

Par & pour

les Seniors

Le journal

N°5



« TRANSMETTRE... »

« TRANSMETTRE... » est le thème de ce 5^{ème} journal choisi par le Pôle Seniors⁽¹⁾.

« Transmettre »... Encore un thème très intéressant...

L'origine latine du mot renvoie aux expressions « d'envoyer au-delà », « faire parvenir à » et celle du « trajet ».

Par extension, cela peut indiquer non seulement l'action d'envoyer mais aussi ce que l'on envoie, et donc le lien entre transmetteur et récepteur.

Ainsi, la transmission renvoie à la relation, à la communication, et peut-être à la vie ?

Que serait la vie sur notre planète sans la transmission au départ entre éléments chimiques, il y a environ 3 milliards d'années, jusqu'aux homo sapiens-sapiens que nous sommes depuis cent mille ans ?

Sans transmission, peut-être pas de vie ou en tout cas, pas celle que nous connaissons, et surtout pas cette biodiversité sur la Terre.

Et à notre niveau de simple être humain, transmettre n'est-il pas important ? Transmettre son patrimoine génétique, transmettre des expériences réussies ou pas, des valeurs, l'Histoire (la grande) et des histoires (des petites, les nôtres).

TRANSMETTRE n'est-il donc pas le maillon entre le passé et l'avenir, et donc tout simplement la VIE ?

Le rôle de transmission des seniors aux plus jeunes n'est-il donc pas indispensable ?

Les membres du Pôle Seniors se sont attelés à un thème finalement très important qui nous dépasse tous un peu, mais ils ont voulu le décliner simplement, à hauteur des femmes et des hommes qui le composent, pour VOUS... Et en raison des nombreux articles que ce thème a générés, il a été décidé qu'il ferait l'objet de deux journaux, celui-ci et le prochain...

Bonne lecture de ce 5^{ème} journal en attendant le 6^{ème}...

L'équipe de rédaction.

(1) Créé en 2013, le Pôle Seniors est un collectif composé d'habitants, de professionnels et d'élus des communes de Codognan, Mus et Vergèze, avec la participation d'un travailleur social du Conseil Départemental du Gard.

Coordonné par l'équipe du Centre Social, le Pôle Seniors est très investi dans la proposition et l'organisation d'actions pour les Seniors des 3 communes, dont ce journal « Par et Pour les Seniors » depuis 2015.

CE GROUPE N'EST PAS FERMÉ. IL EST OUVERT À TOUTES ET TOUS. N'HÉSITEZ PAS À LE REJOINDRE...



CENTRE SOCIOCULTUREL MARCEL PAGNOL
99 rue Marcel Pagnol 30310 Vergèze

04 66 35 32 92 • centresocial.vergeze@wanadoo.fr



La Mamé

Elle se tenait au bout de la table et nous impressionnait par sa lenteur. On la voyait si vieille, toute ridée, misérable, que l'amour peu à peu fit place à la rancœur. Elle gênait notre vie. Elle gênait nos projets « la mamé ».



A quelque temps de là, prétextant des vacances, je l'emmenais là-haut, au flanc du Lubéron.

- « Tu seras bien mamé ! Tu verras la Durance du haut de la terrasse de la grande maison. Ces maisons-là sont faites pour le vieux ! Regarde ! Ils ont l'air bienheureux ! »

- « Comme tu veux petite ».

Je la laissais toute seule. L'air était encore chaud pourtant je frissonnais. Et le chant des oiseaux voletant dans le lierre disait à mes oreilles.

- « Qu'as-tu fait de mamé ? »
Chaque brin d'herbe, de thym, de lavande, de romarin semblait me dire.

- « Mais qu'as-tu fait de mamé ? »
Même le chant des sources dans ma tête criait.

- « Mais qu'as-tu fait de mamé ? »
Lentement, le remords me prenait. Au fil des souvenirs, mon cœur s'est apaisé.

Alors, j'ai repris le chemin qui mène à la grande maison.

Retrouver la mamé, lui demander pardon ! J'ai pris tout simplement ses mains sans rien lui dire.

Une larme brillait au milieu d'un sourire. Une mamé c'est précieux. C'est tant de souvenirs.

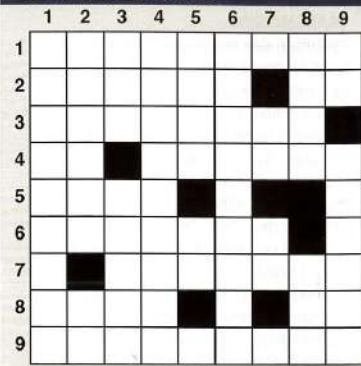
Si vous en avez une, jusqu'au bout de ses jours, gardez-la près de vous.

Et quand elle devra mourir, vous lui fermerez les yeux dans un geste d'amour.

Si aujourd'hui, le chant des cigales me pose la question tant de fois redoutée, je peux, le cœur joyeux en digne provençale, répondre fièrement :

- **« Elle est là, la mamé ! »**

Jeux & loisirs



- | | |
|--------------------------------|---|
| HORIZONTALEMENT | VERTICALEMENT |
| 1. ARRIVER DANS UN AUTRE MONDE | 1. DIRIGÉ À DISTANCE |
| 2. CONTINENT / COMME LE VER | 2. REGIMBERAS / SEUL |
| 3. DÉFAVORISERIEZ | 3. LENTILLES - POUFFONS |
| 4. FIN DE VERBE / ILE GRECQUE | 4. CONTENU D'UN POÉLON |
| 5. HÉROS DE LA FONTAINE | 5. ARDU / DÉMONSTRATIF INVERSE |
| 6. FABRIQUAIT | 6. RELATIF À UN CERTAIN SOL MOUVANT |
| 7. JAMAIS AUTREFOIS | 7. BOUT D'ÉBÈNE / FAMILIER |
| 8. DE SABLE / SAINT DE FRANCE | 8. ROI DE SARDAIGNE / SE DRESSE SUR LA TÊTE |
| 9. CACHÉE | 9. COURT COURS / RAISONNABLE |

SOLUTION DANS LE JOURNAL NUMÉRO 6

Mars 2019. Création : aurore Kobaloff. Photos : CCAS - Freeptik - Christian Neumann

POÈME DE YOLANDE VERGASSON ADAPTÉ PAR ODETTE JOUVE. A RETROUVER SUR [YouTube](#) : LA MAMÉ



MISE A JOUR DE VOTRE CARTE VITALE

Votre carte Vitale est votre carte d'assuré social et atteste de vos droits à l'assurance maladie. Pensez à la mettre à jour au moins une fois par an et présentez-la systématiquement à tout professionnel de santé. Avec elle, plus de feuille de soins papier à envoyer, vous êtes remboursé en 5 jours. N'oubliez pas également de présenter votre attestation de mutuelle à chaque début d'année.

La relation que vous avez avec vos petits-enfants est-elle importante pour vous ? Si oui, pourquoi ?

Elle nous fait tenir en vie, nous aide à rester jeune.
Partage de la vie, rester dans la vie, c'est la vie.
Je rajeunis, On les aime.

La relation est très importante. On a des regrets quand ils sont loin.

Pour la pédagogie, l'éducation. Les éveiller, la découverte de la Nature.

Partager des activités (sportives ou jeux). Transmettre ce que la vie nous a appris pour protéger les petits-enfants.

Partager des moments (Jeux, pâtisseries...). Transmettre des valeurs morales.

Leçon de vie de leur part. Connaître leur vécu, ils ont vu des choses qu'on ne verra sûrement jamais. Beaucoup de choses à nous apprendre.

La relation est très importante.

On peut se confier.

Je ne les connais pas. Regrets de ne pas les voir assez souvent.

Les petits-enfants nous donnent : de l'amour, la joie de vivre, de l'affection, de la tendresse. La connaissance et la compréhension des jeunes, la connaissance de ce qu'ils aiment (Musique, Mode...)

La famille est un lieu de sécurité, d'apprentissage.

Les Grands-parents nous donnent :
Tendresse, sourire, joie de vivre.
Ecoute, même dans les mauvais jours, ils sont là.
Affection, gentillesse

Education : prennent la place des parents s'il y a un manque
Pilier de la Famille
Ils ont une importance sur la vie des parents eux-mêmes.

J'aime passer du temps avec eux, parler de la vie d'avant et maintenant.
Jouer avec eux, avoir des cadeaux.
Apprendre beaucoup sur le passé.

La relation avec tes grands-parents est-elle importante pour toi ? Si oui, pourquoi ?

Transmission action de transmettre, mais surtout ... qualité humaine



Transmettre, du latin *transmittere*, formé de *trans*, « par-delà », et de *mittere*, « envoyer ». Tel est le début de la définition figurant dans une encyclopédie du début du XIX^{ème} siècle. La suite donne des précisions et des exemples : « céder, faire passer à un autre ce que l'on possède », « les Grecs et les Latins nous ont transmis les arts et les sciences ». – « il a transmis son nom et son savoir à la postérité ».

Cette définition et ces exemples, après deux siècles, n'ont rien perdu de leur pertinence et demeurent même d'une parfaite actualité. De nos jours, qui n'est pas concerné par la transmission du savoir, du savoir-faire, des acquis, des traditions, des valeurs morales ... Le principe de la transmission est caractéristique des relations entre générations et même ... par-delà les générations. En effet, les grands parents ont généralement des relations privilégiées avec leurs petits-enfants. Ils prennent un réel plaisir à leur parler de la vie d'autrefois, lorsqu'ils étaient eux-mêmes des enfants, c'est-à-dire deux générations auparavant. Cette transmission des souvenirs d'enfance est une forme naturelle de pédagogie en ce sens qu'elle permet à de jeunes enfants de comparer des époques très différentes mais où les relations entre humains

dépendent souvent des mêmes principes relationnels.

Le terme transmission est aussi employé dans le domaine du sport en particulier en athlétisme, dans les courses de relais où les différents relayeurs se transmettent un bâton relais. Cette discipline a une grande valeur symbolique car la qualité du passage de relais est souvent déterminante et la cohésion entre les équipiers prime souvent sur les qualités individuelles. La transmission du savoir passe aussi par les écrits, quels qu'en soient les supports. De la simple lettre écrite en 1914 par un Poilu dans une tranchée et que son arrière-petit-fils relit encore avec émotion 100 ans après, aux parchemins du Moyen Age et même aux hiéroglyphes gravés sur les temples égyptiens il y a 4000 ans.

Quant aux moyens modernes de transmission instantanée de l'écrit, du son et de l'image (téléphone, radio, internet ...), s'ils permettent au plus grand nombre d'être informés dans la seconde de tout événement survenant n'importe où dans le monde ... ils ont par contre les défauts de leurs qualités. En effet, cette ultra rapidité et surtout le même empressement à répondre et à réagir immédiatement ne laissent plus de place à la réflexion et à l'analyse. **B.F (65 ANS)**

Vous souhaitez transmettre votre patrimoine mais vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Vous avez également besoin de conseils, d'informations ? Nous vous proposons une liste de solutions pour répondre à vos interrogations.

INFORMATIONS UTILES : TRANSMISSION DU PATRIMOINE DE SON VIVANT

Sachez d'abord que la première consultation chez un notaire est gratuite. Il pourra vous donner des conseils et répondre à vos questionnements.

Une ligne téléphonique est mise en place tous les jours de 9h30 à 13h par « Notaires Infos » un centre de renseignements téléphoniques des notaires de France. Des notaires répondent aux interrogations sur des questions d'ordre juridique : 0892 011 012 (0.40€/min).

La chambre des notaires de l'Hérault vous accueille au sein de ses locaux à Montpellier (Parc Euromédecine – 565 av. des Apothicaires) pour des consultations gratuites auprès de notaires un lundi après-midi par mois de 14 à 17 heures. Ils accueillent 20 personnes maximum par

demi-journée de consultation, il est donc préconisé de s'y rendre tôt. Contact : 04 67 04 10 52

La maison de la justice et du droit située au 66 rue de Bari à Montpellier vous reçoit le 3^{ème} mardi de chaque mois sur rendez-vous et vous permet également de rencontrer des notaires. Contact : 04 67 72 76 80

Le site officiel des notaires : www.notaires.fr vous donne entre autres des informations sur la donation et la succession.

A noter : Un nouveau concept voit le jour partout en France, il s'agit du « conseilducoin ». Ce sont des notaires qui prodiguent des conseils juridiques gratuits dans les cafés populaires, ou dans d'autres lieux ouverts au public chaque premier samedi matin du mois. Vous pouvez accéder au site

MÉMOIRE D'ENSEIGNANTS



ENSEIGNANTE AU COURS PRÉPARATOIRE. J'ai pu apprécier la joie et le bonheur de transmettre le savoir à des enfants tout « neufs » –début d'un long cursus- Sitôt arrivés, tout joyeux et désireux d'apprendre à la « grande école », ils terminaient leur année scolaire en sachant : lire, écrire et compter. Quel émerveillement en si peu de temps ! Voilà la transmission depuis le début de l'école. **(R.C 86 ANS)**

ENSEIGNANT AU COLLÈGE. La plus belle période de mon métier d'enseignant est celle de mes débuts en 1958. A cette époque, nous transmettions ce que nos maîtres nous avaient appris avec beaucoup d'amour et d'humilité. Tout au long de ma carrière, j'ai essayé de continuer dans cette voie avec un grand respect pour mes élèves.

Cette transmission a été quelquefois difficile à cause de réformes pas toujours heureuses. Mais le principal, c'était de penser à protéger les élèves et d'essayer de participer le plus possible à leur épanouissement. **(R.M 81 ANS 1/2)**

INSTITUTRICE, DIRECTRICE D'ÉCOLE, FORMATRICE. Transmettre le savoir, le vivre ensemble. Vivre pleinement chaque instant toujours apprendre et donner. **(S.E 92 ANS)**



www.conseilducoin.fr pour savoir quand et à quels endroits auront lieu les prochaines rencontres.

Il existe également, la **Journée nationale d'informations**, il s'agit de rencontres notariales gratuites organisées partout en France sur une journée d'octobre ou de novembre. Le site internet www.notaires.fr renseigne sur les dates des prochaines rencontres.

Enfin, pour des questions concernant des droits plus généraux, vous pouvez contacter le **Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CDIFF)** de Nîmes au 04 66 38 10 70 et la maison de la justice de Vauvert au 04 66 88 88 40.

Evolution des moyens de communication, avant et maintenant

TRANSMISSION -

Evolution des moyens de communication
Nous ne pouvons pas -ne pas transmettre-. La transmission, vécue de façon authentique, est un échange de réciprocité qui nécessite l'écoute et l'ouverture à l'autre. La transmission remonte avant l'apparition de l'espèce humaine... les animaux (oiseaux, primates mammifères marins...) se transmettent entre eux des savoir-faire par divers moyens visuels et sonores qui n'évoluent pas ou peu. Chez l'homme, au contraire, ces moyens évoluent sans cesse et il est impossible, dans ce propos, de faire un inventaire des différents moyens de communiquer. Seulement certains seront évoqués.

Dans la Grèce antique, des systèmes de transmission d'information à longue distance se faisaient par torches de feu. En Amérique, c'étaient des signaux de fumées,



TOUR ROYALE ET SON TÉLÉGRAPHE
CHAPPE A GALLARGUES LE MONTUEUX

en Afrique, des roulements de tambour... : ces signaux permettaient de transmettre des informations complexes...

En 1477 : création des relais de poste par Louis XI. En 1760 : création de la petite poste de Paris. Les lettres sont remises au destinataire. C'est l'apparition du facteur de ville. Et depuis le facteur est devenu un personnage important pour tous.

En 1794, Claude Chappe réalise le premier système de télégraphie optique déployé en France. A partir de Paris, il a desservi 29 villes reliées entre elles par un réseau de 5000 kms. (A voir ou revoir, à Gallargues-le-Montueux : visite de la tour royale et du télégraphe Chappe). Les déplacements des pigeons voyageurs ont servi de moyen de communication très fiable, pendant la guerre, pour envoyer réponses ou accusés de réception aux messages reçus.

Les moyens de communication sont en évolution permanente.

Internet, messages et informations numériques, réseaux sociaux ont envahi notre quotidien. La transmission se fait de façon rapide et directe : grâce aux nouvelles technologies (les grands-parents apprécient de recevoir des nouvelles et de voir grandir leurs petits

enfants à l'autre bout du monde...). Le revers de la médaille serait de perdre ce contact humain (rien ne remplacera la transmission des émotions, bien qu'invisibles, elles se propagent comme si elles étaient un virus, aussi bien en positif qu'en négatif...). On ne reste pas insensible face aux échanges entre une maman et son bébé, sans parole, elle transmet tout ce qu'elle a de mieux : son amour, sa tendresse... et l'enfant lui sourit.

Tous, nous retiendrons que Thomas Pesquet, parti rejoindre la station spatiale internationale, de novembre 2016 à mai 2017, a communiqué sur les réseaux sociaux et fait vivre -en direct- le quotidien de ses expériences, son vécu dans la station spatiale avec les centaines de milliers de terriens (envoi de superbes photos de l'espace -« ça fait rêver »). 200 000 élèves à travers le monde ont assisté, en même temps, à une vidéo-conférence spatiale. Des élèves de Saint-Dionisy et Boissières ont échangé avec le spationaute le 25 février 2017 alors qu'il était dans la station spatiale. Thomas Pesquet a d'ailleurs indiqué à Franceinfo "la recherche qu'on fait ici, c'est pour que ce soit utile. Donc, je trouve important de l'expliquer, d'en parler aux gens". Quelle belle expérience vécue et « transmise » à tous. **C.S**

Escargots ou Cagaroules

La recette des Cagaroules m'a été transmise par ma mère, qui elle-même la tenait de son père. Elle s'est transmise de génération en génération, comme mon grand-père qui l'avait apprise grâce à ses parents. C'est une recette originale du sud de la France. Il est important de maintenir et transmettre nos traditions afin de garder notre héritage et notre identité culturelle. **B.N (53 ANS)**

Ingédients :

- 50 escargots / pers. environ
- 1 boîte de tomates pelées 1 kg
- Petit salé 250g
- 6 tranches de jambon blanc
- 1 bocal d'anchois à l'huile d'olive (petite taille)
- Amandes séchées
- Oignons-Ail-Echalotes
- 1 verre de cognac
- 1 petit piment sec
- Sel, poivre
- Thym, laurier

Préparation :

Faire jeûner les escargots dans leur caisse pendant 8 jours. La veille, les faire baver dans une grande cocotte avec du sel et du vinaigre. Le lendemain, bien les rincer à l'eau jusqu'à l'arrêt de la bave. Les cuire dans une grande casserole avec de l'eau, du thym et du laurier pendant 20 mn à petit feu.

Recette :

Faire revenir le petit salé avec l'ail, l'oignon et l'échalote • Mettre la tomate • Couper le jambon et les anchois puis les incorporer • Ajouter le cognac et le piment • Moudre les amandes et les incorporer • Ajouter les escargots cuits • Saler, poivrer •

Bonne dégustation !

Soit dit en passant...

« Transmettre la vie, c'est admettre l'immortalité. »
HENRY BORDEAUX

« Mieux vaut transmettre un art à son fils que de lui léguer mille pièces d'or. »
PROVERBE CHINOIS.

« Il est plus beau de transmettre aux autres ce qu'on a contemplé que de contempler seulement. »
THOMAS D'AQUIN

TÉMOIGNAGE PS4

Je m'appelle Noa et j'ai 10 ans. J'étais en train de jouer à la PS4 en ligne avec mon cousin. Il habite la maison à côté de mon arrière-grand-mère qui a 87 ans. Et d'un seul coup il crie : « Mamie est en train de crier au secours ! »

Alors je l'ai dit à mon père qui est vite parti en courant pour voir ce qui se passait. (Nous habitons à trois rues de chez elle.) En fait, c'était un monsieur qui avait sonné chez elle en se faisant passer pour un peintre

et il était en train de la menacer au portail pour lui réclamer de l'argent. Du coup elle a eu peur et s'est mise à crier. Heureusement que mon cousin l'a entendu et grâce à la PS4 mon père a pu aller lui venir en aide.

La PS4 n'est pas une simple console de jeux vidéo, ça sert aussi à communiquer !

