

# Journal du foyer résidence L'Astrée N°10

---

Changement d'heure, changement de luminosité, changement de température, **changement de personnel, changement d'année....** Changement de présentation pour ce **DIXIÈME** journal !

Tous ces changements, ça nous donne le tournis, pas vous ?!

C'est l'occasion de se retrouver, de trinquer un coup au présent et à l'avenir, de bien manger (et peut-être bien boire !), de se rendre compte que, finalement, **ça ne va pas si mal.**

**Nous vous souhaitons une très belle fin d'année 2025 et un début d'année 2026 en joie et en santé.**



**Le club d'écriture**

**H**umour :

C'est un lièvre qui traverse une route et qui se fait tamponner par une voiture.

Il atterrit entre les pattes d'un taureau qui lui dit :

- Eh ben... t'as pas l'air d'un con, hein ! Avec les grandes oreilles que tu as, tu n'as même pas entendu la voiture !

Le lièvre ouvre un œil et lui répond :

- Et toi ! Avec ce que tu as entre les pattes, ça ne te gêne pas d'avoir des cornes ?!

**Monique**



## Un sujet d'actualité :

Vous êtes nombreux à avoir lu un article sur le journal évoquant la grève du personnel de la MRL de Saint-Just-Saint-Rambert, ce qui a motivé les participants de l'atelier à évoquer ce qui leur venait à l'esprit à propos des EHPAD.

Pour commencer, qu'est-ce qu'une MRL ?

La MRL de Saint-Just-Saint-Rambert est un établissement médico-social public. Sa mission est d'accompagner, par différents dispositifs complémentaires, des personnes âgées et des personnes handicapées psychiques. Elle rassemble sur un même site :

- Un EHPAD (Etablissement d'Hébergement de Personnes Agées Dépendantes).
- Deux Pôles d'Activités et de Soins Adaptés.
- Un Foyer de Vie.
- Un Accueil de Jour.
- Un Service de Soins Infirmiers à domicile.

Et qu'est-ce qu'un EHPAD ?

Les EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) sont des maisons de retraite médicalisées qui proposent un accueil en chambre. Ils s'adressent à des personnes généralement âgées de plus de 60 ans qui ont besoin d'aide et de soins au quotidien.

Par ailleurs, il faut savoir qu'il y a 110 EHPAD dans la Loire.

Concernant l'EHPAD de Boën, le personnel rencontre peu ou prou les mêmes problèmes que ceux évoqués dans l'article pour la MRL, à savoir le manque de personnel, de moyens et de bénévoles.

Les conséquences sont évidemment négatives pour les salariés, mais aussi pour les résidents.

La perspective de « se retrouver » en EHPAD n'est pas réjouissante ; pourtant, des solutions existent pour améliorer les conditions de vie des personnes dépendantes :

- Davantage de bénévoles pour permettre et accompagner lors de sorties.

- Plus de mixité pour garder un lien avec la vie à l'extérieur.
- La mise en place de structures pas trop grandes.
- Bien sûr, plus de personnel pour le confort et le bien-être de tous.

C'est un secteur qui évolue beaucoup ; nous espérons que cette évolution se fera dans le bon sens à l'avenir.



**Le club d'écriture**

**U** N savoir-faire oublié : le sabotier.

Des sabotiers, il y en avait partout autrefois ! À Saint-Didier-sur-Rochefort, à Saint-Just-en-Bas, à Saint-Jean-La-Vêtre, à Ailleux... Tout le monde portait des sabots, en particulier, les enfants à l'école, et ce, quel que soit le temps...

L'utilisation de sabots dans les campagnes françaises a perduré jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle. Leur fabrication s'effectuait parfois par les paysans eux-mêmes, mais l'art des sabotiers permettait d'en sculpter en nombre, « de les garnir de cuir ou de les clouter. Au moins un stère de bois était nécessaire pour en réaliser une douzaine de paires !

Les sabots, socs ou galoches, sont les chaussures les plus communément portées par toute la population rurale française jusqu'à la Première Guerre mondiale. Si l'on possède des souliers en cuir, ceux-ci sont réservés aux grandes occasions et à la messe du dimanche.

Les sabotiers travaillent souvent directement dans les forêts de hêtres, ormes, aulnes ou peupliers, des bois réputés tendres, donc faciles à travailler. Une fois le bois débité en billes, le sabotier fend les bûches à la taille voulue. Puis, il faut creuser à l'aide d'une herminette pour dégager le talon et d'un paroir pour lui donner son allure définitive. Le creusage s'amorce avec une vrille nommée tarière. Il utilise également différentes sortes de cuillers pour adapter la dimension et la forme de la chaussure au pied. Il faut ensuite polir longuement afin de donner un aspect lisse et effacer les traces des outils.

Le sabot peut être peint, verni, enduit de cire d'abeille ou agrémenté d'une petite bride en cuir sur le coup de pied. Il était recommandé de choisir des sabots d'une peinture supérieure, quand on en achetait une paire neuve, afin de compenser la réduction du bois au séchage.

Un sabot devait être chaussant, s'ajuster au cou-de-pied, ne point déformer la marche, ne provoquer ni calas ni durillons. Un sabot ne s'adapte pas au pied de celui qui le porte, au contraire d'un soulier il doit convenir dès l'essayage. Le sabotier connaissait ses bons clients jusqu'au bout des doigts de pieds.

#### Croyances :

Le sabotier n'était jamais riche, mais cela ne l'empêchait nullement d'être un

homme d'aimable compagnie. Sa bonne humeur était proverbiale. Quand l'un d'eux montrait grise mine, c'était qu'un deuil allait frapper une famille des environs.

### Coutumes :

En Dauphiné, un soupirant était aux anges quand sa bien-aimée, ayant accepté les sabots qu'il lui présentait, en chaussait devant lui le gauche : cela signifiait que la demoiselle n'était pas insensible à l'hommage et qu'elle en espérait une poursuite assidue; mais si, par infortune, elle choisissait le droit, mieux valait s'écarter et ne pas insister !

En France, leur saint patron est Saint René.

En 2010, il existait encore une dizaine d'artisans qui pratiquaient ce métier en France. Au-delà de sa fonction, le sabot suscite aujourd'hui un regain d'intérêt dans la culture populaire. Il apparaît dans des expositions, des films ou des créations artistiques qui mettent en lumière le lien entre tradition et modernité. Certains designers contemporains revisitent la forme du sabot, créant des objets hybrides à la croisée des disciplines.

Ce phénomène témoigne d'un désir profond de renouer avec des racines oubliées, mais aussi de réinventer l'usage du bois dans la vie quotidienne. Le sabot, longtemps perçu comme un objet rustique, devient alors un symbole d'authenticité, d'engagement et de créativité.

Le sabot est aussi l'accessoire indispensable de danses traditionnelles perpétrées notamment par le groupe « Les Fardelets » de Marcoux. Vêtus de vêtements traditionnels et de sabots, les danseurs mettent en scène valse et bourrées.

**Le club d'écriture.**





**réaliser soi-même** : un vide-poche « Coquille Saint-Jacques ».

Après avoir dégusté une bonne coquille Saint-Jacques et fait la sieste, prendre soin de bien nettoyer la coquille, notamment la partie creuse, puis laisser sécher.

Il s'agit ensuite de trouver une jolie serviette en papier et de découper le motif qui a retenu votre attention.

Ensuite, ôter les différentes couches de papier formant le motif pour n'en garder qu'une seule.

Encoller le fond de la coquille avant de déposer délicatement votre motif dessus.

Attendre que ce soit bien sec avant de passer une couche de vernis incolore sur l'ensemble, afin d'assurer une protection à votre création.

Petit plus : les bords peuvent être peints, comme sur la photo ci-dessous, ou laissés naturels. Deux trous peuvent également être percés pour faire passer un cordon afin de pouvoir suspendre votre coquille sur... le sapin de Noël par exemple !

Bon courage.

**Monique**



**C**hanson : « Elle était si jolie »

« Elle était si jolie » est une chanson interprétée et composée par le chanteur français Alain Barrière et dirigée par Franck Pourcel pour représenter la France au Concours Eurovision de la chanson de 1963 qui se déroulait à Londres au Royaume-Uni.

Elle est intégralement interprétée en français, langue nationale, comme le veut la coutume avant 1966. À l'issue du vote, elle a obtenu 25 points, se classant cinquième sur seize chansons.

La chanson est une ballade. Alain Barrière chante à propos d'une fille qu'il a connue et sur la façon dont elle était jolie. Mais elle était apparemment « trop belle » pour lui, il ne pouvait pas l'aimer.



Elle était si jolie  
Que je n'osais l'aimer,  
Elle était si jolie, /  
Je ne peux l'oublier.  
Elle était trop jolie /  
Quand le vent l'emmenait,  
Elle fuyait ravie  
Et le vent me disait...  
Elle est bien trop jolie  
Et toi je te connais  
L'aimer toute une vie /  
Tu ne pourras jamais /  
Oui mais elle est partie  
C'est bête mais c'est vrai  
Elle était si jolie  
Je n' l'oublierai jamais —

Jeanne et Renée

**C**onseil de lecture : une ode à la liberté, découvrir et se redécouvrir entre les monts d'Auvergne.



Charles Wright  
le chemin des estives

«Partout, il y avait trop de bruit, trop de discours. Un jour, j'en ai eu marre de cette frénésie et je suis parti. Certains vont chercher le bonheur en Alaska ou en Sibérie, moi je suis un aventurier de la France cantonale: je lorgne du côté d'Aubusson, du puy Mary et du plateau de Millevaches...»

Sans le moindre sou en poche, misant sur la générosité des gens, un jeune aspirant jésuite s'échappe de la ville et de la modernité avec le désir de renouer avec l'élémentaire. Il s'offre une virée buissonnière à travers les déserts du Massif central. Une petite promenade de sept cents kilomètres à pied. *Le chemin des estives*, récit de ce voyage, est une ode à la désertion, à la liberté, à l'aventure spirituelle. On y croise les figures de Rimbaud, de Charles de Foucauld, mais aussi des gens de caractère, des volcans, des vaches.

Au fil des pages, une certitude se dessine: le bonheur est à portée de main, il suffit de faire confiance et d'ouvrir les yeux.

Écrivain et journaliste, Charles Wright vit entre l'Ardèche et Paris. Il a écrit une biographie de Casanova qui a reçu le prix Guizot de l'Académie française.

Flammarion

Prix France : 21 €  
ISBN 978-2-0802-3646-3  
9 782080 236463

# F

euilleton : *Têtu comme un âne !* (suite)



## Fin de l'épisode précédent :

Cela faisait quatre mois maintenant qu'il occupait les lieux et John commençait à bien prendre ses repères. Sauf que ce matin, au réveil, il se rendit compte que Grisou avait disparu. Rien à faire, cet âne refusait le départ de celle qui s'occupait de lui quotidiennement avant de vendre la ferme. John chercha toute la matinée le rebelle dans la campagne environnante, en vain. Las et inquiet, il était en train de manger quand il reçut un coup de téléphone du foyer où résidait à présent l'ancienne propriétaire. Contre toute attente, Grisou se trouvait au foyer ! Sans tarder davantage, John attrapa son manteau et démarra le 4x4 attelé de la remorque dédiée aux animaux.

## Nouvel épisode et... fin !

Il arrive au foyer-résidence et se gare juste devant. Il n'est pas souvent venu là. Souvent, il se reprochait de ne pas rendre visite plus souvent à Pélagie qui s'était montré adorable avec lui, en l'aidant du mieux qu'elle pouvait à reprendre la ferme. Elle lui avait tout appris. Auparavant, John avait suivi une formation en vue de son projet, mais c'est véritablement Pélagie, qui, sur le terrain, lui a transmis ce qui lui était vraiment nécessaire.

Il se promet en descendant de la voiture de venir plus fréquemment la voir. À peine la portière du 4x4 refermée, Évelyne se rue sur lui en l'enjoignant de le suivre. Tous deux se précipitent dans le couloir menant au réfectoire de la résidence, tandis que Nadine sort de son bureau. John l'évite de justesse et se confond aussitôt en excuses. Leurs regards se croisent et...

Nadine, stupéfaite, s'écrie :

- Toi ici ? J'aurais jamais pensé te revoir ici !

Puis, elle éclate de rire, tandis que John demeure muet comme une carpe. À cet instant précis, il ne sait quoi dire face à ce coup facétieux et totalement imprévisible du destin. Soudain, un cri :

- Ououh ! J'suis là ! Et ça fait mal... rappelle Pélagie dont plus personne ne s'occupait, les uns maintenant tant bien que mal Grisou immobile, les autres étonnés devant le spectacle qu'offrent Nadine dans sa robe d'apparat et John, tout pâle, la bouche grande ouverte.

Heureusement, les pompiers arrivent afin de la prendre en charge. Ils commencent par demander à chacun de s'éloigner afin de faire de la place autour de Pélagie. L'un d'eux ne peut s'empêcher de grimacer en s'approchant d'elle. Ses vêtements sont en effet imprégnés du « cadeau » de Grisou sur lequel elle a glissé. Rapidement, ils comprennent que Pélagie ne souffre d'aucune fracture, ni entorse, juste un étirement ligamentaire qui la condamne à rester tranquille quelques jours. Les résidents sont repartis se mettre à table, un peu sonnés par tout ce remue-ménage. Pélagie est installée dans un fauteuil roulant et accompagnée dans son studio afin de se remettre de ses émotions et surtout se changer.

Quant à Nadine et John, ils ont tout juste le temps d'échanger leurs coordonnées, car Grisou doit être pris en charge et Nadine reprend le travail.

Quand John remonte dans sa voiture, une fois Grisou dans la remorque, il a toutes les peines du monde à se concentrer sur la route. Les souvenirs, les émotions, les sentiments... tout lui explose à la figure ! Il est bien obligé de se rendre compte que revoir Nadine fait battre son cœur plus vite, plus fort, plus joyeusement.

- N’importe quoi ! s’exclame-t-il en arrivant chez lui.

Charled, Charles-Édouard de son vrai prénom, accourt vers lui dès son arrivée afin de l’aider à faire descendre Grisou.

- Eh bien, tu nous en fais voir, toi ! dit-il en rigolant, tout en observant son patron à la dérobee. John, ça va ?

Ce dernier répond par l’affirmative d’un signe de tête, puis s’enferme pour l’après-midi dans son bureau. Il n’est pas 18h quand John prend son téléphone.

- Allô ? C’est toi ?
- Ben oui, qui veux-tu que ce soit ?! s’amuse Nadine.

John finit par convaincre Nadine de lui rendre visite le samedi suivant, malgré la réticence qu’il sent dans les réponses de celle-ci.

Le jour J, Nadine se lève quelque peu fébrile. Elle pense à John. Elle n’est pas dupe des sentiments qui semblent encore l’animer à son égard. C’est vrai qu’il a bien vieilli, toujours bel homme. Elle décide de porter une tenue décontractée ; après tout, elle se rend dans une ferme et va juste prendre un café. Pendant ce temps, John, levé aux aurores, se demande comment se comporter pour ne pas effaroucher Nadine. Il a mûri depuis toutes ces années passées sans elle, il n’est plus le jeune homme empoté que Nadine a connu en Angleterre. Il veut absolument lui faire meilleure impression qu’au foyer où il était resté bouche bée un bon moment avant de reprendre ses esprits et de récupérer le numéro de téléphone de Nadine.

Le bruit d’une voiture se fait entendre dans la cour. John se retient de se précipiter à la rencontre de Nadine. Il s’oblige à patienter tout en l’observant de la fenêtre de la cuisine. Elle s’approche, il ouvre la porte d’entrée. Avant de prendre un café, il lui propose de faire un petit tour afin de lui montrer les différents occupants de la ferme. Nadine découvre ainsi les paons, les lapins nains, les cochons corses, les poneys, les vaches, les autruches et même quelques lamas qui font la fierté de John, semble-t-il.

- Ça ne fait pas longtemps qu’ils sont arrivés chez nous !

Nadine réprime un soupir. John n’a cessé de parler jusqu’à présent, probablement pour tromper sa nervosité qui se voit comme le nez au milieu de

la figure. Elle connaît bien évidemment tous ces animaux et ne souhaitait pas entendre des explications détaillées sur chacun. Soudain, un braiement se fait entendre ; Grisou reconnaît Nadine qui va à sa rencontre. Au moment où John et Nadine s'apprêtent à quitter Grisou et ses compagnons, Charled arrive devant le grillage qui borde le pré. Nadine, à cet instant, bataille avec le col de son manteau qu'elle souhaite remonter, car elle commence à prendre froid. Enfin, elle y parvient et lève la tête. Elle croise alors le regard de Charled. John se liquéfie en les observant...

Depuis, Grisou revient parfois faire un coucou aux résidents du foyer, accompagné de certains de ses comparses. C'est à chaque fois l'occasion de rire et de partager de bons moments ensemble. Puis, le train-train quotidien reprend, mais, pas de doute, l'amour est dans le pré...

**Le club d'écriture**