

N° 95 - février 2020

# le Trèfle A<sup>4</sup>

LE JOURNAL DE LA FONDATION CLÉMENCE



« Nous ne saurons jamais tout le bien qu'un simple sourire peut être capable de faire »

*Mère Teresa*



# L'Air *du Temps*

**L**e 17 février 2020 s'est tenue la conférence sur le vieillissement et la santé de l'Office fédéral de la santé publique. « Vieillir en bonne santé » est l'un des objectifs de la stratégie Santé2030 adoptée par le Conseil fédéral. Lors de cette rencontre, un des axes défini se trouve être le renforcement de la prévention des maladies non transmissibles.

Les personnes âgées développent de plus en plus fréquemment non pas une, mais plusieurs maladies non transmissibles. On entend par maladies non transmissibles des maladies de longue durée et d'évolution généralement lente telles que, entre autres, les maladies cardio-vasculaires, les affections chroniques des voies respiratoires ou encore le diabète. Un mode de vie sain permettrait d'éviter, ou du moins de retarder, plus de la moitié de ces maladies. La prévention a donc un rôle important à jouer et les efforts dans ce domaine doivent être intensifiés tout au long de la vie et dans tous les groupes sociaux.

Bien que la majorité des seniors se portent bien (seulement 15% des 80 ans et plus vivent en EMS), certains conseils pour vieillir en bonne santé sont ressortis lors de la conférence:

- Bougez et veillez à votre alimentation. Avec de l'exercice, la musculature se développe quel que soit l'âge de la personne;
- Soignez vos relations sociales et n'hésitez pas à en créer de nouvelles;
- Soyez curieux et ayez soif d'apprendre.

Voilà en quelques lignes, un retour sur la future politique de santé suisse. La Fondation Clémence n'a pas attendu ces directives pour se mettre en action. En effet, dans nos différentes structures, nous bénéficions déjà d'une cuisine interactive où l'alimentation saine, variée et en suffisance est promue. En plus des diverses séances de gym douce proposées, nous possédons un centre de fitness spécialement adapté. Nous avons également de nombreux axes qui se développent, portés par des collaborateurs investis et qui vont dans la même direction que souhaite le Conseil fédéral.

De plus en plus d'offres émergent mais c'est une responsabilité individuelle aussi. Cela demande de sortir de chez soi et d'oser faire le pas. Nous ne pouvons que vous encourager, car votre qualité de vie s'en trouvera rapidement améliorée. Nous sommes là pour vous, alors n'hésitez pas à nous contacter. Nous serions ravis de faire ce pas avec vous !

Claude-Alain STUBY, Directeur

# Info

## Travaux

Notre chantier a repris de plus belle courant janvier 2020 après trois semaines de pause hivernale. Le montage de la grue a eu lieu le jeudi 16 janvier 2020 et s'est déroulé dans d'excellentes conditions. L'installation a débuté par la pose de la base en béton qui a comme fonction principale de stabiliser la machine. Puis, les différentes parties de la grue ont été assemblées pour atteindre plus de 43 mètres de hauteur.

Une fois la grue installée, la construction des murs du sous-sol a débuté. Pour assurer la solidité et la stabilité d'un ouvrage, il est nécessaire de procéder en 3 étapes :



1. Le coffrage, qui constitue l'enveloppe provisoire qui doit recevoir l'élément bétonné;
2. Le ferrailage, qui correspond à la mise en place des armatures avant le bétonnage et qui donne de la résistance au béton;
3. Le béton, qui est soigneusement versé par couches dans les coffrages.

# 3

## « Par Toutatis ! »

### *Une sacrée collection*

Certains personnes collectionnent les porte-clefs, d'autres les monnaies anciennes ou encore les couvercles de crème à café. Mais avez-vous déjà rencontré un collectionneur de bandes-dessinées ?

Moi oui, je l'ai rencontré au 3<sup>e</sup> étage de la Fondation Clémence. Il s'agit bien évidemment de Monsieur Daniel Cornaz.

Depuis son plus jeune âge, Monsieur aime avoir avec lui de quoi lire. Que ce soit un livre aussi lourd qu'un dictionnaire ou une bande dessinée, tout lui convient. C'est Ada, sa maman italienne, qui lui apprit à lire en italien et en français dès son très jeune âge.

Dans son ancien appartement, plus de 8'000 bandes dessinées étaient exposées de quoi remplir les étagères.

« Les avez-vous toutes lues ? », me permets-je de lui demander.

« Affirmatif ! », me répond-il.

Il lui a fallu une cinquantaine d'années pour réunir une si grande collection. 8000 bandes dessinées, du fameux et très apprécié Tintin à des personnages italiens peu connus par chez nous. De tous les différents styles existants, les bandes dessinées de science-fiction sont de loin ses préférées. C'est la manière dont les bandes dessinées arrivent à refléter la réalité qui passionne Monsieur.

Une passion originale, un passe-temps intelligent ! Bravo et merci pour cet échange cher Monsieur Cornaz.



# Paroles de supporter *du LHC*



**D**ans notre établissement, au Village des 4 saisons, il y a deux villageois qui sont fans du Lausanne Hockey Club (LHC), Monsieur Emile Burdet et Monsieur Bernard Gaudin.

Suite à la proposition de Vanina (ASSC) d'aller assister à un de leur match, ils ont manifesté l'envie de s'y rendre.

Nous avons donc organisé une sortie le samedi 25 janvier passé pour que ces deux supporters puissent aller voir le match de leur équipe. Malheureusement, au dernier moment, Monsieur Gaudin n'a pas pu s'y rendre.

Vanina y a accompagné Monsieur Burdet. Il nous raconte :

« J'ai failli avoir les larmes aux yeux de voir tout ce monde. Ça vaut la peine d'aller à la nouvelle patinoire, c'est fantastique, c'est quelque chose de grandiose ! Le LHC a joué contre Fribourg et, dommage, ils n'ont pas gagné. Je suis prêt à y retourner, je voudrais voir tous les matchs. Je suis rentré heureux. »

Vanina FIORINI, Assistante en soins et santé communautaire, 4<sup>e</sup> étage  
Sonia GOTTREUX, Assistante socio-éducative, 4<sup>e</sup> étage



# 5 Zoothérapie au 1<sup>er</sup> étage

Mardi 11 février les résidents du 1<sup>er</sup> étage ont eu le plaisir d'accueillir d'étonnants visiteurs. À la salle des Auteurs, ils rencontrèrent Luna, une petite et amicale Chihuahua de 6 ans, accompagnée de ses amis lapins, chat et cochon d'Inde. Tout cela se déroula lors d'une séance de zoothérapie organisée par Madame Evolène Guiguet qui propose, accompagnée de ses collègues animaux, des rencontres pour les résidents.



La zoothérapie est reconnue notamment pour ses bienfaits sur la réduction du stress, ainsi que sur le développement affectif et empathique, elle permet également de développer un certain sentiment de responsabilité.



Pour le 1<sup>er</sup> étage, cette première séance fut un franc succès. Lors de cet heureux moment d'échanges, les résidents, attendris devant de si mignonnes et petites créatures, ont partagé leurs expériences passées tout en profitant de caresser, de nourrir, de coiffer et de jouer avec leurs nouveaux compagnons.



Robin BINDITH, Civiliste au 1<sup>er</sup> étage.

# *Hommage à ceux qui nous ont quittés*

6



Madame  
Micheline MANUEL  
† le 2 décembre 2019



Monsieur  
Raymond PORCHET  
† le 27 décembre 2019



Madame  
Gisèle TAILLENS  
† le 7 janvier 2020



Monsieur  
Roger Thévenaz  
† le 19 janvier 2020



Monsieur  
Benno BORER  
† le 27 janvier 2020

*Nous prions la famille et les amis de nos résidents décédés  
de trouver ici l'expression de toute notre sympathie*

# Repas à thème des Apprentis

# USA

## Le jeudi 20 Février 2020

