

VIVRE à *Mont-Calme*

LE JOURNAL DE LA FONDATION

Décembre 2012

N° 52

Mont-Calme fait *Sensations*



Message de nos aumôniers

Vivre la magie de Noël...

Et si vous aviez vingt ans ?

Nous posons la question à nos résidents...

Sommaire

| | |
|-------------------------------------|----|
| <i>Nos 250 Mots...</i> | 3 |
| <i>Et si vous aviez vingt ans ?</i> | 4 |
| <i>Meilleurs Vœux</i> | 5 |
| <i>Mont-Calme fait Sensations</i> | 6 |
| <i>Vivre la magie de Noël</i> | 10 |
| <i>Ça Vache ?</i> | 12 |
| <i>J'aime / j'aime pas...</i> | 13 |
| <i>En Bref...</i> | 14 |



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

Comité de rédaction:

Madalina Martin
Béa Lemmenmeier
Nicole Zweili
Rita Gay
Christiane Grimm
Anne-Laure Murer

Corrections:

Jacques Lambelet

Photos:

Christiane Grimm
Jacques Lambelet

Dessin : Nicole Matthey

Mise en page et réalisation:

Jacques Lambelet

Nos 250 Mots...

Maryne Gilliland



250 mots pour une bavarde comme moi, ce n'est pas simple ! Que dire ? Aller à l'essentiel. Je m'appelle Maryne et je suis esthéticienne depuis douze ans. Après diverses expériences, peu concluantes parfois, ma route a croisé celle de la Fondation Mont-Calme. Depuis six mois maintenant je vadrouille dans les étages avec tout « mon commerce » comme l'appelle mes p'tites dames, à la recherche d'ongles délaissés et pas encore rougis comme leurs compatriotes.

J'y ai fait des rencontres. Parfois simples, parfois drôles, souvent touchantes. Je côtoie des personnes que j'ai grand plaisir à chouchouter. Finalement je me retrouve avec une poignée de grand-mamans en plus ! La mienne va être jalouse ! Très sincèrement je dirais que je n'avais jamais ressenti l'envie de m'occuper de personnes âgées. Sans doute par peur de l'inconnu. Je n'avais finalement côtoyé que mes propres grands-parents. Mais je les ai aimés, beaucoup. Cela ne serait-il pas pareil ? Aimer les gens. J'aime ce partage, cette complicité que l'on crée. Le respect que nous leur devons et la reconnaissance dont ils font preuve pour de simples petits gestes. Ces longs discours sur le passé, la guerre, certaines souffrances que je n'ai pas connues. Une dame m'a dit il y a très peu de temps: « Cela m'a fait du bien de vous raconter tout ça... », Mais savait-elle à quel point cela m'avait touché ? Certes non.

Cette expérience me fait apprendre sur les autres, sur moi-même, sur la vie, et quoi que cette dernière me réserve, cela restera pour moi un véritable cadeau.

La vision des résidents

Et si vous aviez vingt ans ?

Première d'une série de rubriques à découvrir au fil des parutions du journal, nous avons posé la question aux résidents.

Madame Angeloz, qu'auriez-vous fait, qu'auriez-vous changé ? Votre rêve ?



*Je me serais peut-être mariée, mais c'est pas dit !
J'aurais tout changé, pour être libre, faire ce que je veux, être moi-même. Aller danser, aller au cinéma, et pourquoi pas être une danseuse classique, oui, j'irais en France, en Italie et dans les pays arabes. Avec une jolie robe, longue, aux couleurs vives, bleue, c'est ma couleur préférée. Un joli gars au bras, un beau noiraud aux mains baladeuses.
Ma carrière ? je la veux petite et modeste car je suis modeste moi-même.*

Madame Waeber, qu'auriez-vous fait, qu'auriez-vous changé ? Votre rêve ?



*Mon rêve c'est d'être dans le présent. Et j'y suis arrivée. Mais je crois que j'étais déjà comme ça, de bouffer chaque jour c'était du concret, de pouvoir se contenter de cette réalité, un jardin, des lapins, ça c'est mon rêve. Je ne me posais pas de questions, je vivais avec ce qui arrivait, mais je racontais des contes de fée, que j'inventais, à mes sœurs.
C'était ma façon d'amener le rêve.*

*Propos recueillis au groupe mémoire
par Béatrice et Rita*

Fin du monde, début d'année

Depuis plus d'un an on nous annonçait la fin du monde pour le 21 décembre 2012. Aujourd'hui, nous fêtons la nouvelle année!

Quelle déception en ce 21 décembre! Alors que tous les médias s'accordaient avec le calendrier Maya pour nous prédire la fin du monde, ce jour fut encore plus plat que tous les calmes plats. Même pas un petit coup de vent, un éclair, un début de tempête, rien!



Ça me rappelle le jour où Paco Rabane avait prédit le crash de la station spatiale Mir sur la ville de Paris. Je ne peux pas m'empêcher d'être un peu déçu lorsque les prédictions ne se réalisent pas. Cependant je ne souhaite pas la fin du monde pour autant, comme beaucoup, je suis un peu égoïste, ça peut bien arriver une fois que je ne serai plus là. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas croire que le monde que nous connaissons va durer toujours, il faudra bien que tout s'arrête une fois. Je fais donc aussi des prédictions, mais je prends moins de risques en évitant d'annoncer une date précise. Ce sera un jour, dans très longtemps.

En attendant, l'actualité concrète se focalise sur le commencement. La fin du monde annoncée n'a pas eu lieu, vive la nouvelle année! C'est vrai que j'aurais pu me contenter simplement de vous souhaiter la bonne année, mais j'ai préféré la version longue. Je vous adresse donc officiellement mes meilleurs vœux pour 2013. Entre un Carnaval, une fête de la musique, une fête de l'été et peut-être une seconde édition du festival de musique, j'ai hâte de continuer l'aventure avec vous!

Premier festival de musique en EMS

Mont-Calme fait *sensations*

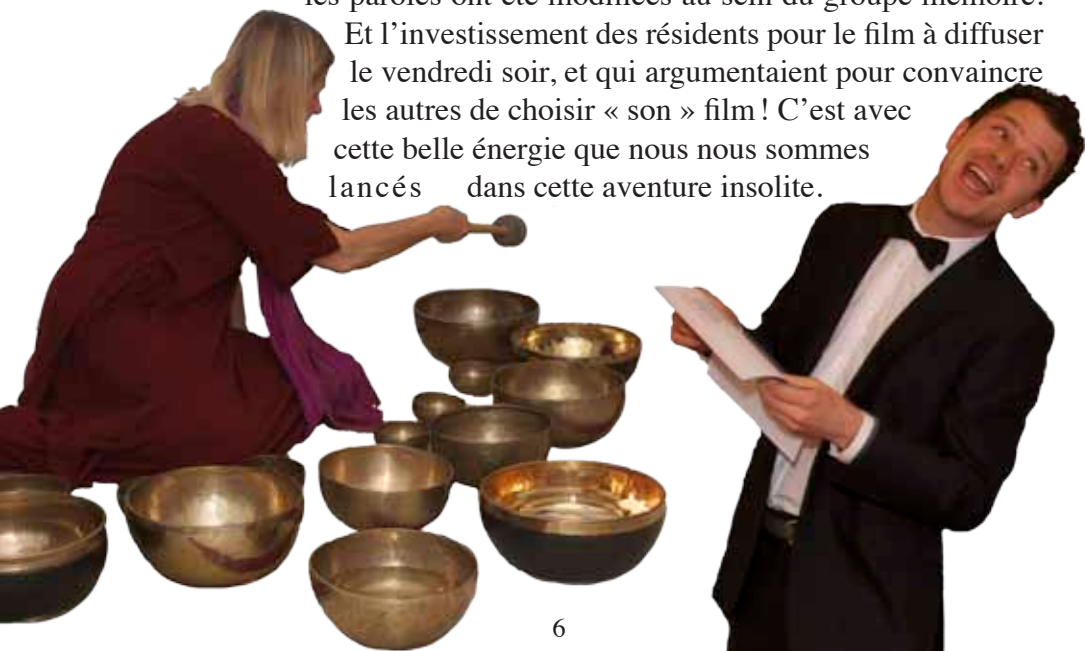
*Quelle folle idée d'organiser un festival de musique dans un EMS!
Résidents et collaborateurs se sont tous mobilisés.*

L'avant

Une préparation intense qui m'a touchée, et puis deux magnifiques jours de fête. Voir l'espace Agena prendre forme et couleurs; sentir l'implication de chacun pour répondre aux exigences techniques des performances musicales, ça a juste été génial. Je pense à nos civilistes et à Dominique Pavid, qui n'ont pas hésité à sortir jusqu'à une baignoire, à l'aide de Fiore Pizzirusso pour la construction d'une rampe en bois dans le local technique. Et toute la décoration de Mont-Calme: des vieux instruments cabossés, des vinyles suspendus, les œuvres d'arts des peintres des ateliers nord et sud, sans oublier les affiches de Loïc, ouah, quelle ambiance.

Et la musique. Pour Jacques Lambelet, une fouille dans les archives d'enregistrements des résidents afin d'élaborer la bande son sur laquelle improviser ; pour les Calmettes, chorale officielle de la maison, répéter le « petit vin blanc » dont les paroles ont été modifiées au sein du groupe mémoire.

Et l'investissement des résidents pour le film à diffuser le vendredi soir, et qui argumentaient pour convaincre les autres de choisir « son » film ! C'est avec cette belle énergie que nous nous sommes lancés dans cette aventure insolite.





Vendredi 16 novembre

Réveil des résidents, en musique ! Costards, robes de soirée, percussions, voix, accordéon, guitare, violoncelle, de quoi surprendre et se laisser surprendre par les réactions : sourires, rires, larmes, indifférence, écoute attentive, chants fredonnés. Un atelier peinture musique, de nouveaux liens tissés, échanges, découvertes. La musique klezmer, de l'écoute au bal animé. Les bols tibétains : calme, découverte, vibrations, questionnements.

Le cinéma, avec *Le chanteur de Mexico*, succès, rires, commentaires, et l'envie de recommencer cette expérience d'une projection nocturne.

Une journée à vivre tout simplement et oh combien touchante !



Festival Sensations - suite

Musiques et portes ouvertes

Le public a répondu présent à l'invitation de découvrir notre EMS de façon festive et insolite. Et il semble y avoir trouvé son compte, comme en témoigne le livre d'or.

Samedi 17 novembre

Ouverture des festivités par un concert hilarant et incroyable de Cellier et Duperrex, fondateurs de l'atelier musique de Mont-Calme il y a plus de 25 ans... Bien être et détente pour ceux qui ont eu la chance de pouvoir entrer dans l'espace Agena et écouter les bols tibétains. La file d'attente était longue...

Profondeur et voyage spirituel avec Yvonne Kintenge et son gospel. Remise en question et réflexions lors de l'exposition Passages. Vivacité, échanges festifs, joie, à l'atelier peinture-musique.

flexions
s a g e s .
tifs, joie, à
sique.

Dans le local technique, ça déménage ! De l'expérimental à la batterie, Jacques est porté par les musiques des résidents et leurs vécus lors des enregistrements. À la buanderie : une acoustique de rêve pour un violoncelliste de profondeur.

Une salle de bain pleine à craquer pour découvrir son corps musical, avec Jorge Nascimento.





Les Calmettes : humour, partage, plaisir de la redécouverte de sa voix.
Et un concert de clôture où les fredonnements du public montraient combien le répertoire touche au souvenir...

Vous l'aurez bien compris ce festival n'était pas réservé à un genre particulier. Chaque choix musical et d'intervenant a été motivé par un lieu choisi, créant ainsi une atmosphère permettant de rendre compte au plus près de ce qui se passe dans ce lieu de vie, Mont-Calme.

Merci aux deux équipes qui ont œuvré ce jour là : celle de Mme Goralczyk avec Annick Martin pour les buffets et collations, bien garnis ; les petits bonhommes verts, guides précieux pour un public ravi.

C'est grâce à toutes ces généreuses collaborations que ce festival a été un véritable succès. Une belle aventure musicale et humaine dans les dédales de notre Mont-Calme.

Anne-Laure Murer

Message de nos aumôniers

Vivre la magie de Noël

Les uns vous parleront avant tout de la simplicité de la crèche, des bergers, des anges et des rois mages et de leurs cadeaux.



D'autres vous diront que c'est d'abord la fête de la famille; ils vous décriront dans le menu détail la joie, la chaleur et la tendresse d'un bon repas familial sans oublier les enfants qui récitent leur poésie et leur chant devant le sapin. Moment de partage, d'écoute et d'échange. D'autres enfin vous parleront du stress généré par tous ces repas et de toutes ces invitations, de la course aux cadeaux – si possible les plus originaux – qui prend tellement de temps et dénature cette fête ... et des jours trop courts et des jours trop froids en cette période de l'année.

Moi, j'aimerais vous raconter l'émerveillement d'une fillette de quatre ou cinq ans qui, un soir de décembre, se promenait dans les rues de Morges. Tout étincelait, tout brillait de mille feux : les rues, les vitrines, les fenêtres des maisons, même les arbres... un feu d'artifice de guirlandes de toutes les couleurs – il y en avait même qui clignotaient – des décorations de toutes sortes, fausses bougies et multiples Pères Noël. La fillette était silencieuse, muette d'admiration, subjuguée par la magie de cette soirée, fascinée par le spectacle de toutes ces lumières... Au bout d'un moment, elle a rompu le silence, elle s'est tournée vers moi et m'a dit : « En fait maman, on décore comme ça parce que Noël c'est l'anniversaire de Jésus ! »



Ce jour-là, cette nuit-là, les guirlandes lumineuses, le clinquant des rues, les décorations un peu kitsch, dorées ou argentées, qui parfois nous agacent, avaient éveillé une fillette au sens profond de Noël : la célébration de la naissance de Jésus. Dieu qui vient nous faire cadeau de son amour en nous rejoignant au cœur de notre humanité. Et si, pendant ce temps de Noël, nous nous laissons émerveiller, bouleverser par toutes les manières de vivre et de dire Noël, même celles qui nous dérangent ou qui nous choquent, même celles dont nous n'avons pas l'habitude: elles sont aussi porteuses de sens pour quelqu'un !

Guirlandes et bougies, symboles de lumière et de paix pour tous. Le sapin décoré et illuminé devient l'arbre de vie. La crèche ? C'est Dieu qui vient habiter parmi nous. Quant à l'étoile, comment mieux dire que le Seigneur veut amener chacun vers le meilleur de lui-même ?

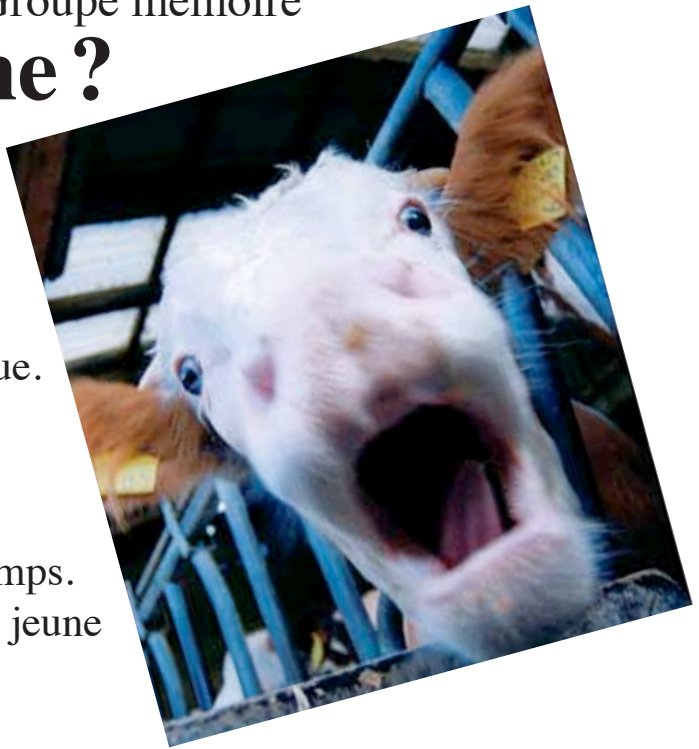
Ce que je vous souhaite, aujourd'hui, c'est d'ouvrir les yeux et nous laisser émerveiller... pour goûter à la « magie de Noël » à la manière d'un enfant aux yeux brillants de joie et de bonheur.

*Au nom de l'équipe des aumôniers,
Laurence Reymond*

Ça Vache ?

Il était une fois
une belle écurie
Très mal entretenue.

Ce veau c'est une
photo de moi
Mais il y a longtemps.
J'étais encore très jeune
Et innocent.



Je dis que je n'suis pas très malin
Que j'ai les oreilles de trave
Et que mes cornes vont bientôt pousser.
C'est bien moi, ne vous en faites pas.

Un jour les vaches, en conciliabule
On prit un porte-parole,
Mécontentes elles ont dit :
- Eh, vacher, quand est-ce que tu nous sors de la beuse ?
Il a sourit et il a dit ôoohhhh !

Le «j'aime / j'aime pas» du Père Noël



J'aime



J'aime pas

1. Les biscuits de Noël...

Préparés par nos résidents avec amour et savoir faire.

2. La neige...

Cela signifie que les fêtes se rapprochent à grands pas.

3. Les cadeaux...

Pour le bonheur qu'il procurent à chaque fois.

4. Les rennes...

Ils me permettent de sillonner le monde de manière efficace et rapide.

5. Les décorations de Noël...

Elles illuminent le regard de chaque être humain.

1. Les menteurs...

Ils ne méritent pas de cadeaux.

2. Les maisons sans cheminées...

Lorsqu'il n'y a pas de cheminée, je ne sais pas par où rentrer.

3. Certains animaux de compagnie...

Ils m'attaquent quand je veux déposer les cadeaux sous le sapin.

4. Le mois de janvier...

Noël est déjà passé.

5. Le réchauffement climatique...

Je n'aurai bientôt plus d'endroit où loger.

En Bref...

Déchets - utilisation des sacs taxés

Dès le 1^{er} janvier les nouveaux sacs officiels sont obligatoires. Prière de bien écraser les déchets ménagers dans ces sacs. Des poubelles sont à disposition au sous-sol du bâtiment Sud pour le tri des déchets (PET, verre, alu, fer blanc et piles usagées). Sachant que l'achat des sacs taxés coûte CHF. 7'535.- par mois à la Fondation, nous demandons à tous un effort sur le tri des déchets.



Carnet rose

*Nous avons le plaisir
de vous annoncer la naissance de*

ARSÈNE

Né le 10 octobre 2012.

Il pesait alors 2,750 kg et mesurait 48 cm.

L'heureuse maman, Ingrid Helfenstein du 2^{ème} Sud, se porte bien.



Carnet rose

*Nous avons le plaisir
de vous annoncer la naissance de*

LOVASOA

(Héritage en malgache)

Née le 4 octobre 2012.

Il pesait alors 3,2 kg et mesurait 51 cm.

La maman et l'enfant se portent bien.

Recette : Gratin Dauphinois

Ingrédients

1,5 kg de pommes de terre

125 g d'emmental

20 cl de crème fraîche épaisse

20 cl de lait entier

1 gousse d'ail

Muscade

Sel, poivre

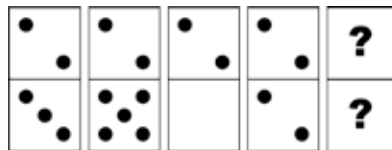


Préchauffez le four th. 6 (180°). Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles fines. Gardez-les dans l'eau froide. Mélangez la crème et le lait dans un saladier, salez et poivrez. Coupez la gousse d'ail en deux et frottez-en l'intérieur d'un plat allant au four. Etalez

une couche de pommes de terre dans le fond du plat. Salez, poivrez et râpez de la noix de muscade. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Versez la crème au lait par dessus le tout. Saupoudrez d'emmental. Enfournez et faites cuire pendant 1 heure. Une croûte dorée doit apparaître sur le dessus, sans cela poursuivez la cuisson.

Jeux

Quel est le domino manquant ?



Réponse de la devinette du n°51

Trouvez deux mots qui se prononcent pareillement mais s'écrivent différemment et signifient un élu / un parent :

maire / mère



Sur la
lancée de
son festival
de musique, Mont-Calme,
avec le Père Noël et ses lutins, vous
chante un "Joyeux Noël !"