six morceaux dans le Caveau construit pour le Giron.

Et voilà comment je me suis retrouvée der-

rière un tonneau le 8 janvier 2007 pour la première répétition des *Inoxydables* ! Aucun d'entre nous n'oubliera ce premier contact avec ses baguettes et son tonneau (ou pan), nous en avons tous rêvé la nuit suivante. Après la 2ème répétition, nous étions démoralisés, comment arriver à apprendre tant de morceaux en six mois puisqu'il était impératif d'être au top pour le 11 juillet ? De lundi en lundi, nous avons suivi les répétitions avec assiduité et pris de l'assurance sous le regard surpris de nos jeunes, tout fiers de voir que leurs parents se donnaient à fond pour leur steelband !

Le 11 juillet, lorsque nous avons installé nos instruments dans le Caveau et avons commencé à jouer notre premier morceau, y avait de l'émotion dans l'air ! La fête a été magnifique et à la fin des cinq jours, la nostalgie guettait *Les Inoxydables* à l'idée que tout était déjà fini.



Victimes de notre succès, nous avons continué à jouer les semaines qui suivirent, au 1^{er} août dans notre village, pour l'Association du Vieux Four à pain de Poliez-le-Grand. Nous avons créé la société *Les Inoxydables* et signé les statuts le 3 octobre 2007. L'année 2008 s'est déroulée au rythme de une à deux sorties par mois, principalement le week-end. Les 28 et 29 mars 2009, nous avons vécu un grand moment avec l'enregistrement de notre premier CD, chez MSJ Studio à Crissier. Deux jours de concentration inoubliable derrière nos tonneaux.

Aujourd'hui, nous nous produisons dans des contextes très différents, concert à la place St-François pour les 20 kms de Lausanne, marathon à Ouchy en octobre, marchés folkloriques de Vevey, fête de la musique à Moudon, fête du blé et du pain d'Echallens. Ces rentrées d'argent nous ont permis de payer nos instruments, soit plus de 10'000 francs et de payer notre directeur pour les répétitions qui ont lieu chaque lundi.

Après quelques changements, nous sommes quatorze gais lurons en 2010 et nous avons déjà treize contrats prévus cette année. Personne ne sait combien de temps nous allons durer mais une chose est certaine, nous aurons vécu une belle expérience et partagé de beaux moments d'amitié.

Corinne Perreten

Voyage d'été en Belgique

Pas une colline à l'horizon !

Onze artistes de l'atelier de peinture Vivre-Vivre de notre Fondation ont choisi de partir en Belgique du 28 juin au 3 juillet.

Nous étions quatre accompagnants: Rolph, aide-infirmier, MéliSSa apprentie ASE, Joseph, chauffeur et moi. J'ai aimé découvrir, partager, s'extasier. C'était extra! J'ai beaucoup de chance que tout cela soit du domaine du possible. Merci. Nous avons visité Reims, Gand, Bruges, Anvers, Bruxelles, Nancy et Strasbourg. C'est la première fois que nous partions sept jours; les intérêts, les demandes étaient multiples, les kilomètres aussi.

Nous avons choisi la Belgique plutôt que Rome pour son climat nordique, pourtant, nous n'avons jamais vécu de telles canicules. Nous les avons très bien supportées. Pas de maux, pas de plaintes, que le bonheur de sortir, de s'évader, de voyager, de découvrir, et notre bus a une climatisation parfaite.

Des paysages sans une colline à l'horizon, des architectures, des cultures, des physionomies, une gastronomie autre, et puis cette situation politique belge chaotique que nous avons ressentie avec étonnement. Sitôt notre identité suisse énoncée, les sourires et l'amabilité revenaient. Parler français dans les Flandres est plus que délicat actuellement...

Nous avons séjourné quatre jours à Gand, c'est le rêve un peu fou d'une cité moyenâgeuse faite réalité. On se croyait dans un livre ancien. Les canaux offrent des miroirs aux maisons à pignons des corporations, les quais des herbes et des blés, des beffrois, des tours gothiques, très hautes, des châteaux forts, des béguinages, et puis le Retable de l'Agneau Mystique du peintre Jan van Eyck, (1385-1441), chef d'œuvre de la peinture flamande, juste à côté de notre hôtel, dans la cathédrale. Très peu de touristes, beaucoup d'étudiants, des restaurants aux spécialités délicieuses, nous nous sommes régelés.

Gand est idéalement située pour rayonner. Cinquante kilomètres la sépare de Bruges, d'Anvers, de Bruxelles et de la mer du Nord. Chaque matin, nous partions en excursion vers une de ces destinations après un petit déjeuner gargan-



guesque. Le rôle des canaux en Flandres est essentiel. Ils ont amené richesse ou pauvreté selon leur ensablement, selon les tempêtes, selon leurs ouvertures. Les draps, les tissages, les dentelles, les pierres taillées partaient de là pour les comptoirs étrangers, les richesses de l'Orient, du Moyen Orient, de l'Afrique arrivaient par bateau vers ces villes commerçantes.

Nous avons pris le bateau pour visiter ces villes, c'est très agréable et confortable. À Gand avec un guide passionné et passionnant, à Bruges avec un guide qui faisait de grands gestes mais qui était très difficile à comprendre et à Anvers certains ont visité le port à bord d'un grand bateau. Le port d'Anvers est actuellement le deuxième d'Europe.

L'eau a été notre fil conducteur jusqu'à la mer du Nord où, à Ostende, nous avons contemplé l'étendue très grise et déjà chaude de la mer. Sur une terrasse nous avons mangé l'incontournable et délicieux moules-frites.

Retrouvez le récit de notre voyage sur Internet (www.vivre-vivre.ch/voyages)

Line Chatelain

Peindre et créer en public

Le printemps dernier, notre directeur Jérôme Azau a invité les résidents qui fréquentent notre atelier de peinture à participer au Congrès national des professionnels de la gériatrie à Paris.

Dans le cadre du congrès, les résidents ont été invités à peindre en public en incitant les spectateurs à se lancer dans une démarche créative avec eux.

A l'intérieur de la halle des exposants, un stand de quatre mètres sur cinq était à leur disposition pour réaliser une grande fresque de huit mètres sur deux.

Trois artistes qui fréquentent l'atelier de façon régulière se sont intéressés à ce projet. Ils ont préparé des panneaux de carton et imaginé le concept de base : partir de l'abstrait au centre pour arriver

au figuratif. D'un côté un jardin fleuri, de l'autre, la ville. Tous trois ont commencé à esquisser le bas d'un panneau à l'atelier, sur une table c'est moins fatigant pour le dos. Ils ont laissé blancs et vierges les panneaux intermédiaires, laissant ainsi le champ libre aux congressistes prêts à participer à leur aventure picturale, le challenge étant de remplir huit panneaux d'un mètre sur deux en une journée et demie.

Plusieurs congressistes ont participé à leur fresque. Le dernier jour, en début d'après-midi, l'œuvre était magnifique. Nous étions prêts à entendre la conférence que donnait notre directeur sur le thème « le droit de mourir donne-t-il le droit d'organiser sa mort ? En l'absence de lois, quels choix pour les professionnels en Suisse... »

Cette conférence nous a passionnés et a brillamment conclu ce congrès.

Line Chatelain

Victor Jaques

Victor a trois frères dont un plus âgé que lui, il prépare sa maturité fédérale. Ses parents sont divorcés. Victor fait son service civil à Mont-Calm



J'aime

Le sport...

Je suis un adepte du dicton latin : « Mens sana in corpore sano » un esprit sain dans un corps sain.

Faire des rencontres...

Rencontrer des gens afin d'échanger, de partager avec eux la joie de vivre.

La bonne nourriture...

Je ne suis pas un expert mais j'apprécie la bonne cuisine.

Le clavecin...

Je n'en joue pas mais il m'est difficile d'être attentif à autre chose qu'à sa sonorité lorsqu'elle parvient à mes oreilles.

Alix...

Ma fiancée, le reste est confidentiel.

J'aime pas

Les araignées...

Bien qu'elles soient des créatures du Bon Dieu, elles me répugnent.

Les pois-chiches...

Cet aliment farineux et fade ne m'inspire que du dégoût depuis mon plus jeune âge.

Les alcools forts...

Je préférerais encore boire du pétrole même si son prix est à la hausse.

L'armée...

Pour moi l'armée devrait être composée de professionnels uniquement afin d'améliorer son efficacité.

Oublier mes clés...

Oublier mes clés dans mon appartement lorsque je sors en sachant que le verrou est automatique.



Carnet Rose



*Mathylde, Nelly, Elodie Thélin est née
le dimanche 11 avril 2010 à 10 h 40, elle pesait
4,03 kg et mesurait 51 cm.
Aujourd'hui, c'est déjà bien plus!*

Véritables lasagnes à la bolognaise Italienne

Ingrédients

800 g d'oignons
800 g de boeuf
400 g de veau ou de dinde
400 g de porc
4 grosses boîtes de tomates pelées avec jus
thym
laurier
clous de girofle
lasagnes à garnir
béchamel
sel, poivre



Préchauffez le four th.6 (180°C).

Hachez les oignons et coupez en très petits morceaux les viandes. Faites revenir les oignons puis les viandes. Ajoutez les tomates, les herbes, salez et poivrez. Enfourez environ deux heures. Il faut que la sauce soit épaisse. Dans un plat, alternez des couches de béchamel, lasagnes et sauce. Continuez ainsi de suite et terminez par une couche de béchamel, saupoudrez de gruyère râpé et enfourez pendant une heure.

Jeux

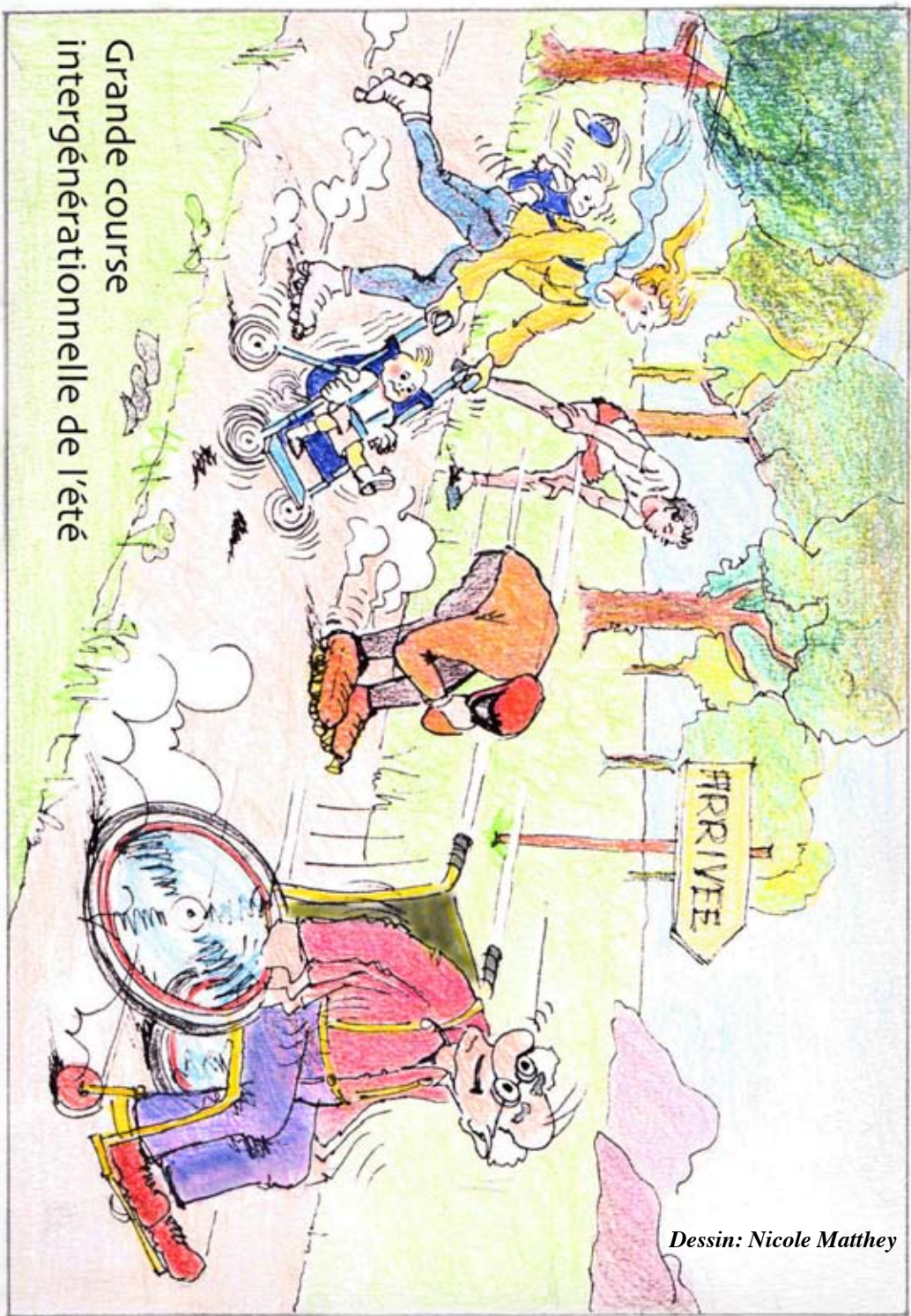
Devinette

Dans un bureau, il y a vingt-sept employés.
S'il y a sept femmes de plus que d'hommes,
combien d'employés sont des femmes ?

Réponse de la devinette **du n°41**

Si Beth est aussi âgée que le sera Bill lorsque
Trish aura le même âge que
Beth actuellement, lequel des trois est le plus âgé ?

Réponse: Beth



Dessin: Nicole Matthey

Grande course
intergénérationnelle de l'été