



# MURMURES N°4 AU KIRCHBERG



## PAMINA

Les prochaines rencontres dans le cadre de PAMINA auront lieu :

- le 02 septembre pour 5 pensionnaires à Durrenbach pour un concours de pêche,
- le 24 septembre pour 5 pensionnaires à Lauterbourg pour l'exposition d'art «le jardin»,
- le 15 octobre : le tournoi sportif chez nous. Nous accueillerons de nouveau différents établissements d'Alsace et d'Allemagne.



## LE PIQUE-NIQUE

Tous ceux des pensionnaires de la maison de retraite qui étaient un tant soit peu capables de se déplacer ont pu profiter de la sortie organisée le 4 août à l'aire d'Eschbourg, près du terrain de football à l'orée de la forêt. Ce fut un pique-nique 3 étoiles qui a ravi tous les participants. Le soleil était de la partie, l'ambiance très détendue et la ½ heure de chants a été un moment de divertissement apprécié. Et tout cela a été possible grâce au dévouement et la bonne humeur du personnel et des bé-

névoles qui ont donné le meilleur d'eux-mêmes. Merci à tous ! Un voeu : à recommencer !

H. Jung et A. Schwopé

## LA JOURNÉE DU GOÛT

Quel programme, quelle aventure que de voyager au fil de celui des cinq sens par lequel, nous percevons les saveurs. Nous en avons fait l'expérience grâce aux "échantillons" proposés avec art par Marianne.

Du doux à l'amer, du sucré au salé, de l'épicé au "fadasse", du piquant au neutre, sans oublier l'aigre-doux, et aussi le bon goût, le mauvais goût, le goût du jour, le douçâtre, le quelconque...

J'ai choisi de m'étendre sur le bon goût du chocolat. Qu'en savons-nous au juste ? Il nous vient de loin et a subi bien des transformations jusqu'à ce qu'il devienne la tablette qui nous est familière.

Le cacaotier, petit arbre originaire de l'Amérique du Sud est arrivé en Amérique Centrale grâce aux perroquets et autres oiseaux, qui étaient friands des fruits. D'abord les hommes sucèrent la pulpe du fruit, puis la fève acidulée et rafraîchissante. Ils extrayèrent le beurre qui servait d'onguent. Mais ce sont les Mayas, qui dès le V<sup>e</sup> siècle se mirent à la culture du cacaoyer.

Les fèves étaient aussi utilisées comme monnaie. Après la conquête du Mexique, le cacao parvint en Espagne. Précédemment, Christophe Colomb avait déjà eu en cadeau de la part des

indigènes des fèves, mais elles furent jetées par dessus bord une fois en mer parce qu'elles étaient prises pour des... crottes de chèvre !

Le cacao parvint en France par Anne d'Autriche, fille du roi d'Espagne, devenue l'épouse de Louis XIII.

Après avoir subi plusieurs transformations sous forme de "pain", de pastilles, de barres, de poudre (BANANIA !), le cacao prit la forme que nous connaissons et devint la tablette.

Relativement riche en calories, il apporte aussi à l'organisme entre autre potassium, magnésium, calcium, théobromine, vitamines B et E, et est ainsi un apport alimentaire précieux à condition de ne pas en abuser !

A. Schwopé

Note : Cette journée aura lieu courant du mois d'octobre.

## A PROPOS DES TRICOTEUSES

A Eschbourg-Graufthal, elles étaient "professionnelles", c'est-à-dire que dès les années 30, elles tricotaient des layettes, des brassières, des bonnets et grenouillères pour le compte d'usines sises à Phalsbourg, Lutzelbourg et Wasselonne.



La laine était fournie et de nombreux dépôts existaient dans les villages. Une

trentaine de personnes cherchaient la laine pesée et on pesait les layettes rapportées. Les "tricoteuses" étaient payées et déclarées aux caisses sociales.

Entre 1970 et 1985, les usines fermeront progressivement et il n'y eut plus que des tricoteuses non professionnelles au village !

Un autre de mes souvenirs : j'ai grandi dans une famille qui comprenait quelques tricoteuses. Autrefois, les hommes travaillaient dans les forêts des alentours en hiver et dans les carrières en été. J'ai connu des grands-pères qui tricotaient eux-mêmes les chaussons pour mettre dans les sabots, car c'était une laine plus grossière...

Mon voisin m'a raconté à 90 ans qu'il marchait en sabots, quand il était jeune, d'Eschbourg jusqu'à la carrière de Petersbach, où il a travaillé comme forgeron. Je me rappelle encore que dans presque chaque maison, il y avait une ou deux vaches. Quand les hommes revenaient le soir du travail, ils allaient faucher de l'herbe pour les bêtes.

Les femmes, elles, attelaient deux vaches pour aller chercher l'herbe sur les collines des alentours. Mais il ne manquait jamais le tricotage : les vaches attelées, ces femmes s'asseyaient sur la charrette, mettaient à leur côté une petite corbeille contenant le matériel à tricoter et pour ne pas perdre de temps, elles tricotaient pendant l'aller et le retour. Et elles n'oubliaient pas le fouet pour faire avancer les vaches.

H. Burkhalter

## RICHESSE

Si tu as le minimum nécessaire pour vivre, tu es plus riche que 75 % des habitants de cette terre... Si tu as des économies, tu fais partie des 10% les plus prospères de la population mondiale. Si tu peux aller à l'église, au temple, sans être inquiété ou persécuté, tu as plus de chance que deux millions de chrétiens dans le monde. Si tu peux lire ce message, tu es avantagé par rapport aux deux milliards de personnes analphabètes... Si tu as un toit sur la tête, tu peux t'estimer plus heureux que les migrants de cette terre. Si tu peux tenir la main de ton prochain, sois heureux, tu ne seras jamais tout seul.

Texte trouvé par H. Jung et B. Dolter

## NOUVELLE ARRIVÉE

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, nous avons un nouveau pensionnaire. Il s'agit de Monsieur GRIESS André de Saverne. Nous lui souhaitons la bienvenue et espérons qu'il trouvera sa place parmi nous.

## LES ANNIVERSAIRES A SOUHAITER

En septembre :

- Melle DOLTER Berthe le 17, 74 ans
- Mme FRENZEL Sophie le 23, 87 ans
- M. BAILLY Charles le 29, 81 ans

En octobre :

- Mme BIETH Emilie le 12, 87 ans
- Melle HOMMEL Marie-Antoinette

le 17, 90 ans

- M. GRIESS André le 24, 74 ans
- Mme RUDOLPH Yvonne le 30, 77 ans

## INVITATION

Si vous avez une idée pour le prochain numéro à paraître fin octobre, n'hésitez pas à faire un petit mot ou à en parler à Josiane. Les articles personnels sont très appréciés. Merci d'avance.

## LE JEUDI : AUTRES BÉNÉ- VOLES, AUTRES ACTIVITÉS

En arrivant à la maison de retraite, nous sommes accueillies par une pensionnaire nous rapportant les dernières nouvelles de la semaine.

Pour nous, il s'agit de faire le tour des chambres pour motiver les pensionnaires à se rassembler en 2 groupes pour quelques mouvements de dérouillage des articulations. Avec différents accessoires (élastiques, balles, bâtons, cerceaux, anneaux), nous poursuivons nos activités sous forme de jeux en y associant la mémoire.

Après l'effort, le réconfort : c'est le moment du repas. Selon les jours et la disponibilité du personnel, nous aidons à la cuisine ou au service.

Mais cela peut aussi être de la couture, du nettoyage, ou l'entretien des espaces fleuris.

L'après-midi : promenade autour de la maison ou sortie en forêt ou vers des étangs proches.

Nous profitons également des exposi-

tions temporaires à l'Office du Tourisme ou au Château de La Petite Pierre, telle l'exposition sur le "Struwellpeter".



Nous faisons aussi des visites en chambre pour les malades. Pendant ce temps, Henri et Jean-Paul secondent l'homme d'entretien dans la mise aux normes de la lingerie ou dans d'autres réparations un peu plus conséquentes.

L'emploi du temps est toujours très varié et non fixé à l'avance, car il faut s'adapter à la météo, ainsi qu'à la condition physique et au moral des résidents.

Elisabeth Vogler et Marianne Fortmann

## FRIMOUSSE N'EST PLUS

Vous avez bien lu, notre chat a été renversé par un véhicule et est mort sur le coup (le 17.07 au matin). Il a été enterré... et il ne nous réjouira plus par ses apparitions spontanées, un peu partout, jusque dans l'ascenseur, dans les étages, dirais-je dans les chambres ?? Il aimait voyager sur les rollators, être caressé. Il va manquer à beaucoup d'entre nous ! Mais, il y a un mais réjouissant : "ON" va faire tout ce

qui est possible pour retrouver... un chat, qui nous réjouira de nouveau.

A. Schwopé

## CHER FILS... CHÈRE FILLE

Si je me salis en mangeant...  
Si j'ai de la difficulté à m'habiller... sois patient(e). Souviens-toi des heures que j'ai passé à t'apprendre toutes sortes de choses quand tu étais petit(e).  
Quand tu étais petit(e), tu voulais que je te lise la même histoire, soir après soir, jusqu'à ce que tu t'endormes. Et je l'ai fait !

Si je ne me lave plus aussi souvent sous la douche, ne me réprimande pas et ne me dis pas que c'est une honte.

Souviens-toi combien d'excuses je devais inventer pour te faire prendre un bain quand tu étais petit(e).

En voyant mon ignorance vis-à-vis des nouvelles technologies, ne te moque pas de moi, mais laisse-moi plutôt le temps de comprendre. Je t'ai appris tant de choses... bien manger... bien t'habiller... bien te présenter... comment affronter les problèmes de la vie...

S'il m'arrive à l'occasion de manquer de mémoire ou de ne pouvoir suivre une conversation... laisse-moi le temps nécessaire pour me souvenir... et si je n'y parviens pas, ne deviens pas nerveux(se) et arrogant(e), car le plus important pour moi, c'est d'être avec toi et de pouvoir te parler.

Si je refuse de manger, ne me force pas ! Je sais très bien, quand j'ai faim et quand je n'ai pas faim.

Quand mes pauvres jambes ne me permettront plus de me déplacer

comme avant... aide-moi de la même manière que je tenais tes mains pour t'apprendre à faire tes premiers pas.

Et quand un jour, je te dirai que je ne veux plus vivre... que je veux mourir... ne te fâche pas... car un jour, tu comprendras aussi à ton tour !

Un jour, tu comprendras que malgré toutes mes erreurs, j'ai toujours voulu ce qui était le mieux pour toi et que je te préparais le terrain pour quand tu serais grand(e).

Tu ne dois pas te sentir triste, malheureux(se) ou incompetent(e) face à ma vieillesse et à mon état. Tu dois rester près de moi, essayer de comprendre ce que je vis, faire de ton mieux comme je l'ai fait à ta naissance.

Texte proposé par Marianne Fortmann - extrait d'une revue Le Flash, trimestriel des aînés ruraux du Bas-Rhin

Glücklich ist, wer sein Glück mit anderen teilt. Glücklich ist, wer einen Menschen kennt, von dem er sagen kann: ich bin froh, daß es dich gibt. Glücklich ist, wer daran glaubt, daß es nie im Leben zu spät ist, neu zu beginnen.

Texte trouvé par B. Dolter



## L'ÉTÉ ET SON SOLEIL

Que sont donc ces points multicolores peuvent se demander les promeneurs passant devant notre maison... Il y a des bleus, des roses, des verts, des rouges, des jaunes et même un mauve... Mais, ce sont des chapeaux, aux couleurs presque fluorescentes et qui ont pour mission de protéger du soleil ! Et sous ces chapeaux des visages... des figures satisfaites quoique marquées par quelques rides, des figures soucieuses aussi, mais si peu sous le soleil ; anxiété et sérénité à part égale... aussi des somnolents souriants... Et ça et là des couvre-chefs plus discrets, ceux des hommes. Vers midi et 16 heures ces points se mettent à bouger... à se déplacer... et ils finissent tous dans une vaste corbeille... pêle-mêle ! Tant qu'ils sont là, c'est l'été et quand on ne les verra plus ce sont les brumes de l'automne qui les auront fait fuir... jusqu'au printemps prochain !

A. Schwopé

## ACTIVITÉ "PEINTURE"

### Pourquoi cette activité ?

Quand j'ai proposé cette activité dans le cadre des animations à la Maison de Retraite, c'était pour moi **premièrement** un défi, car je n'avais jusque-là uniquement travaillé qu'avec des enfants et **deuxièmement**, une occasion de faire passer une agréable après-midi à un public qu'il s'agissait de motiver.

### La recherche du sujet

C'est une étape difficile, car il faut trou-

ver le sujet qui intéresse, et se renouveler à chaque séance !

Les idées proviennent des livres d'Art, de pédagogie, de reproductions d'oeuvres de peintres, de propositions de pensionnaires, de la nature, d'objets, de mon expérience personnelle ou... de concours proposés (par différents organismes).

### Démarche

Quand le thème est défini, nous débutons en général par un échange oral, pour entrer dans le sujet.

Exemple : «A quoi vous fait penser le terme jardins ?»



Chacun s'exprime, je prends quelques notes que je classe, qui serviront aussi de réflexions pour la représentation finale, s'il s'agit d'un travail collectif.

Les "idées" sont réparties et travaillées sur plusieurs séances : les fleurs, les légumes, les outils, le feuillage.

J'apporte les documents nécessaires et chaque pensionnaire choisi par exemple la fleur qu'il veut reproduire. Il faudra aussi réfléchir à la mise en page finale, aux choix des couleurs utilisées, les couleurs dominantes, le format, etc...

### Les matériaux

Nous disposons de peinture acrylique (flacons collectifs), de gouache, de pastels gros et secs, de crayons aquarellables, d'encre de couleurs... ce qui permet de se familiariser avec chaque médium. Ils sont utilisés en alternance d'une séance à l'autre ou au choix lors d'une séance.

### Le dessin

C'est l'exercice le plus difficile lorsque l'objectif fixé est d'être fidèle au sujet, à la réalité !!!

Or dans ce cas, le dessin exige une grande capacité à voir et à analyser le sujet :

- une prise de mesure,
- un respect des formes, des proportions et de la perspective ;
- un rendu des couleurs, des nuances, des volumes par le jeu d'ombres et de lumières.

C'est donc un exercice très complexe, qui demande énormément de contraintes.

C'est pourquoi, je donne des petits coups de main à plusieurs personnes (pas à toutes), rectifie certaines lignes, rend attentif à la lumière et à l'ombre, accentue certains traits...

### Les travaux réalisés sont inspirés de

- sujets posés sur table (natures mortes), fleurs, fruits, vases, bouteilles...
- photos de reproductions d'oeuvre de peintres (Van Gogh, Picasso, Cézanne, Chardin...)
- de photos de magazines, de livres (paysages, arbres, maisons...)

Le dessin peut aussi être très dirigé ;

chacun disposant d'une feuille déjà quadrillée en fonction du sujet et de quelques points de repère (exemple : le portrait).

### Les expressions plus libres

Elles sont à base de graphismes, de lignes, de formes, de jeux de couleurs, de rythmes, d'occupation de l'espace sur la feuille, de déformation ou d'interprétation représentent un autre volet de notre activité.

Elles sont plus personnelles, créatives et font appel à un peu plus d'imagination, voire de fantaisie.

Là, je rencontre parfois quelques réticences, on n'ose pas, on n'a jamais fait, on est un peu perdu, car la consigne est moins directive. Les commentaires vont bon train "on dirait des animaux,... des extra-terrestres..." et petit à petit, on se décoince et on se lâche.

Dans cet exercice, je n'interviens pas sur les travaux (ou très peu).

Ce genre de travail permet de "rencontrer" des peintres modernes ou contemporains à travers les livres d'Art, que je mets à disposition, ce qui suscite des commentaires, des dialogues et permet aussi de voir que dessiner ou peindre n'est pas uniquement "imiter", que la réalité n'est pas un but, mais un point de départ et a le droit d'être interprétée.

### Regard du public

Les pensionnaires veulent bien voir leurs réalisations affichées ce qui entraîne forcément des critiques, voire des jugements.

Vous aimez peut-être uniquement les sujets demandant une maîtrise d'une technique rendant "fidèlement" le su-

jet ! Je vous invite néanmoins à apprendre à apprécier les expressions plus libres, plus créatives, plus personnelles. Un peu de fantaisie égaie aussi la vie !!

### En conclusion

Le défi a été relevé puisque après toutes ces années, il y a toujours des amateurs (une douzaine).

L'ambiance est bonne, chacun met son grain de sel, les commentaires vont bon train (même si on dévie parfois du sujet) et on rit souvent bien fort (chacun ayant aussi appris à rire de lui). Bravo à tous ! Moi je repars avec l'impression que nous avons partagé un bon moment !

Yvette Haessig