



*le*

N° 108 - Juin 2021

# Trèfle A<sup>4</sup>

*LE JOURNAL DE LA FONDATION CLÉMENCE*





# L'Air

## *Du Temps*

**P**our la première fois de sa vie, un ami népalais quitta son pays d'origine et vint en Suisse. Après plusieurs jours à découvrir notre pays, je lui demandai « Alors, comment trouves-tu la Suisse ? ». Après quelques secondes de réflexion, il m'expliqua comment il avait réussi à prendre un ticket de bus en suivant simplement les instructions, sans comprendre la langue, et finit par dire « En Suisse, vous avez des modes d'emploi pour tout. On dirait même que vous avez un mode d'emploi pour être heureux. ». Cette remarque me suivit de nombreuses années ; « *Un mode d'emploi pour être heureux* ». Je dois dire que mon ami avait probablement vu juste. Il est vrai que nous sommes parfois tellement pris dans notre routine quotidienne que l'on semble oublier de « vivre ».

Socrate a dit « Bien des gens vivent pour boire et manger ; je bois et mange pour vivre ». Cette édition du Trèfle A<sup>4</sup>, consacrée au bien-être, est une belle occasion de prendre le temps de s'arrêter quelques instants et de se demander « Qu'est-ce qui me plaît et me fait du bien ? ». On dit que le bonheur réside dans les choses simples. Durant le mois de juin, pourquoi ne pas prendre un moment pour nous, rien qu'à nous, pour faire quelque chose qui, a priori, ne sert à rien d'autre qu'à nous rendre heureux.



# Info

## Travaux

À l'image du couloir du 3<sup>e</sup> étage, nous avons la joie de constater que les travaux de second œuvre progressent et que l'intérieur du nouveau bâtiment prend peu à peu forme.

Au niveau du 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> le montage des parois se poursuit et l'isolation des sols est en cours de pose.

Les étages supérieurs ont même une étape d'avance. En effet, la chape, qui est une couche de mortier appliquée au sol afin de le niveler avant la pose du parquet, est terminée. L'entreprise qui se charge de la pose des châssis des portes de salles de bain s'attelle aussi désormais à l'installation des faux plafonds.

Finalement, l'un des ascenseurs a déjà été mis en service pour le transport de matériel et pour le plus grand bonheur des intervenants du chantier.



À gauche, au 5<sup>e</sup> étage, chape terminée et pose des faux plafonds en cours.

À droite, au 4<sup>e</sup> étage, montage des parois et pose du châssis d'une salle de bain.



Christel SCHÜPBACH, *Assistante administrative*

### — ERRATUM —

Une erreur s'est glissée dans l'édition du Trèfle A<sup>4</sup> du mois de mai. En effet, Monsieur Victor Valerio, chef de cuisine, a effectué une première formation de cuisinier en gériatrie, puis un CFC de cuisiner en 2 ans au lieu des 3 ans obligatoire. Nos excuses pour cette confusion.



# Clémence s'active,

## *Coachée par un spécialiste*

**P**assionné et convaincu par les bienfaits de l'activité physique, Lucas Doy favorise et encourage le mouvement auprès des seniors au CAT de L'étoile. En tant que maître en activité physique adaptée et santé, il porte une attention particulière au mouvement dans sa globalité. Quant à la notion « adaptée », elle fait référence à l'ajustement aux capacités de chaque individu.

Ici au CAT, Lucas a à cœur de promouvoir ainsi que de préserver la santé des personnes âgées.

En vieillissant, trois aspects de notre vie (physique, mentale et sociale) tendent à se détériorer. Par exemple, sur le point de vue physique notre corps change, les tissus musculaires s'atrophient, les cellules perdent leur capacité à se diviser et les os se fragilisent. Quant au plan mental, les capacités cognitives diminuent également en raison de l'âge. Finalement, sur le plan social, les interactions ont tendance à se réduire en raison des différents parcours de vie, de l'isolement ainsi que des décès.

Bien heureusement, l'activité physique permet de retarder la vitesse et l'intensité de ces pertes de capacités. Lucas propose donc des exercices afin de maintenir, voire de favoriser ces acquis. Par exemple, en proposant des suites de mouvements rythmés sur une musique adéquate, cela permet de stimuler le système cognitif, nerveux et moteur.



Pour Lucas, l'exercice doit être prescrit comme un médicament, c'est-à-dire qu'il faut l'adapter au diagnostic et aux capacités de chacun. Avant chaque exercice, Lucas prend connaissance de l'état de santé des participants et les invite à être à l'écoute de leur corps et de leur ressenti durant toute la séance.

Lucas a développé ses entraînements suite à son passage au Centre universitaire de traitement et de réadaptation Sylvana. Lors de ce stage, il a réalisé que les chutes étaient souvent le point de départ d'une dégradation du parcours de vie de la personne. Il s'est donc interrogé sur les muscles utiles pour conserver un maximum d'autonomie à domicile et en a

créé une série d'exercices. En tout, la séance dure une heure au maximum. Durée suffisante pour qu'après trois mois, certains bénéficiaires remarquent de nettes améliorations dans leur quotidien.

Pour Lucas, connaître ses limites et ses capacités permet d'avoir confiance ou non en son corps dans une situation donnée. Une bénéficiaire lui a récemment dit qu'elle était parfois étourdie lorsqu'elle marchait. Face à cette situation, elle repense aux exercices de marche faits au CAT et sachant qu'elle en est capable, reprend confiance en elle et se recentre sur elle-même et sur sa marche.

Avec l'augmentation du vieillissement de la population, nous allons être de plus en plus nombreux à atteindre les 80 ans alors autant y accéder en bonne santé !

Dans cette optique, Lucas et toute l'équipe du CAT seront enchantés de vous accompagner dans cette démarche et pour tout autre projet personnel qui vous permette d'être bien dans votre tête, dans votre corps et avec les autres !



Odile MOTTAZ, *Responsable animation hébergement*





# 5

## Au 5<sup>e</sup> étage,

### *Une équipe sportive!*

L'équipe du 5<sup>e</sup> étage est sportive ! En effet, plusieurs d'entre nous pratiquons un sport comme la course à pied, le cyclisme, le ski, la grimpe ou même du fitness incluant plusieurs disciplines, telles que par exemple : la zumba, l'aqua-bike ou encore du renforcement musculaire.

Le sport est pour nous une ressource, un moyen d'évacuer le stress, de se lancer des défis, de se dépasser, de s'entraîner pour des événements populaires ou tout simplement pour rester en forme. Quoi qu'il en soit, l'équipe du 5<sup>e</sup> est en mouvement !

Cette belle énergie, nous la partageons avec les résidents, qui pour la plupart s'intéressent à nos exploits sportifs. C'est ainsi qu'est née l'envie de partager un peu de sport et notre dynamisme avec eux, mais attention... en douceur s'il vous plaît !



Chaque semaine, c'est avec une motivation grandissante que nous pratiquons "les mouvements respiratoires" communément appelés : le yoga.

Chaque résident y participe à sa guise. Ils y viennent d'abord par curiosité, puis les mouvements s'effectuent naturellement. Ces mouvements peuvent être habituels ou improvisés avec spontanéité, suivant l'humeur de chacun, au rythme d'une musique douce. En harmonie avec le corps et l'esprit, le yoga s'avère un moyen pour lutter contre l'anxiété et apprendre à mieux gérer ses émotions.

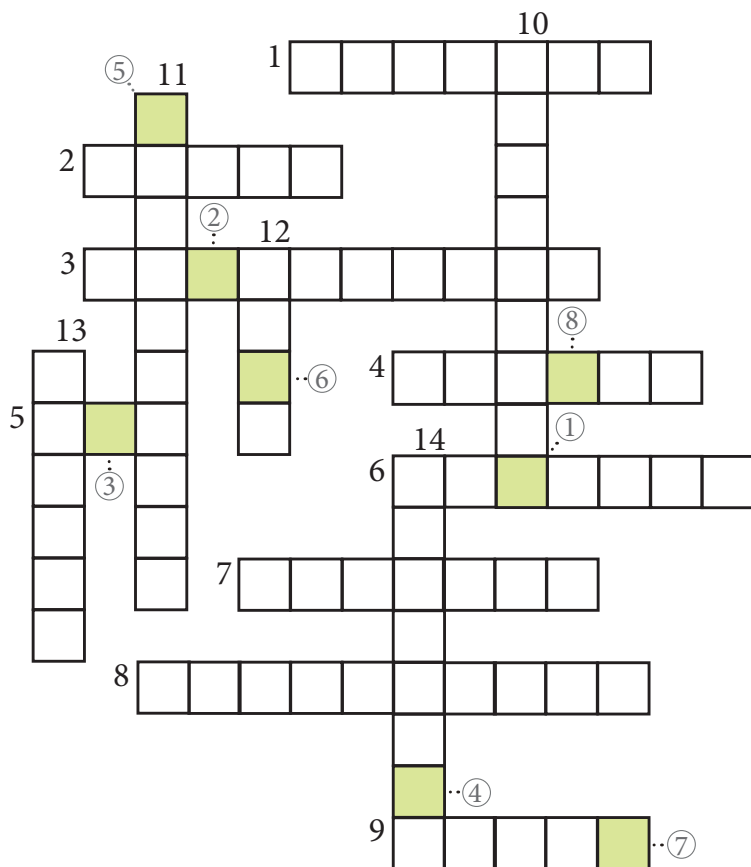
Les séances de yoga insufflent dans la vie de tous les jours une belle harmonie, grâce aux respirations lentes et profondes effectuées en pleine conscience.

*« Le yoga, c'est apprendre à revenir à vous-même. C'est trouver vos limites, étendre vos frontières et être capable de vous relaxer réellement dans ce que vous êtes » - Chrisitina Brown*

Patricia BERSIER B., Animatrice, Florence THARIN, ASSC,  
et Amy BALMER, Apprentie ASE, 5<sup>e</sup> étage

# Mots croisés

## Thème « Bien-être »



### Horizontal

- 1 - À plumes ou à poils
- 2 - Loisir
- 3 - Capacité d'invention
- 4 - Moins on en a, mieux on se porte
- 5 - Technique ou activité créatrice
- 6 - Adoucit les mœurs
- 7 - Plus qu'un fruit, elle nous anime
- 8 - Pure moment de détente
- 9 - Certains en font, d'autres le regarde

### Vertical

- 10 - Péripiétés
- 11 - Quand l'estomac va tout va
- 12 - On les compte sur les doigts
- 13 - Mère de toute chose
- 14 - Peuvent être tonics, sportifs ou relaxants

### Mot caché:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

# 7

# Hygiène des mains

## *Journée mondiale*

**L**e matin du jeudi 6 mai, l'ensemble des apprentis de la Fondation Clémence se sont réunis sous la supervision de Florence Monney, Infirmière formatrice HPCI, dans le cadre de la journée mondiale de l'hygiène des mains.

Pour cette occasion, nous avons pris nos quartiers dans la salle à manger de la Fondation afin de faire redécouvrir aux collaborateurs les multiples facettes de l'hygiène des mains selon les différents services. Pour ce faire, nous avons mis en place plusieurs stands liés à nos métiers respectifs.



Nini, apprentie ASSC, et Youssef, apprenti ASA, accueillirent les visiteurs au gel hydroalcoolique pour une désinfection des mains accompagnée de conseils avisés. Puis, Cindy, apprentie GEI, et Gabriela, apprentie ASA, se sont associées pour faire une piqûre de rappel sur les diverses étapes de la désinfection et du lavage des mains.

Au stand suivant, Aïcha et Bleona, toutes deux apprenties ASA, sensibilisaient aux zones des mains souvent oubliées ou négligées lors de la désinfection.





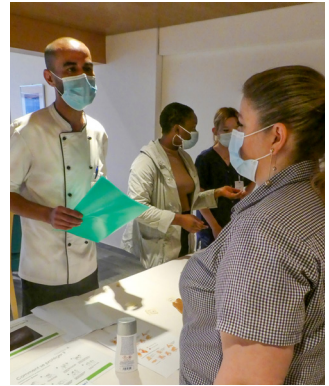


---

## JOURNÉE MONDIALE DE L'HYGIÈNE DES MAINS

---

Quant à Hicham, apprenti cuisinier, il a expliqué les normes d'hygiène respectées en cuisine.



Du côté de l'animation, Amy et Simon, apprentis ASE, se sont chargés de présenter aux collaborateurs les gestes barrières importants à respecter ainsi que les mesures sanitaires, illustrés par l'exposé mis en place à l'intention des résidents, en fin d'année 2020.



Grâce à Egzon, apprenti ASA, qui était en charge d'attirer et de diriger les collaborateurs, l'affluence a été importante. Nous tirons donc un bilan plus que positif de cette matinée.



Chacun ayant mis du sien, nous avons eu plaisir à présenter nos stands et nous vous remercions pour l'intérêt que vous y avez porté.



# 9 Une rêve d'enfant,

## *Une vocation*

**J**e m'appelle Florence Scheidegger et j'ai une formation d'employée de commerce à la base. Quelques petits incidents de parcours m'ont amenée à choisir cette profession totalement à l'encontre de mes convictions. Je me promettais depuis ma petite enfance que jamais on ne me verrait derrière un clavier, enfermée dans un bureau. Et pourtant ! Je m'y suis retrouvée pendant très longtemps.

Fort heureusement, j'ai toujours trouvé des environnements qui me permettaient malgré tout de pouvoir amener mon aide et même quelques fois du réconfort à des personnes qui en avaient besoin à certains moments de leur vie. J'ai travaillé pour des organisations humanitaires dans le Caucase et en Afrique. Dans le domaine de l'alcoolisme, du chômage et même de l'oncologie où j'avais la chance de pouvoir organiser des ateliers de maquillage gratuits pour les femmes atteintes de cancer. Que de belles émotions !

Même si organiser des conférences m'amenait beaucoup de satisfactions professionnelles, j'avais envie d'autre chose. Je n'ai jamais été carriériste, juste envie de vrais sentiments humains dans la simplicité. On dit que certains événements de la vie ont déjà été écrits avant que nous les vivions. Je crois que c'est sincèrement le cas en ce qui me concerne, de par bien des aspects. Un clic de souris et je rencontre l'homme de ma vie, un autre clic et je réoriente ma vie professionnelle quasiment du jour au lendemain. Tout se met en place comme si c'était totalement évident ; il y a eu des belles opportunités que je ne pouvais pas ignorer.

Je connaissais une famille qui avait quatre ânes dans un village pas très loin de chez moi. Lorsque nous avons ouvert nos chambres d'hôtes, nous leur avons proposé de faire « gîte-étape » pour les randonneurs qui partaient plusieurs jours avec leurs compagnons aux longues zoreilles. Durant 2 ans et demi, nous avons eu le plaisir d'en accueillir à plusieurs reprises et ainsi un peu mieux connaître ces animaux fabuleux. Jusqu'au jour où je découvre tout par hasard sur les réseaux sociaux que la famille en question souhaitait trouver quelqu'un qui reprenne leurs ânes après une bonne dizaine d'années de bons et loyaux services.

Ce fut un choc ! Littéralement un coup de poing dans l'estomac ! Je ne pouvais pas accepter l'idée qu'on puisse les séparer et en faire des tondeuses à gazon avec un tel potentiel de sensibilité, de gentillesse, d'intelligence et de patience. Je suis donc allée voir mon mari pour lui demander si ça lui disait d'avoir des ânes à lui. Pourtant habitué à mes idées quelques fois fantasques,



*Pipo et Ticoeur lors de leur visite  
à la Fondation en mai 2021.*

10

il a quand même été un peu surpris, se demandant si je n'étais pas tombée sur la tête cette fois-ci ! Mais il a tout de même accepté de rencontrer les propriétaires des ânes pour leur poser toutes ses questions concernant les soins, l'habitat, la nourriture, etc. Et... une semaine après... nous les accueillons à la maison ! Une belle et grande aventure débutait !

J'avoue humblement que je n'y connaissais pas grand-chose et j'ai passé beaucoup d'heures à me documenter à leur sujet. Cela va faire bientôt 4 ans et j'en apprends encore tous les jours. Mirabelle, Pipo, Ticoeur, Rosette, Sabrina, Patchouli et ma très regrettée Tulipe m'ont beaucoup appris sur moi-même et sur eux bien sûr. À tel point qu'il fallait que je puisse partager cet amour inconditionnel avec d'autres. C'est ainsi que j'ai commencé à travailler avec des enfants en difficulté, des personnes âgées et/ou en situation de handicap. J'ai pu voir des personnes se rendant avec leur(s) chien(s) dans des EMS. Mon St-Bernard bave trop et mon Jack Russel est un peu trop excité. J'ai donc écrit à la Protection suisse des animaux pour leur proposer mes ânes... ! Proposition qui a été accueillie avec grand plaisir par cette grande institution.

L'âne permet d'exprimer son affection, développer les interactions sociales, diminuer le stress, augmenter l'estime de soi, réduire l'anxiété, stimuler les fonctions cognitives et sensorielles. Il donne également l'opportunité d'établir une relation positive avec un animal réel. Les personnes âgées souffrent souvent d'une solitude non désirée. Nombre d'entre elles ont vécu à la campagne et/ou ont eu un animal de compagnie. Tous les EMS n'ont pas la possibilité de pouvoir proposer des compagnons à 4 pattes à leurs résidents pour des raisons qui leurs appartiennent.

Finalement, je poursuis à ma manière ce que j'ai toujours voulu faire depuis que j'étais une petite fille : apporter des petits moments de bonheur sans prétention.

Florence SCHEIDEGGER,  
" Âne à louer " et maison d'hôtes à Vugelles-La Mothe

# 11 Le voyage de la meule, *De la Suisse au Brésil*

**E**n 1966, mon mari et moi vivions déjà depuis quelques années dans ce grand pays où le soleil brille toute l'année : « Le Brésil ». Le moment des vacances scolaires était arrivé et donc nous sommes partis en avion en Suisse. Nos amis valaisans nous ont proposé de louer un chalet en Valais pour y passer une partie de l'hiver.

Après 15 heures de voyage, nous arrivions à Genève. Nous voilà partis à Avoire en face de la montagne « le Catogne ». Il y avait beaucoup de neige. Nos enfants n'avaient jamais vu ces beaux flocons qui créaient ce tapis blanc. Ce fût de belles vacances pour nous tous.

Maintenant, il fallait penser au retour et surtout ne pas oublier la meule de fromage tant attendue par nos amis brésiliens. Nous faisons le nécessaire et ainsi tout le barda partit en bateau jusqu'à Santos. Ce voyage a duré 3 mois.

Arrivé au Brésil et après avoir passé la douane, on nous emmena le tout directement à la maison. Quelle fût ma stupéfaction lorsque j'ouvris le fromage ! Pourtant bien emballé, il y avait plein de vers. J'étais jeune, mais j'eus la présence d'esprit de faire couler de l'eau dans la baignoire et d'y plonger le fromage afin de faire sortir les vers. C'était un plaisir de voir les vers nager dans l'eau, mais heureusement pas pour longtemps.

Une fois le fromage débarrassé de ses petites bêtes et ayant repris son goût d'origine, nous avons dégusté d'excellentes raclettes en présence de nos amis. Personne n'a su l'histoire jusqu'à aujourd'hui mais ce qui est sûr, c'est que tout le monde a bien mangé !



*M. Schaaf devant des bambous au Brésil*



# Le bien-être, *Qu'est-ce que c'est?*

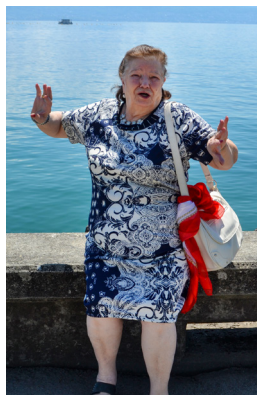
**A**vec les bénéficiaires du CAT, nous nous sommes posés cette question et les réponses sont aussi diverses que variées. Pour certains, les loisirs sont source de satisfaction. Par exemple, les mots fléchés, mêlés ou encore codés sont bénéfiques afin de passer des moments de détente cognitive. D'autres bénéficiaires ont parlé de nuits endiablées à jouer au chibre. Mme Descloux explique avoir joué du soir au matin avec des amis entremêlant rires et bonne humeur.



*Mme Emery en sortie*

L'assemblée était d'accord pour dire que les repas de famille sont des moments riches. En effet, qui n'a pas d'anecdotes concernant ces dîners ? Mme Thonney, par exemple, nous raconte que lors d'un repas de Noël, elle a dû faire le Père Noël. Elle a donc été se déguiser puis elle est montée avec la hotte dans la forêt qui se trouvait en haut de la maison. En redescendant, elle a malheureusement trébuché. Heureusement, ses cousines accoururent pour porter secours au Père Noël. *(Pour les enfants qui liraient cet article, soyez rassurés : le Père Noël va bien.)*

Le sport a également été évoqué. Mme Christinat nous raconte avoir fait des descentes de luge peu commodes. En effet, elle avait une longue luge de 3-4 places qui ne se dirigeait pas très bien. Pour y remédier, la solution trouvée était de placer une autre luge devant eux. La personne qui se trouvait devant se couchait sur la luge la tête en avant et on lui attrapait les pieds. Pas sûr que la sécurité était de mise, mais les rires, certainement.



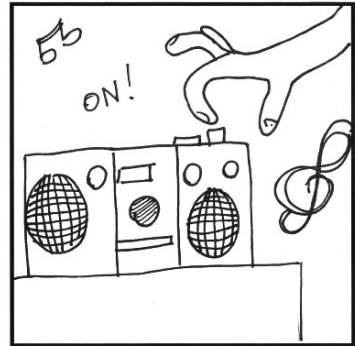
*Mme Veneziani en sortie au bord du lac*

Pour finir, les sorties et les vacances sont indéniablement des activités bénéfiques. Bien que parfois, tout ne se passe pas comme prévu. Une bénéficiaire nous raconte que, lors de la descente du Rhin, son mari se retrouva par hasard avec son chef sur le même bateau. Que le monde est petit!

Ce qui est sûr, c'est que tous les bénéficiaires du CAT aiment profiter du soleil pour se ressourcer et passer, ensemble, des beaux moments de complicité.

Article co-écrit par Mme Christinat, Mme Thonney, Mme Descloux, Mme Sohan, Mme Astuti, M. Burlet et Maxime Bochud, *Animateur HES*, CAT de L'étoile



« *A priori sportifs* »

## Solutions Mots croisés

## Horizontal

- 1 - ANIMAUX
- 2 - HOBBY
- 3 - CRÉATIVITÉ
- 4 - STRESS
- 5 - ART
- 6 - MUSIQUE
- 7 - PASSION
- 8 - RELAXATION
- 9 - SPORT

## Vertical

- 10 - AVENTURES
- 11 - NOURRITURE
- 12 - AMIS
- 13 - NATURE
- 14 - MASSAGES

## Mot caché:

S	É	R	É	N	I	T	É
---	---	---	---	---	---	---	---

# Hommage à ceux *qui nous ont quittés*

Monsieur Eric DORNER, décédé le 1er mai 2021, 3<sup>e</sup> étage

Madame Thi Minh Ngoc NGUYEN, décédée le 27 mai 2021, 1<sup>er</sup> étage

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

## *Photographie du mois*



A la lingerie, environ 3'500 kg de linge et textiles divers sont nettoyés par semaine.  
*Photographie réalisée par Monsieur Olivier Eric Pousaz, photographe et bénévole.*

# Bienvenue aux *Nouveaux Résidents*

Monsieur Pierre AENISHAENSLIN, arrivé le 5 mai 2021, 3<sup>e</sup> étage

Nous souhaitons la cordiale bienvenue aux nouveaux résidents de la Fondation Clémence.

## *Évènements à venir*

- 21 juillet Journée spéciale « Jardin en Fête » - 2<sup>e</sup> étage
- 22 juillet Journée spéciale « Jardin en Fête » - 1<sup>er</sup> étage
- 28 juillet Journée spéciale « Jardin en Fête » - 3<sup>e</sup> étage
- 29 juillet Journée spéciale « Jardin en Fête » - CAT

Vous souhaitez partager un article, des photos, ou tout autre dans le Trèfle A<sup>4</sup> de la Fondation Clémence?



Envoyez-nous votre contribution à [sophie.rouge@fondation-clemence.ch](mailto:sophie.rouge@fondation-clemence.ch) ou déposez votre document à la réception.

Nous nous réjouissons de vous publier.