

Septembre 2012
Numéro 11

Ce journal est issu du travail mené par les Aides à domicile avec les Bénéficiaires qui ont bien voulu participer. Nous remercions grandement tous les auteurs et nous nous excusons de ne pas avoir pu faire paraître la totalité des contributions. Nous nous efforcerons de le faire dans le prochain numéro. Merci de votre compréhension.



Le P'tit Barjaqueur

RÉCIT DE VIE de Madame GEORGES Rose

La vie de Rose (suite et fin)

- 1ère partie parue dans le n°9 -

Souvenez-vous, nous sommes en 1939. Mme Georges vient d'accoucher d'une petite Lucie. Son mari accompagne le Général Giraud en Belgique en qualité de cuisinier personnel et ce, jusqu'à son arrestation par les allemands. Il s'évade, revient en France et intègre une garnison à Limoges .

En 1942, Mme Georges revient à Dijon en zone libre pour accoucher de leur deuxième petite fille, Mireille, son mari ayant été repris et déporté durant deux ans à Mauthausen.

A son retour de déportation, M. Georges est hospitalisé à Lyon à l'hôpital militaire Desgenettes. Mme Georges lui rend visite tous les jours en faisant la route de Dijon à Lyon, traversant tous les petits villages car à cette époque il n'y avait pas d'autoroute. A la fin de la guerre, ils achètent un petit restaurant à Saint-Germain-en-Laye (78) dans lequel ils exercent jusqu'à ce que la santé de M. Georges se détériore. Sur les conseils du médecin ils partent vivre à la montagne et s'installent à Pontarlier, où ils travaillent pour un pharmacien (Monsieur comme cuisinier et Madame comme couturière). Puis ils prennent la gérance d'une épicerie.

A leur retraite, en 1976, ils viennent habiter Cusy pour se rapprocher de leurs filles. Ils y resteront sept ans et finiront par s'installer à Rumilly.

Pour compléter les revenus du ménage, Mme Georges prend du travail à domicile fourni par l'entreprise de jouets Vulli. Elle s'occupe également des veuves de guerre dans une association du canton.

En 2006, elle recevra une médaille d'Or pour ses trente ans de bénévolat, qui lui sera remise par M. Feppon, Maire de Rumilly de l'époque.

Jusqu'à sa mort en 1995, Mr. Georges lisait tous les 11 Novembre le Manifeste des Déportés de France. Aujourd'hui, une de ses filles le remplace avec beaucoup de fierté pour cette lecture.

Transmis par
Odile SOUDAN (A.V.S.)

Le 03/05/2012



Plateforme des services à domicile

25, domaine de la Fruitière - 74150 Marigny Saint Marcel
Tél. : 04 50 01 87 15 Fax : 04 50 01 87 16 Mail : plateforme@albanais-haute-savoie.fr

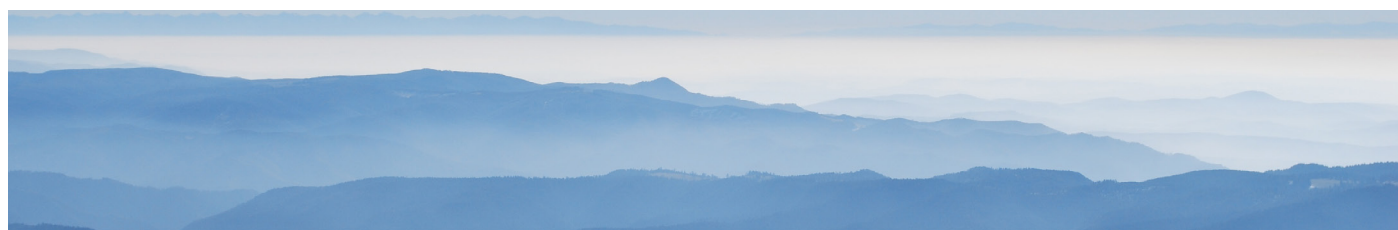
RÉCIT DE VIE de Monsieur MASSON Paul**20 ans... et la guerre...**

J'ai 89 ans, il me reste quelques souvenirs de guerre.

J'avais 20 ans lorsque j'ai été appelé pour aller sur le front. C'était l'hiver, il avait beaucoup neigé. Le rassemblement se trouvait à Annecy. On était nombreux, répartis sur plusieurs camions. On a pris la route de Maurienne jusqu'à Bourg St Maurice.

Nous étions hébergés dans des chalets. Chaque matin au lever du jour, on partait sur le front tandis qu'une partie de la section restait au camp. Nous partions, fusil à l'épaule, bien habillés pour se protéger du froid, sans oublier les crampons aux pieds. Nos sacs étaient chargés de portions de nourriture, de pain mais aussi de munitions, voire de petits obus. Pour atteindre le front on marchait parfois dans 2 m de neige et quelques fois le mauvais temps nous obligeait à rester sur place plusieurs jours. On dormait alors dans des granges sur la paille. Nous étions envahis par les poux et quand nous le pouvions, nous faisons bouillir nos vêtements pour nous en débarrasser. Beaucoup de mes camarades ne sont pas revenus ; les cercueils étaient rapatriés à dos de mulet. Les conditions de vie étaient rudes et pénibles. Je suis tombé malade (les oreillons) et j'ai été alors hospitalisé à Aix -les-Bains. Dès ma sortie d'hôpital, j'ai dû rejoindre mon bataillon en Autriche pour l'occupation. Cela a duré plusieurs mois jusqu'à ma démobilisation où j'ai pu enfin rentrer chez moi.

Article fourni par Anne ARNAUD (AVS)

CHANSONS Extrait d'un Chant Savoyard (Monsieur REY Charles)

I

D'zo n'hon beau ciel nos gardin la mémoire
Du vin d'Sargoë, d'Sargoë et d'porto
Joëne et vieux nos si lesto pi Boëre
L'roge d'Vénus et l'bon blanc de Piraco
Die n'hon canton plié d'ancheïme querelles
Eterim les diis los fiant des tonneaux
Co qu'une l'Schélià fa la compagna bella
V'trou amitia garoütra tos los maux (bis)

II

Dieu tos los ans nos mande l'hirondelle
Batit son nid d'zo los tras des Covets
U qumisnet mai to florait pres dé la vella
Los gais coteaux las pras los cortis verts
Los grands frésis préguions la roba blanche
Die l'grou d'la né chante rosignoli
La Saove pose et go pé chaque branche
Et l'marognié s'abodes to solé (bis)

I

Sous notre beau ciel nous gardons en mémoire
Le vin savoyard Saint-Sylvestre et partout
Jeunes et vieux on se hâte pour boire
Le rouge de Vénus et le bon blanc de Piraco
Dans notre canton, plus d'anciennes querelles
Enterreront les flancs des tonneaux
Comme le soleil fait la campagne belle
Notre amitié guérira tous les maux (bis)

II

Dieu chaque année nous renvoie l'hirondelle
Bâtir son nid sous les tras (poutres) des couvents
Au début mai tout fleuri près d'la ville
Les gais coteaux, les prés, les jardins verts
Les grands cerisiers prennent leurs robes blanches
Allègrement chante le rossignol
Le serin se pose à chaque branche
Le marronnier pousse tout seul (bis)

Article transmis par Françoise ROUILLON (AVS)

RECETTE par Madame MANSIET Nicole

Pour 6 personnes

DESSERT CHOCOLAT A LA SAUCE CARAMEL



Ingrédients :

300 g de chocolat noir - 135 g de beurre - 5 Oeufs - 5 g sucre semoule - 150 g de miel - 2 gousses de vanille - 6 feuilles de gélatine - 150 g de crème fraîche

Recette :

- Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter 125 g de beurre mou, les feuilles de gélatine ramollies dans l'eau froide et les graines de vanille d'une seule gousse.
- Incorporer les jaunes d'œufs un à un sans cesser de battre.
- Monter les blancs en neige, y ajouter le sucre et les incorporer au mélange précédent.
- Verser dans un moule à manqué. Lisser la surface et réserver 6 heures au réfrigérateur.

Pour la sauce : faire bouillir le miel avec la gousse de vanille divisée en deux jusqu'à ce que le miel caramélise un peu. Ajouter le beurre restant et la crème fraîche. Laisser bouillir puis réserver. **Dressage :** démouler le gâteau et le napper de la sauce caramel.

Article transmis par Carole ROCHAIX (AVS)

LE MOT DES PROFESSIONNELS proposé par Sandrine GUEMMAZ (Aide à Domicile)

L'accueil de jour de Gruffy

Parmi les prestations proposées par l'ADCR et l'ADMR, il est possible de vous accompagner à l'Accueil de Jour de Gruffy qui se situe au sein de la résidence Pierre PAILLET.

L'aide à domicile peut vous prendre en charge dès votre réveil à votre domicile (toilette, prise du petit-déjeuner...). Vous serez ensuite accueilli par l'équipe de l'EHPAD Pierre PAILLET qui animera des ateliers variés (cuisine, jardinage, arts et déco créatifs, lecture, pique-nique...). Ces activités permettent de maintenir une autonomie dans les gestes de la vie courante. A la fin de la journée, une aide à domicile de l'ADMR ou de l'ADCR vous ramènera chez vous et pourra, selon les besoins, finaliser son intervention en vous aidant pour le coucher.

L'Accueil de jour est ouvert **du Lundi au Vendredi de 10h30 à 17h30.**

Il peut accueillir 6 personnes maximum par jour. Le dîner peut être pris avec les autres résidents de l'EHPAD. Cet accompagnement à l'Accueil de jour peut également être pris en charge par l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie). L'accueil de jour permet à la personne aidée de rompre l'isolement social et géographique et à l'entourage familial de s'accorder du temps.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter :

- La résidence Pierre Paillet de Gruffy
- L'association de services à domicile ADMR d'Alby ou l'ADCR de Rumilly
- La référente de votre dossier APA au Conseil Général.
- L'aide à domicile qui intervient à votre domicile.

ANECDOTE de Madame PRETRE DIT AGAUD Danielle, Née Noguerra
Une dame de 85 ans toujours très agréable et pleine de joie.

Bien cousu !



« J'avais 16-17 ans, j'étais en seconde, bonne élève et une très belle écriture. Si bien que j'effectuais régulièrement des écrits pour la directrice. J'adorais aussi le tricot et la broderie mais j'avais horreur de la couture. Ma classe était située au RDC, le bureau de la Directrice aussi. C'était le jour de l'examen de couture : nous devions effectuer une boutonnière. Par chance, la Directrice est venue me chercher pour rédiger des écrits importants. Le professeur ne put refuser, il fit donc la boutonnière à ma place... C'est ainsi que j'ai obtenu le 2ème prix de couture alors que je n'ai jamais aimé coudre de ma vie ! »

Article transmis par Fabienne PETIT (AVS)

Devinette : A quel village appartient cette fontaine ?

Réponse : il s'agit de la fontaine située Place du Trophée au cœur du bourg médiéval d'Alby-sur-Chéran.
 La fontaine a été construite en 1741 avec pour but premier de donner accès à l'eau potable aux personnes résidant sur la place. Celle-ci était alimentée par une source. Les cordonniers d'Alby s'en servaient également pour faire tremper les peaux et ainsi les ramollir.
 Vers 1930 un deuxième bassin est ajouté au trophée mais il sera détruit par la suite. Il y avait autrefois au milieu de la fontaine un « lampadaire » qui éclairait la place.



BIEN-ETRE - ALIMENTATION Article transmis par Madame BOSCH

Les bienfaits du navet (1ère partie)

Le navet, si facilement oublié, est en fait un aliment de choix pour la saison actuelle.

C'est un **légume racine**. Par les temps passés, dans ma région, en Alsace, le navet était semé le plus souvent après la récolte des pommes de terre, cela faisait donc 2 récoltes par an. C'est un légume qui grandit vite et qui ne demande pas beaucoup de soins.

Le navet a une importance capitale parmi tous les légumes d'automne car c'est un des plus riche en vitamines et minéraux : calcium, potassium, fer... Mais surtout en soufre. En pharmacopée chinoise on lui attribue un effet fortifiant pulmonaire et intestinal. Il a aussi un pouvoir anti-oxydant.

Le navet est le prototype du légume indiqué pour tout le monde : les jeunes et les vieux, les sédentaires et les sportifs. Il est particulièrement recommandé aux diabétiques, aux dépressifs, aux femmes enceintes, à celles qui prennent la pilule. Il a aussi une action sur la peau (eczéma, acné, abcès) et reste vivement conseillé en cas de problèmes d'ongles et de cheveux. Il est très utile pour la constitution des os, des tendons, des articulations et des dents.

Les feuilles de navets sont encore plus efficaces que les racines.

C'est un légume à conseiller pendant ces périodes où le temps change vite et pendant les périodes hivernales.