

AGAVE info

Bulletin de et pour les aînés

VB
VALBIRSE

Mai 2020

Année 1, N°0

Une nouvelle dynamique



«Une nouvelle dynamique»). Ce titre peut sembler hors de propos en pleine période de coronavirus.

Pourtant, chers aîné-e-s, le feuillet que vous tenez dans les mains est bien l'un des résultats de la nouvelle dynamique que le conseil veut insuffler à notre chère commune. Initié le 21 janvier par une séance d'information qui a réuni, à notre très grande satisfaction, plus de 200 aîné-e-s (photo ci-dessus),

ce bel élan a d'abord été poursuivi par une vingtaine d'entre vous afin de préparer la suite; il a ensuite été stoppé par ce maudit COVID19, avant de rebondir avec le présent journal.

Il est hors de question de capituler devant un virus et une association d'aînés verra le jour sitôt que nous serons en mesure d'assurer une réunion prévue pour plus de 100 personnes. Mais on peut déjà préparer

le terrain et c'est l'objectif visé par l'AGAVE info. La commune a soutenu le groupement formé pour réaliser cette édition et s'engagera encore jusqu'à l'assemblée constitutive de la future association. Un ou plusieurs numéros seront encore co-réalisés entre la commune et les aînés.

Puis, une fois la nouvelle association officiellement créée, celle-ci décidera de poursuivre ou non cette publication, comme elle décidera de

Dans ce numéro

Pourquoi l'AGAVE?	2
Des pistes contre l'isolement	3
Participez au CoronaJass!	4
Message aux petits choux	5
Voir le verre à moitié plein	5
Vive le jardin communautaire!	6
La politique du 3e âge à Valbirse	7

s'engager dans d'autres activités et animations, en fonction des réponses au questionnaire encarté.

La commune s'en réjouit. A côté de ses importants projets scolaires en faveur de la jeunesse, elle s'engage en faveur des aînés dans une dynamique qui vise plus de solidarité et une meilleure qualité de vie à Valbirse.

Jacques-Henri Jufer, maire

AGAVE... c'est quoi, c'est qui?

Agave vient du grec ancien ἄγαυός, qui signifie «digne d'admiration». Il pourrait s'agir d'une référence à Agavé, tante de Dionysos dans la mythologie grecque, qui a instauré le culte de ce dernier (lié au vin) par analogie avec la boisson alcoolisée fabriquée à partir de certaines espèces du genre. Notons que l'agave est aussi pourvoyeur de sucre (le sucre d'agave et le sirop d'agave, que l'on trouve dans nos épiceries) et fournisseur de fibres textiles. Une plante aux ressources multiples, donc.

Ces végétaux forment une rosette de feuilles épaisses, succulentes, avec une pointe acérée et des bords épineux. Elles sont appréciées comme plantes ornementales.

Les agaves ont une croissance lente, il faut attendre plusieurs années avant la floraison. C'est une espèce monocarpique, c'est-à-dire qui ne fleurit qu'une seule fois avant de mourir. La grande hampe florale (jusqu'à 8 m de haut sur certaines espèces) porte en général de nombreuses fleurs tubulaires.

La multiplication est assurée par les graines et aussi par des rejets ou des bulbilles à la base de la rosette et dans un rayon d'un ou deux mètres, tout au long de la vie de l'individu et au moment de sa disparition après floraison.



Mais AGAVE peut aussi signifier Association du Groupe des Aînés de Valbirse et Environs.

Et quand on compare les deux agaves, force est de constater bien des similitudes!

L'aîné, comme la plante, est plein de ressources, pour nourrir, pour vêtir, pour réjouir.

L'aîné, comme la plante, a une croissance lente (il nous aura fallu du temps pour devenir ce que nous sommes), est parfois porteur d'épines (diantre, il nous arrive de montrer les dents!) mais finit par fleurir. En ayant transmis par les graines semées un peu de nous, un peu de ce que nous croyons, un peu d'élan pour que

continue la vie.

Oui, nous sommes importants dans la chaîne. Nous sommes dynamiques, remplis d'idées, d'envies, de trouvailles. Les aînés ne se limitent pas à une tranche d'âge, ce sont gens précieux de transmission. «Digne d'admiration», comme le souligne le grec ancien.

Je suis fière d'être AGAVE. Et vous?

Anne-Marie Heiniger

«La joie de vivre est une émotion contagieuse»

D. Wynot

Combattre l'isolement social

Chers aînés,

Un des buts de l'association des aînés est de lutter contre l'isolement social de la personne âgée.

Par les activités proposées, elle vous donne la possibilité de rythmer vos semaines et d'aller à la rencontre de vos pairs et passer des moments conviviaux.

Aujourd'hui, avec le Covid-19, il vous est fortement recommandé de rester chez vous et de sortir le moins possible. Cette situation inhabituelle a forcément un impact sur vos habitudes, sur vos relations et sur votre santé. Vous ne pouvez plus voir vos familles et amis comme avant. Cette crise nous démontre combien il est important d'avoir des liens sociaux pour être bien.

Mais le confinement ne doit pas avoir un impact négatif sur vous.

Il est indispensable de maintenir un lien avec l'extérieur ainsi qu'une bonne stimulation cérébrale. Voici quelques conseils:

Renforcer le lien social en évitant de vous focaliser sur vous et de ruminer dans votre coin. Partagez vos émotions et vos ressentis avec vos voisins, vos amis, votre famille par exemple par un «café jardin» qui respecte les distances sociales.

Provoquer des émotions positives en étant créatifs et favoriser les «activités plaisir», les jeux, la lecture, chanter, danser, rire, regarder un film, contempler la nature, faire de nouvelles expériences en commençant la gym douce devant sa télévision par exemple.

Se rendre utile en étant à l'écoute des autres, donner un

conseil, partager son savoir, tricoter des chaussettes pour ses petits-enfants, faire un don, soutenir une association, etc.

S'offrir un plaisir en se faisant livrer un repas d'un restaurant afin d'éviter la routine.

Maintenir une activité physique régulière par une promenade dans la nature.

Joëlle Braun Monnerat, conseillère communale et infirmière en psychiatrie

«L'homme est un être social; la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables»

Aristote



Participez à notre CoronaJass!

Pour la bonne santé mentale des confinés, il faut des activités ainsi que des contacts sociaux et physiques, mais dans le respect des mesures de sécurité.

Pour les adeptes du jass, le groupe des aînés vous propose une expérience originale, le CoronaJass de l'AGAVE.

Le principe: Comme un jass individuel traditionnel, vous ferez quatre parties de 12 donnes. Mais à cause du Covid-19, ces quatre parties se dérouleront sur quatre semaines par groupes de quatre.

Le fonctionnement: Après vous être inscrit par courriel/courrier ou téléphone, le comité actuel de l'AGAVE procédera une première fois au tirage au sort des équipes et celles-ci auront alors une semaine pour s'organiser et réaliser leur partie chez l'un ou l'autre des participants ou dans un local de la commune (nettement moins convivial). Chaque groupe transmet ensuite le résultat de sa partie et le deuxième tirage des



équipes a lieu, une semaine pour jouer, puis troisième tirage...

La sécurité: Les distances devront être respectées, les groupes seront de quatre et chaque «stöckeur» s'alcoolisera les mains (le gosier en option !) après chaque donne. Chaque participant pourra opter pour des mesures supplémentaires (porter un masque par exemple).

Inscription, prix et informations supplémentaires: Vous pouvez vous inscrire par le coupon figu-

rant au bas du questionnaire annexé à ce journal, mais aussi par téléphone... ou courriel. Chaque participant versera 5 francs qui constitueront ensuite la cagnotte à reverser aux gagnants. Toutes les informations et matériel nécessaire seront transmis au départ du Jass qui débutera au plus tôt à mi-juin.

Le groupe CoronaJass

Un corona Jass pour «tuer le temps» et rompre l'isolement, n'hésitez pas, inscrivez-vous.

Un questionnaire à remplir jusqu'au 8 juin

Le groupe d'aînés qui met actuellement la future association AGAVE sur les rails nourrit plusieurs projets. Mais, avant de les mettre en place ou non, il souhaite écouter les avis du plus grand nombre. C'est pourquoi

vous trouverez dans ce premier AGAVE info un questionnaire à votre attention.

Merci de prendre quelques minutes pour remplir cette feuille volante et la renvoyer à l'adresse indiquée. Vos sugges-

tions sont également les bienvenues. Elles seront analysées avec attention.

Les questionnaires doivent être retournés jusqu'au 8 juin. Merci d'avance pour votre participation!

Message aux petits choux



Mes petits choux...

Je sais, je vous appelle toujours «petits choux». Mais je ne peux tout de même pas dire «mes haricots chéris» ou «chers brocolis»!

Mes petits choux, donc. Il me semble qu'il y a une éternité que je n'ai pas caressé votre joue et mis en veilleuse tous mes bisous. Pourtant, sur le calendrier, cela fait peu de temps.

Et même être confinés longtemps, cela reste *peu de temps*. Car entre vous et moi, il y a toute une vie, toutes NOS vies.

Vous voir jouer, poncer du bois, courir sur l'herbe, entendre vos rires ou vos disputes, c'est comme quand on pétrit le pain: on mêle ingrédients, patience, sueur.

Chaleur aussi, pour cuire une bonne miche.

Mais cela, nous en avons à profusion, puisque nous nous aimons.

La pâte va lever, dorer, croustiller. Son goût sera unique, nous y avons tant mis.

Je ne sais pas si mon pain aura goût de petits choux. Mais je sais que la pâte que jour après jour nous élaborons avec notre vécu aura saveur de vous et de moi, et qu'elle ne ressemblera à aucune autre.

Ah, je vous aime. Vous me manquez tellement. Mais vous avez le goût du pain, et ce soir, en mangeant ma tartine, il me suffira de fermer les yeux pour vous retrouver.

PS: Nous sommes maintenant en mai et j'ai reçu de vous 2 vrais becs. Je pense que je ne vais plus laver mes joues pendant longtemps!

Anne-Marie Heiniger

«Je vois le verre à moitié plein»



«Cette plante dans mon talus, je ne l'avais jamais remarquée. Pourtant

ma femme m'a assuré qu'elle était là depuis toujours.» André von Allmen en rigole. Mais depuis le coronavirus et l'obligation de rester un maximum chez soi, ce sexagénaire a (re)découvert le jardinage. «Je n'ai jamais vraiment aimé ça auparavant. Mais là, j'ai fait venir de la terre, choisi différentes sortes de fraises et

entrepris plusieurs petits travaux extérieurs.»

Des soucis de santé l'obligent à utiliser ses outils avec parcimonie. N'empêche que le lierre a drastiquement diminué devant chez lui. «Ce n'est pas le coronavirus qui l'a mangé, mais mon sécateur», sourit l'habitant de Malleray. «Sans ce virus, je ne pense pas que je m'y serais mis.»

Le coronavirus a donc modifié ses habitudes. Avec des aspects positifs – comme le jardinage ou con-

sacrer encore plus de temps à mijoter des petits plats – mais aussi négatifs. Fini, pour le moment, sa tâche de chauffeur pour la Croix-Rouge. Fini aussi de serrer ses enfants et petits-enfants dans les bras. «Il faut jouer le jeu. Ne pas respecter les consignes serait égoïste car cela risquerait de mettre des gens en danger», dit-il avec émotion. Malgré ces privations difficiles, il a choisi de voir le verre à moitié plein. «S'apitoyer sur notre sort ne résoudra rien!» **Michael Bassin**

Des nouvelles du «Pote âgé»



Dans les projets de la commune, un jardin communautaire est prévu. Celui-ci est destiné à réunir des amateurs de nature, de convivialité et de partage.

Celui-ci devrait être à disposition, tout d'abord des potes âgé(e)s, et, dans un deuxième temps, des enfants avec l'aide des enseignants.

Il sera situé derrière les nouveaux immeubles de la route Principale, à Bévilard, près de la caserne des pompiers. La surface est pour l'instant de 150 m² avec possibilité d'extension si nous avons beaucoup d'intéressés.

Il est prévu de mettre des plates-bandes à disposition des intéressés qui cultiveront et récolteront eux-mêmes sur leur propre lopin de terre.

Le terrain a déjà été préparé, il

reste les finitions et les plates-bandes à définir. Quelques outils sont à disposition, mais pas assez pour tout le monde.

Par conséquent, il faudra prendre avec vous ce dont vous avez besoin.

On peut se parquer tout près et une table et des bancs sont prévus dans un deuxième temps.

Nous nous réjouissons de commencer cette nouvelle et enrichissante

expérience avec vous et espérons avoir quelques experts (tes) pour progresser, apprendre et ainsi s'enrichir mutuellement et dans un esprit cordial.

Wilya Scheidegger

Les intéressés peuvent s'inscrire ou se renseigner auprès de W. Scheidegger: 077'433'39'61.



Une politique des aînés pour Valbirse

Les aînés représentent 20% de notre population, qui vont s'approcher de 30% ces prochaines années en raison de l'arrivée des baby boomers (1946-1964) à la retraite. Il est donc légitime que les communes se soucient de leurs besoins et adoptent une politique à leur attention. C'est ce qu'a décidé Valbirse.

Mais les retraites sont multiples; de 64 à 100 ans, avec des états de santé, des statuts familiaux et sociaux différents, des affinités diverses. La richesse de cette diversité échappe forcément aux autorités communales, qui ont besoin d'être épaulées par les personnes concernées pour agir en leur faveur. C'est la raison pour laquelle Valbirse a initié la création d'une association des aînés.

Une politique pour les aînés doit

se soucier de différentes facettes telles que la santé et le bien-être, les accessibilités architecturales et financières des logements, la vie sociale ou encore la mobilité. La commune pourra s'appuyer sur l'AGAVE pour connaître la réalité du vécu des aînés, pour faire remonter leurs besoins, mais aussi et surtout pour réaliser des animations à leur attention.

«Le coronavirus a montré combien les relations nous manquent et sont importantes à notre qualité de vie et à notre santé.»

La collaboration entre la commune et l'AGAVE fera l'objet d'une convention qui précisera

comment la commune soutiendra l'association pour ses différentes activités en faveur d'une meilleure qualité de vie des aînés. Tout reste donc à faire, mais la démarche est en bonne voie et les autorités communales se réjouissent de l'écho positif reçu jusqu'à présent auprès de ses précieux retraités.

Le coronavirus a renforcé l'isolement social de notre société et montré combien les relations nous manquent et sont importantes à notre qualité de vie et à notre santé. En collaboration avec l'AGAVE, les autorités veulent s'engager à créer plus de lien social à Valbirse.

André Rothenbühler,
conseiller communal



L'AGAVE se cherche un logo!

Vous aimez dessiner? Alors prenez vos crayons, stylisez cette belle plante qu'est l'agave et transmettez-nous votre production! Celle-ci pourrait devenir le logo de la future association des aînés de Valbirse.

Vous pouvez vous inspirer de la photo en page 2 ou d'autres photos d'agave. Laissez libre cours à votre imagination.

Vous pouvez envoyer votre dessin par courrier postal à l'adresse de l'administration, rue Aimé Charpiloz 2, 2735 Bévillard, ou le scanner et le transmettre à info@valbirse.ch

Faites chauffer vos crayons!

Adresse

Postale



Impressum

Bulletin conçu et édité par le groupe des aînés et la commune de Valbirse. Rédigé courant mai 2020. Coordination Michael Bassin. 697 exemplaires envoyés.

Connaissez-vous les rues de votre commune?

Celle-ci ne dessine pas

Bien connue à Genève

Pas loin des Aulnes et des Prés

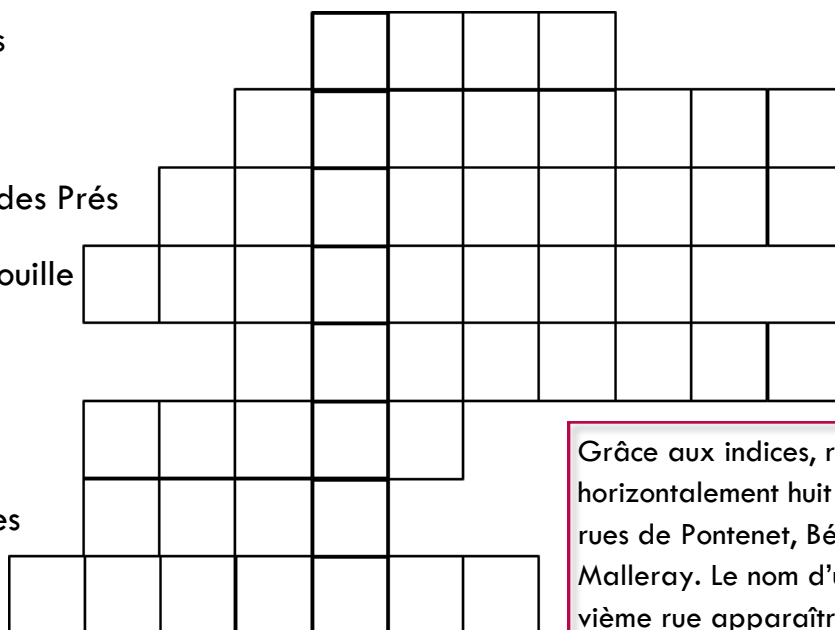
Grâce à eux, elle gazouille

Joli regard

De beurre ou de terre

Elle croise les Mésanges

Semée de raves



Grâce aux indices, retrouvez horizontalement huit noms de rues de Pontenet, Bévillard ou Malleray. Le nom d'une neuvième rue apparaîtra alors en vertical. Peut-être que cela vous donnera l'envie de partir à leur découverte, sur place!