



le

N° 109 - Juillet 2021

Trèfle A⁴

LE JOURNAL DE LA FONDATION CLÉMENCE





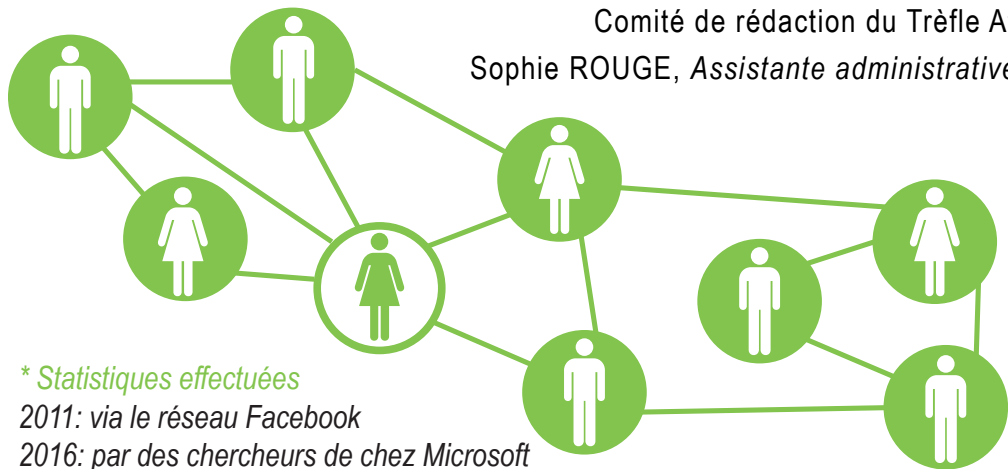
L'Air

Du Temps

Le monde est petit ! En 1929, Frigyes Karinthy, poète et écrivain hongrois, établit la théorie des six degrés de séparation également appelée la théorie des six poignées de main. Il évoque la possibilité que l'on peut relier n'importe quel individu sur terre à une autre personne uniquement au travers de 6 autres personnes. C'est-à-dire que vous pouvez être relié à n'importe qui dans le monde par une personne que vous connaissez et qui connaît quelqu'un qui, à son tour connaît quelqu'un, ainsi de suite. Grâce à l'arrivée des nouvelles technologies et notamment des réseaux sociaux, cette chaîne de six maillots est passée de 4,74 en 2011 puis à 3,5 en 2016*. Autant dire que le monde ne cesse de rétrécir augmentant ainsi les probabilités de rencontres.

La Fondation Clémence, à son échelle, est également le témoin de ce phénomène. Ainsi, de nombreuses amitiés ont vu le jour entre ses murs, des histoires d'amour ont débuté, des anciens amis se sont retrouvés et des familles de cœurs se sont créées. Au fond, cela n'a rien d'étonnant, car la Fondation Clémence est avant tout un lieu de rencontre et un lieu d'échange où toutes les facettes de la vie sont célébrées. Si la vie peut parfois avoir un de sens de l'humour un brin cruel, cette même farceuse peut nous apporter également des moments de partage si profonds qu'ils marqueront à jamais nos mémoires. La rencontre d'une seule personne peut changer le cours de nos vies, alors restons vigilants, car la vie nous réserve encore bien des surprises.

Comité de rédaction du Trèfle A⁴
Sophie ROUGE, *Assistante administrative*



* *Statistiques effectuées*

2011: *via le réseau Facebook*

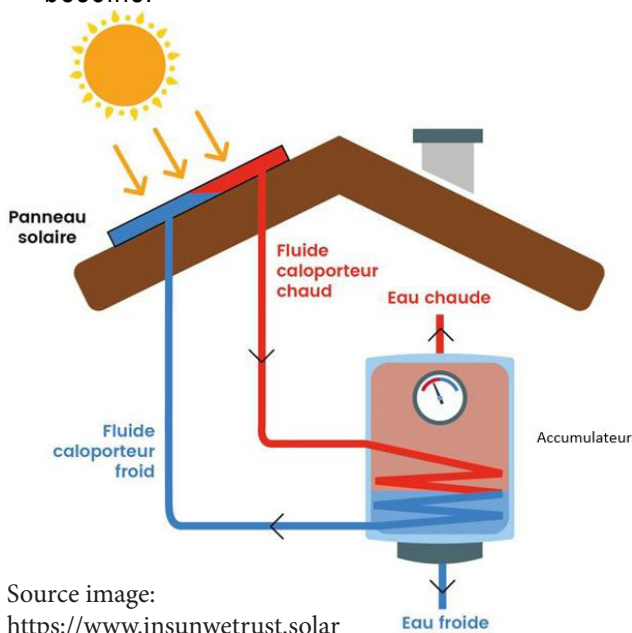
2016: *par des chercheurs de chez Microsoft*

Info

Travaux

Le mois de juillet a débuté par l'installation de panneaux solaires thermiques sur les toits du nouveau et de l'ancien bâtiments. Ces éléments viseront à subvenir aux besoins de la Fondation Clémence en eau chaude qui se situent actuellement en moyenne entre 50 et 60 m³ par semaine. Annuellement, cela représente l'équivalent d'une piscine olympique d'une dimension de 50x25 et de 2,3 mètres de profondeur. Une consommation conséquente qui pourra désormais être produite par une énergie renouvelable.

Vous vous demandez peut-être comment un panneau disposé sur un toit est-il capable d'amener de l'eau chaude à nos robinets ? Eh bien, contrairement au fonctionnement du panneau photovoltaïque qui permet la production d'électricité grâce au rayonnement solaire, celui-ci est relativement simple. En effet, les capteurs présents sur les panneaux solaires thermiques absorbent les rayons infrarouges du soleil et réchauffent un fluide caloporteur (liquide composé d'eau et d'antigel). Ce fluide rejoint ensuite un accumulateur qui constitue une zone de stockage permettant de différer la consommation de la chaleur de sa production. L'eau chauffée est finalement puisée à l'intérieur de l'accumulateur et distribuée à travers le réseau sanitaire en fonction des besoins.



Bien que le soleil soit une énergie propre, gratuite et inépuisable, son efficacité est tributaire des conditions météorologiques. Ainsi, si le rayonnement solaire n'est pas suffisant pour chauffer notre eau chaude, un système de chauffage conventionnel prendra le relais.

Christel SCHÜPBACH,
Assistante administrative



Entre sagesse, *Et jeunesse*

De Brassens à Melan, en passant par Jacques Brel et Scylla (le belge comme l'appelle Mme Rosset), le choc entre générations donne lieu à des particules d'étoile égayant les yeux et les cieux du 1^e étage. Tout de suite mis à l'aise par les résidents et l'équipe, j'ai l'opportunité de proposer différentes activités sortant des sentiers battus. Les débats et discussions qui en émergent étaient en phase avec le monde actuel. Nous avons pu aborder des sujets comme la grève féministe du 14 juin ou encore le conflit de valeurs existant entre Holcim (producteur de ciment / Top 3 des pollueurs de Suisse) et la jeunesse révoltée lors des manifestations pour la ZAD du Mormont.

Cette expérience dans le monde de la personne âgée m'a bien montré que les clichés sociétaux concernant cette population étaient infondés. Il y a encore un grand esprit de « jeunesse ». Les sourires, la joie de vivre et l'humour des résidents sont authentiques et c'est ce qui me motive à venir chaque matin. Il ne faut toutefois pas se méprendre, il y a aussi de la tristesse. Ils regrettent leur passé, leurs activités, leur travail et surtout, leur « chez eux ». C'est là où je me suis également senti utile, en leur faisant à nouveau apprécier des petites choses de la vie comme caresser des chiens ou observer des bains d'oiseaux à Valency. On pourrait également citer les sourires et les signes de main échangés entre les enfants des jardins de Prélaz et une résidente ou encore une passionnée de danse se sentant comme sur la piste lorsque sa chaise tourne sur un rythme disco. Cette découverte de la vie en EMS m'a énormément appris, il y a eu des leçons de vie très instructives et les histoires qu'on m'a parfois contées sont surréalistes. Cette expérience a donc été très enrichissante pour moi et s'il y a bien une chose qui est sûre, c'est que je n'oublierai jamais ces gens...



Luca JUILLERAT,
Civiliste, 1^e étage

Retrouvailles, *Du CAT au long-séjour*

Au long de plusieurs années, les bénéficiaires qui ont fréquenté le CAT ont créé des liens d'amitié et d'affection qui sont gravés pour le reste de leur vie.

Plus les années passent, plus ils se retrouvent petit à petit dans un nouveau lieu de vie : le long-séjour de la Fondation Clémence. Après les retrouvailles, les résidents peuvent continuer à entretenir leur relation en partageant des souvenirs, des activités ainsi qu'en discutant de différents sujets comme ils le faisaient auparavant. Et par la même occasion, rencontrer des nouvelles personnes que ce soit des collaborateurs ou d'autres résidents.



Ainsi Madame Jan, Madame Rosset et Madame Sari, se sont retrouvées au 1^{er} étage de la Fondation Clémence après plusieurs années à se côtoyer au CAT.

Bienvenus à notre étage, on vous souhaite un bon séjour chez nous !

Dina GRACA, Animatrice HES, 1^{er} étage

5

Rencontre avec *Madame Dumoulin*

Cela fait maintenant environ une année que j'ai fait connaissance avec Madame Dumoulin peu après son arrivée à la Fondation Clémence. J'ai commencé à lui rendre visite une fois tous les quinze jours alors qu'elle était installée pour la nuit.

Petit à petit nous avons fait mutuellement connaissance. Après quelques temps, nous avons passé plus de temps ensemble et finalement je la retrouve chaque semaine pour lui donner son repas, car elle n'y arrive plus toute seule à cause de son handicap.

Pendant ces moments, nous partageons nos souvenirs de nos familles respectives, regardons ensemble des albums de photos de quelques-uns de mes voyages. Elle me raconte également les siens et particulièrement ses souvenirs du Japon où elle est allée plusieurs fois dans sa vie et qui l'ont vraiment marquée. Parfois nous lisons une histoire et d'autre fois, nous ne disons rien, nous sommes là ensemble, nous regardant dans les yeux, nous souriant et nous tenant la main...



L'an passé j'ai eu la joie de pouvoir lui faire une surprise lors de ses 90 ans et avons partagé une part du succulent gâteau que les cuisiniers de Clémence lui avaient préparé.

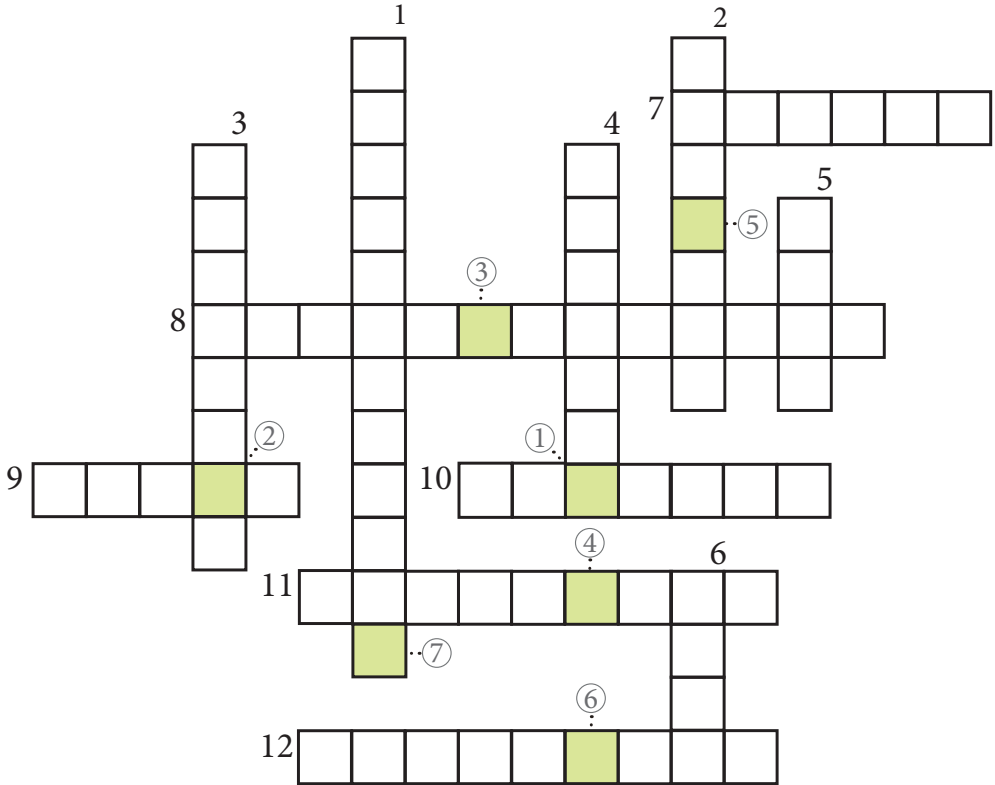
Quelle joie pour moi de voir son visage s'éclairer quand elle me voit arriver ! Chaque semaine je la rejoins donc pour lui apporter ma présence, mon soutien, moment que pour rien au monde je n'aimerais manquer. Et je reçois auprès d'elle autant que je lui donne.

Nous partageons beaucoup d'affection et de tendresse.

Béatrice CIARDO
Bénévole à la Fondation

Mots croisés

Thème « Rencontre »



Vertical

- 1 - Échange de mots avec quelqu'un
- 2 - Lien du sang
- 3 - Voisinage
- 4 - Découvrir le monde
- 5 - Qui unit
- 6 - C'est bon pour la santé (recommandation fédérale)

Horizontal

- 7 - Attachement mutuel
- 8 - Moment joyeux après une séparation
- 9 - Célébrations
- 10 - Échange
- 11 - Bribe de vie
- 12 - Donnent de leur temps

Mot caché:

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

Le coupon-réponse pour participer au concours se trouve sur la dernière page.
Solutions et vainqueurs dans la prochaine édition.



Une amitié

Pour affronter la solitude

Mme Raymonde Métraux, une résidente de l'EMS Clémence, témoigne, remercie pour la force d'une amitié providentielle qui fait lutter et vivre.

Née le 20.09.1947 d'une mère qui n'avait que 14 ans, j'ai été placée en orphelinat où j'ai grandi dans un esprit constructif et rempli d'aspiration.

Atteinte d'une grave maladie du dos à l'âge de 16 ans, j'ai terminé mes 2 dernières années scolaires dans un établissement spécialisé à Leysin. Aimant l'art et la nature, j'ai fait un apprentissage de fleuriste. Ensuite j'ai suivi l'école des Beaux-arts où j'ai obtenu ma maîtrise fédérale dans le but de pouvoir ouvrir mon propre commerce. Malheureusement les atteintes dégénératives de mon dos m'en ont empêchée. Seule dans la vie, sans famille, j'ai évolué des années entre mon domicile, les médecins, les hôpitaux car mes problèmes de dos m'affaiblissaient sans répit créant au fil des ans d'autres problèmes de santé en répercussion. A cause de mon état de faiblesse, de nombreuses chutes se sont intensifiées. Je me suis retrouvée malgré mon âge, dans l'obligation d'entrer comme résidente à l'EMS de la Fondation Clémence pour avoir des soins et de l'aide continue au jour le jour. Ce fut difficile d'accepter cette situation à un âge que l'on peut considérer encore comme jeune.



Toutefois, j'ai eu la chance d'être entourée d'animatrices qui sauront se reconnaître dans ces lignes. Elles ont continué à m'aider magnifiquement pour que je puisse évoluer avec plaisir dans des bricolages pour la décoration de l'établissement selon les événements à fêter. Ainsi j'ai pu participer au coin gourmet (préparation accompagnée de repas pour les résidents de l'étage) et continuer ma grande passion, la peinture de tableaux.

Merci à la paroisse Saint-Joseph de nous avoir autorisé à republier cet article paru dans leur magazine paroissial « L'Essentiel », édition de mars 2021.

Ma vie s'est illuminée début mars 2019 lorsque j'ai rencontré le fils et la belle-fille d'une charmante nouvelle résidente qui malheureusement s'est éteinte un mois et demi après son arrivée. Mais, ses 2 proches cités juste avant ont eu un tel échange avec moi, que je n'ai pu que les considérer rapidement comme mes enfants. Ils sont devenus pour moi ma famille et je trouve ma force en eux et auprès de Dieu pour continuer de lutter.

Mais voilà que la COVID-19 a surgi dans nos vies. Dès lors, tout ce qui me donnait force de vivre et réjouissance d'une journée s'est brutalement arrêté. L'isolement sur notre étage pendant une longue période, la cessation des activités si chères à mon cœur et l'interdiction des visites de mes 2 amours devenus ma principale force de vie. De plus, le personnel a commencé à se disperser et à ne plus pouvoir nous donner l'attention voulue par leur état de fatigue et de stress. La COVID est pour moi une terrible ombre noire qui est venue ternir le peu de joie que nous pouvons trouver dans un contexte tel qu'un EMS. Avec la peur constante d'être contaminée en entendant toutes les personnes qui partent pour l'au-delà de manière précoce, le moral plonge. Aujourd'hui, ma force de vivre est l'espoir par la force de Dieu de pouvoir retrouver rapidement un retour au presque normal, de pouvoir revoir régulièrement mes enfants de cœur. J'espère beaucoup sur le vaccin dont je viens de recevoir la première dose il y a une semaine en attendant la seconde dans 3 semaines.

Que l'ombre redevienne soleil, la tristesse redevienne joie, la solitude redevienne la vie de groupe.

Un merci particulier à Pedro, David, Maria et Charly de la Fondation.



Madame Raymonde Métraux,
Résidente 2e étage

9 Le quartier de Prélaz, *Lieu de rencontre*

Avant son entrée à la Fondation Clémence, Mme Elsa Kottmann a fréquenté l'UAT de l'époque entre 2007 et 2017. Grâce au dévouement de sa fille, Madame Kottmann a pu vivre encore de longues années à son domicile dans le quartier de Prélaz avant son entrée en institution. À ce propos, savez-vous que la fille de Madame Kottman, Madame Joselyne Bernard, n'est autre que la belle-fille de Madame Yolande Bernard ? Madame Yolande Bernard a également habité dans le quartier de Prélaz pendant des décennies avant d'être elle-même résidente de la Fondation Clémence, au 2eme étage.

Monsieur Michel Bernard, fils de Madame Bernard, s'est unie à Madame Joselyne Bernard, fille de Madame Kottmann. Ce mariage n'a pas simplement uni deux amoureux mais également deux familles, et surtout, deux mères qui désormais cohabitent au même étage de la Fondation Clémence. C'est donc une union issue d'un quartier, d'une vie et d'une histoire devenue commune depuis plus de 52 ans entre ces deux familles.

Le quartier de Prélaz est plus qu'un lieu de résidence, c'est un lieu de rencontre et de vie. Nos aînées ont transmis leurs valeurs à leurs enfants, valeurs basées sur le sens de l'union, de la collectivité et de l'engagement auprès des habitants. C'est donc bien une solidarité intergénérationnelle qui unit toutes les familles et générations, issues de ce quartier, et qui traversent le temps.

Pour la petite histoire, Monsieur et Madame Bernard ont tous deux fréquenté le Club de Gym de l'avenir Satus qui les a fait se rencontrer, aux alentours de la Fondation Clémence. Mais avant que la flamme ne se déclare, ils avaient tous deux également fréquenté l'école de Prélaz et la Paroisse Saint-Joseph. Le hasard a clairement tout fait pour que cette famille se forme et reste unie autour et avec la Fondation Clémence.

Madame Joselyne BERNARD, *Fille de Madame Kottmann*
Jean-Charles FOUCART, *Responsable 2^e étage*

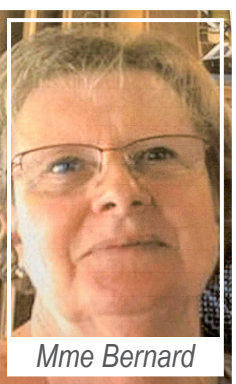




Mme Kottmann



Mme Bernard



Mme Bernard



M. Bernard



Mme et M. Bernard,
mariés depuis 1970.



Une centenaire *en pleine forme*

Madame Rochat est venue passer quelques jours en court séjour en mars 2021. Une année jour pour jour après le début de la pandémie COVID. Le court séjour profite de cet article dédié à Madame Rochat pour transmettre un message d'espoir. Après avoir braqué tous les projecteurs et l'attention sur la lutte contre cette terrible contagion, l'équipe souhaite souligner que la vie continue et que parfois les chênes cèdent sous la tempête mais les roseaux plissent sans jamais se briser. Madame Rochat en est l'exemple.

Du haut de ses 1m45, Madame Rochat est certes petite par la taille mais solide de détermination. Elle vit à domicile malgré son âge honorable de 103 ans. Son secret ? Il pourrait peut-être se résumer à 3 éléments qui l'ont guidée, animée et transportée au fil du temps.

La musique

Madame Rochat est une fervente passionnée de musique, mélomane de tout instant, particulièrement du piano qui a bercé son enfance et une grande partie de son existence. Lors de son court séjour à la Fondation Clémence, elle fit la connaissance de Laurent, notre nouveau bénévole, qui vient donner un coup de main chaque samedi matin au service du petit déjeuner. Laurent est également professeur de piano et de là l'idée germa d'aller récupérer notre fidèle piano droit qui patientait sagement au fin fond d'un local de l'institution. Cette rencontre, entre Madame Rochat et Laurent, abouti à un concert privé un week-end de printemps où les notes de musique ont ravivé l'esprit et les souvenirs de jeunesse de Madame et nous ont permis à tous, l'espace d'un instant, d'oublier la douleur du départ de nos proches dans cette pandémie (et les nuisances sonores du chantier).

L'activité physique

Une autre source de jouvence chez cette vaillante centenaire est l'activité physique. Madame Rochat est fière de faire chaque jour les 70 marches d'escaliers de son immeuble, sans ascenseur, dont elle est locataire depuis plus de 65 ans. Il faut dire qu'elle vient d'une famille particulièrement résistante puisque son père a vécu jusqu'à l'âge de 106 ans ! Madame Rochat a prouvé sa grande capacité physique en relevant le défi de gravir les 96 marches d'escaliers des 5 étages de la Fondation Clémence et cela, sans faiblir ni

même s'arrêter pour souffler ! Notre physiothérapeute est restée totalement stupéfaite face à cette performance. Un exemple pour tous !

La solidarité

Il est peu commun pour une personne de cet âge de vivre seule à domicile. Madame Rochat n'a ni enfant, ni parenté proche. Seule une nièce éloignée prête main-forte à cette grande tante très (très) âgée, aidée et assistée par les services d'un CMS privé. Toutefois, il ne faudrait pas oublier également toute la bienveillance de son voisinage car Madame Rochat est devenue le joyau des locataires de son immeuble que tous portent dans leurs cœurs. Ces derniers l'assistent par de petites attentions ou des visites. Ces actes de bonté n'arrivent pas par hasard, force tranquille et serviabilité ont été les mots d'ordre de la vie de Madame Rochat. Et aujourd'hui, Madame récolte les fruits de sa gentillesse passée, qu'elle remercie par son sourire, sa vivacité d'esprit et son humour tranché (et tranchant parfois).

Bonne route Madame Rochat et à l'année prochaine, pour un concert ou un court séjour selon vos besoins et vos envies !





13 Le CAT reste ouvert, *Même en cas de pandémie*

Depuis plus d'un an, nous vivons une période compliquée liée à la pandémie du coronavirus. Les jeunes ne sont pas les seuls qui ont été touchés par l'isolement dû aux restrictions de la Confédération. Nous en parlons peu mais les adultes âgées ont également souffert de cette situation. Toutefois, pour contrer cet effet néfaste dans le canton de Vaud, nous avons heureusement: Les Centres d'Accueil Temporaire. Le CAT de L'étoile est ainsi resté ouvert durant toute cette période. Cela a aidé de nombreuses personnes à garder des contacts sociaux qui sont si importants pour alimenter l'envie de vivre et d'évoluer.

Nous avons donc pris un moment avec les bénéficiaires pour parler des choses qu'ils leur ont manquées mais aussi de ce que le CAT leur a apporté durant cette période. A eux la parole !

Concernant cette période d'isolement:

Le plus dur c'était de ne plus pouvoir sortir pour marcher par peur de ce fichu virus.

Je n'ai pas encore pu voir mon arrière petit enfant qui est né il y a un an.

C'était compliqué de ne pas pouvoir rencontrer ses proches, ses copines pour aller faire les courses ou même boire un café.

Ce que le CAT leur a apporté:

Si le CAT avait fermé, il n'y aurait eu plus rien. On se serait retrouvés seuls.

Le CAT nous a permis de garder des contacts sociaux et pouvoir voir nos amis.

Le CAT est une possibilité aussi de sortir de chez nous et de fuir la monotonie de l'appartement.

Les discussions et la rencontre avec l'autre permettent de se changer les idées mais surtout d'éviter de broyer du noir seul chez soi.

Le groupe est unanime : le CAT a eu des effets positifs et respecte l'un des ses principaux objectifs qui est de « maintenir les contacts sociaux ». Malgré les restrictions, les bénéficiaires ont trouvé, au travers du CAT de L'étoile, un endroit sécurisant et chaleureux qui leur a permis d'évoluer et de conserver ces moments d'échanges si précieux.

Merci à tous les bénéficiaires du CAT pour leur confiance et leur contribution à la bonne ambiance de notre centre d'accueil temporaire.



Article co-écrit par Mme Rui, Mme Hauswirth, Mme Villard, Mme Moser et M. Ortega ainsi que par Maxime BOCHUD, *Animateur HES*, CAT de L'étoile

L'Amandie, *De Sainte-Croix*

Lorsque l'on nous a proposé un concours pâtisserie sur le thème des desserts suisses, nous nous sommes tout de suite concertés avec Madame Biolla, Madame Kurzen, Madame Destraz et Monsieur Leite pour choisir une recette. Après un vif échange d'idées variées, nous avons arrêté notre choix sur la recette de l'Amandine de Sainte-Croix. En effet, cette préparation nous paraissait la plus réalisable et la plus adaptée à ce projet.

Nous avons donc écarté la Salée au sucre de Goumoëns, la tarte à la raisinée et le gâteau aux noix.

Le jour du concours nous nous sommes mis à l'œuvre, vers 13 heures, pour réaliser notre gâteau. Madame Destraz a abaissé et foncé la pâte dans le moule. Monsieur Leite a piqué la pâte pour éviter que cette dernière ne se lève à la cuisson. Madame Biolla a cassé les œufs et mélangé vigoureusement tous les ingrédients. Le tout sous la supervision de Madame Kurzen qui s'est assurée du bon déroulement des étapes de préparation. Pour ma part, j'ai cuit la pâte à blanc pendant 10 minutes. Ensuite Madame Destraz a réparti la face sur la pâte et je l'ai remise au four pour 20 minutes.

C'est encore tout chaud que nous avons remis notre gâteau, décoré d'une rose blanche, au jury du concours de pâtisseries.

Il a été placé au milieu d'autres magnifiques gâteaux, tous plus alléchants les uns que les autres. La compétition s'annonçait ardue !



*Madame Meuwly-Boungidou, Madme Equey et Madame Biolla
ont apporté le gâteau à la cafétéria, lieu du concours.*

Nous avons attendu le lendemain avec grande impatience pour recevoir le verdict du jury et quelle ne fut pas notre surprise quand nous avons appris que nous avons remporté le 1^{er} prix ! Nous avons tous été si heureux d'avoir gagné.



C'est donc extrêmement fiers que nous avons été invités pour la remise du prix. Un comité d'accueil composé de Murielle Zbinden, organisatrice du concours, ainsi que de Monsieur et Madame Aellen, résidents du 1^e étage, nous attendaient. Madame Aellen nous a fait un très joli discours et nous a remis le prix. Nous devons avouer que quand Madame Detraz a ouvert le sac des cadeaux, nous n'avons pu que constater combien nous avons été gâtés ! Un moule à gâteau, plusieurs ustensiles de pâtisserie, un sirop à la poire artisanal, un bon d'achat et surtout, une langue de chat pyrogravée composaient notre cornet surprise.

Nous avons bu un petit verre à notre victoire et surtout échangé sur cette belle aventure que fut ce concours de pâtisserie.

17 Coin lecture

« Souvenirs, souvenirs »



Vous souhaitez partager un article, des photos, ou tout autre dans le Trèfle A⁴ de la Fondation Clémence?



Envoyez-nous votre contribution à sophie.rouge@fondation-clemence.ch ou déposez votre document à la réception.

Nous nous réjouissons de vous publier.

Hommage à ceux *qui nous ont quittés*

Le mois de juin 2021 n'a pas été endeuillé par le décès
d'un résident de la Fondation Clémence.

Photographie du mois



Concert de cithare à la Fondation Clémence.

Photographie réalisée par Monsieur Olivier Eric Pousaz, photographe et bénévole.

Bienvenue aux *Nouveaux Résidents*

Madame Rosa SARI, arrivée le 1^{er} juin 2021, 1^{er} étage

Madame Thérèse SAVARY-MOCO, arrivée le 5 juin 2021, en attente de placement

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



Coupon-réponse : Mot Caché

Solution: _____

Nom : _____ Prénom: _____

Lien avec la Fondation: Résident / Bénéficiaire
 Collaborateur
 Autre: _____

Si "Autre", moyen de contact : _____

Merci de déposer votre réponse dans l'urne prévue à cet effet à la réception de la Fondation ou au CAT L'étoile avant le 31 juillet 2021.