



*le*

N° 115 - Décembre 2021

# Trèfle A<sup>4</sup>

*LE JOURNAL DE LA FONDATION CLÉMENCE*





# L'Air Du Temps

**L**l ne reste plus que quelques jours à l'année 2021, plus que quelques jours pour profiter de ces beaux moments de festivités que nous offrent les fêtes de fin d'année. L'occasion pour certains de faire le bilan de l'année écoulée. En ce qui concerne la Fondation Clémence, cette année fut pleine d'aventures, de changements et d'événements qui demandèrent souplesse et patience aux résidents, aux bénéficiaires, aux proches et aux collaborateurs. Mais ce fut également une année pleine d'instantanés joyeux, de célébrations et de jolis moments de partage qui se sont gravés dans nos mémoires.

***" Il n'y a que deux jours dans une année où l'on ne peut rien faire. Ils s'appellent hier et demain. Pour le moment, aujourd'hui est le jour idéal pour aimer, croire, faire et principalement vivre. "***

C'est sur ces paroles du Dalaï Lama que je clôturerais cette dernière édition du Trèfle A<sup>4</sup> pour l'année 2021.

L'équipe de Direction de la Fondation Clémence se joint à moi pour vous souhaiter à vous, à votre famille et à vos proches, de merveilleuses fêtes de fin d'année. Nous nous réjouissons de vous retrouver dans le journal de la Fondation pour une année pleine de nouveautés et de réjouissances.

**Merci pour votre fidélité et à l'année prochaine !**

Claude-Alain STUBY, *Directeur*

# Info

## Travaux

**T**out approche à grands pas... Noël, la fin d'année 2021, mais aussi la fin de notre chantier.

Les premières prises et interrupteurs ont fait leur apparition sur les différents étages, de quoi passer une fin d'année pleine de lumière ! Les portes des chambres ont été installées de l'intérieur comme de l'extérieur avec une magnifique et robuste monture en bois. L'ajout de quelques coups de peinture et quelques meubles qu'elles sembleraient totalement prêtes à nous accueillir.

Les escaliers, quant à eux, voient leurs premières modifications avec l'installation du garde-corps au niveau des escaliers centraux. Les travaux suivent leur continuité, de quoi ne pas nous inquiéter pour cette fin d'année pleine de fêtes.

Dès janvier 2022, nous pourrons nous attendre à l'apparition et à la mise en place des premiers appareils sanitaires (WC, lavabos, etc.).



Joé MADIATA, *Assistant administratif*





# Noël,

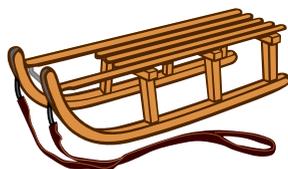
## *Entre rêves et merveilles*

Oh Oh Oh ! Cela vous dit quelque chose ? En effet, cet article se penchera sur les plus belles anecdotes des bénéficiaires du CAT de L'étoile concernant la fête de Noël. Nous attendons, grands et petits, cette journée afin de partager un bon repas entourés de nos proches, mais aussi pour certains de rencontrer le Père Noël et ses rennes. Cette fête allie des significations diverses et variées. Nous n'allons pas nous attarder sur son origine, mais sur les histoires que Samuel (civiliste au CAT) a récoltées auprès de nos bénéficiaires.



Mme Schmutz raconte qu'elle et sa sœur jumelle avaient reçu des chemises de nuit pour Noël. À leur âge, elles auraient préféré des jouets ! Elles ne comprenaient pas et étaient tristes. Madame dit : « Les produits qu'on voulait recevoir coûtaient moins cher que ces deux horribles chemises de nuit qu'on ne voulait pas à cet âge. Les gamins ne comprennent pas de si mauvais calcul. »

M. Morandi se rappelle avoir reçu une luge ! Cette luge était unique. En effet, son père l'avait produite de ses mains. Quoi de mieux qu'un cadeau fait avec amour !



Mme Acebo explique qu'en Uruguay, Noël tombe durant l'été. Tout le monde faisait la fête. Elle nous raconte que son plus beau cadeau, elle l'a reçu par son ami quand elle avait 19 ans. Il est arrivé à Noël avec des alliances et l'a demandé en mariage.





Mme Ahmadi se souvient que sa tante a mis le feu à l'arbre de Noël à cause des bougies. Elle n'a sûrement plus jamais mis de bougies à son sapin. Son papa venait pour sa part réveiller les enfants pour la messe de minuit. Il leur disait : « Oh le père Noël... il vient de passer ! Vous l'avez juste raté ! » Et ils le croyaient.

Mme Roth est une gourmande qui, pour Noël, a reçu une cuisinière avec une cheminée et une souris en chocolat posée dessus. Mais son frère avait un parrain généreux qui lui offrit un gros paquet de chocolat. Déçue, elle s'exclama : « J'ai reçu qu'un chocolat ? ». Dans sa famille, on aimait le chocolat.



Les autres bénéficiaires se remémorent qu'ils ont reçu des tricots ou tout simplement un bon repas partagé en famille, sans oublier les poésies qu'ils devaient réciter devant le sapin à l'église.

Finalement, lors de cette discussion, tous les bénéficiaires furent unanimes sur le fait que, quoi qu'il se passe, cette fête doit rester un moment de partage dans la joie et la bonne humeur.

**Nous vous souhaitons un joyeux Noël !**

Article co-écrit par, M. Wolfensberger, Mme Schmutz, Mme Acebo, M. Morandi, Mme Ahmadi, Mme Morier-Genoud, Mme Roth, Mme Rui , M. Burlet et

Samuel REYES, *Civiliste*, Maxime BOCHUD, *Responsable CAT*,

CAT de L'étoile

# 5 Le chœur de Clémence, *Quelques notes de bonheur*

« Pourquoi philosopher alors qu'on peut chanter? »

*Georges Brassens*

**L**e premier instrument de musique commun à chaque Homme est tout simplement sa voix. Apparue bien avant la parole, le chant est le moyen d'expression universel. Le chant a toujours eu différentes fonctions, que ce soit pour la cohésion de groupe, pour renforcer l'esprit d'équipe ou encore pour se donner du courage.

Contrairement à la parole, le chant est le moyen le plus efficace pour retenir un texte et pour faire appel aux souvenirs ou à la mémoire. Le chant vient toucher le cœur de toute personne. Chaque étape de nos vies est rythmée par la musique et le chant, depuis la vie intra-utérine jusqu'à notre dernier souffle.

Le chant permet également de se libérer du stress et des tensions que nous rencontrons quotidiennement. En effet, lorsque l'on chante, le cerveau libère des endorphines. Cette sensation de bien-être est d'autant plus importante quand on chante en groupe, car étant des êtres sociaux, chanter ensemble permet tout simplement d'échanger, de partager et de faire don de soi. Aussi, une étude allemande a démontré que les individus qui pratiquaient le chant étaient plus joyeux et heureux.

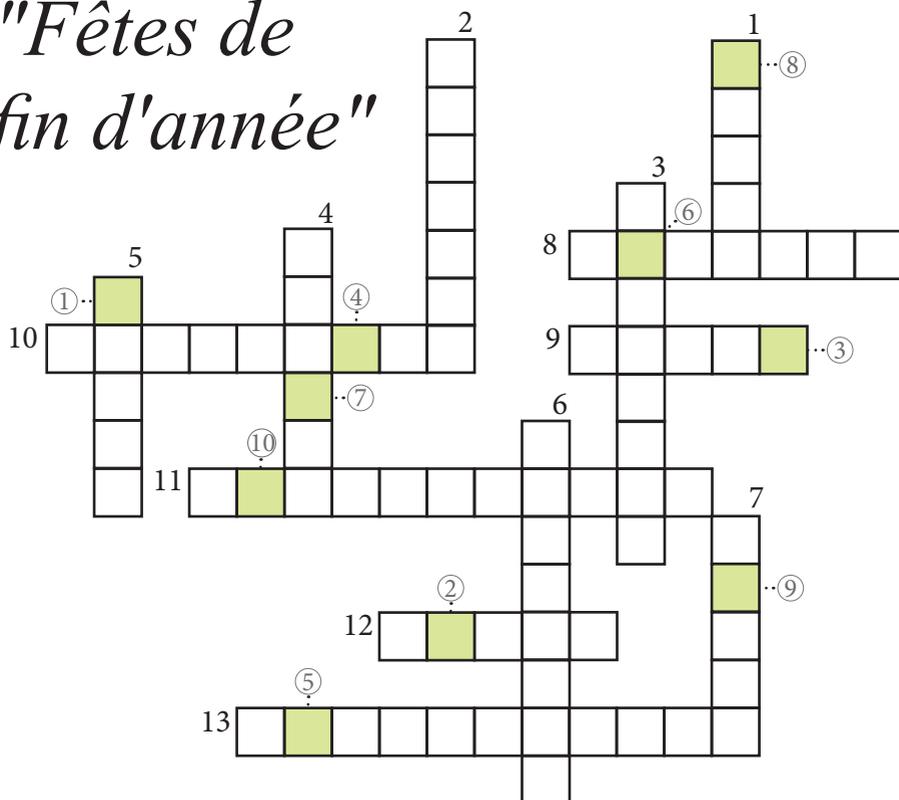
Le chœur de Clémence a vu le jour grâce à notre infirmière Diana PEREIRA VIEIRA, du 3<sup>e</sup> étage, qui désirait offrir quelques notes de musique aux résidents le 24 décembre. Quand je vois le bonheur que cela procure à tout le monde, ainsi que les encouragements et les remerciements que je reçois de toutes parts, je ne peux que tous nous féliciter. Il n'y avait pas meilleure période que celle de la nativité pour faire naître un tel projet, pour se retrouver et vibrer tous ensemble. Diana, Merci!

Le chant est le souffle de la vie. D'ailleurs, "Cœur" et "Chœur" ne sont pas des homonymes pour rien. Il n'est en aucun cas nécessaire d'être chanteur pour chanter tous en chœur, alors n'hésitez pas à venir faire battre votre cœur avec nous et surtout celui de nos chers aînés.

Antony CORBIERE, *musicothérapeute*

# Mots croisés

## "Fêtes de fin d'année"



### Vertical

- 1 - Manteau blanc
- 2 - Lien du sang, mais pas que ...
- 3 - Ils sont pris d'assaut à l'approche des fêtes
- 4 - Devant le sapin ou à l'église
- 5 - De glace ou pour le feu
- 6 - À l'emporte-pièce, ils prennent mille formes
- 7 - Souvent copieux

### Horizontal

- 8 - On les reçoit ou on les offre
- 9 - Couronné d'une étoile
- 10 - Elle scintille ou clignote
- 11 - Beaucoup en prennent, peu les tiennent
- 12 - Souhaits
- 13 - Elles embellissent les intérieurs et les extérieurs

Mot caché:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6	7	8	9	10
---	---	---	---	----

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



# Les 100 bougies de Madame Thévenaz

**L**e 29 septembre 2021, Mme Thévenaz a fêté ses 100 ans de vie. Pour célébrer ce grand événement, Mme Thévenaz et sa famille ont mangé à la cafétéria un bon repas que la cuisine a concocté avec grand soin.

M. Stuby, le directeur de la Fondation, lui a adressé ses salutations et lui a transmis un magnifique bouquet de fleurs de la part de la Préfecture du district de Lausanne. L'après-midi Mme Thévenaz a eu la joie de discuter par Skype avec sa sœur qui vit dans un EMS à Fribourg. S'en ai suivi, une célébration réalisée avec tous les résidents du 4<sup>e</sup> étage. Mme Bovay, l'infirmière-chef, lui a apporté un extraordinaire bouquet de fleurs, cette fois-ci de la part de la Fondation Clémence. Mme Thévenaz nous a dit, avec les yeux pleins de reconnaissance : **« C'est une journée exceptionnelle qui ne s'oublie pas ».**



Par la suite, un discours en l'honneur a été donné par Nirvana Bovay, ancienne ASE du 4<sup>e</sup> étage et qui était aussi la référente d'animation de Mme Thévenaz. En voilà un extrait :



*Un petit ange est né, le 29 septembre 1921 à (Biechin) Blessens.*

*C'est dans cet ancien petit village fribourgeois du district de la Glâne, actuellement fusionné avec les villages voisins : Rue, Gillarens et Promasens et, à l'époque peuplé de moins de cent habitants, qu'Antoinette Maillard a passé son enfance et son adolescence.*

*Puis ces étés dans les hautes herbes, bercées par le chant des grillons et le vol des papillons, Madame Thévenaz nous dit qu'elle a beaucoup aimé y vivre et y grandir aux côtés de ses 14 frères et sœurs.*

*Dans l'histoire de Madame Thévenaz, celle de ce charmant jeune homme prénommé Roger a illuminé ses 21 printemps. Au fil du temps, à l'idée de partager leur vie, ils ont dit « oui » !*

*Quelques années plus tard, pour des raisons professionnelles Monsieur et*



*Madame quittent la campagne pour s'installer dans le chef-lieu vaudois, Lausanne.*

*Oui, Mme Thévenaz a aimé les voyages. Ces voyages organisés qui lui ont permis de visiter quelques endroits choisis dans nos pays voisins, la France, l'Italie et l'Espagne.*

*À présent, cela fait quelques années que la Fondation Clémence est son lieu de résidence. Aussi, Mme Thévenaz s'intéresse aux actualités, aux sports et particulièrement au tennis, séduite par l'excellence de notre Roger Fédérer national.*

*Finalement, elle nous surprend souvent par sa manière d'accueillir les événements avec beaucoup de largeurs d'esprit, beaucoup de résilience et une satisfaction souvent exprimée :*

**« Je suis bien ici, tout va bien, il n'y a rien à redire ! ».**



La Direction et tous les employés de la Fondation Clémence vous adressent, chère Madame Thévenaz, leurs très sincères félicitations !

Sonia GOTTREUX, ASE, 4<sup>e</sup> étage



# La rubrique des spécialistes

**Expérience interprofessionnelle d'optimisation des  
traitements médicamenteux en EMS.  
Projet pilote MRNH (Médication Reviews in Nursing Homes)**

**D**ès la fin de l'année 2020, la Fondation Clémence a participé à un projet pilote sur la médication qui s'est finalisé en novembre 2021. Cette étude, mandatée par le Département Général de la Santé du canton de Vaud et Unisanté (centre universitaire de médecine générale de santé publique à Lausanne), a été menée en vue d'un déploiement au niveau cantonal, en partenariat avec les associations faïtières la SVPH (Société vaudoise de pharmacies), Héviva (Association vaudoise des institutions médico-psycho-sociales) et le groupement des médecins travaillant en EMS.

Ce projet de recherche, qui nécessitait la mise en place d'analyses de médication pour 10% des résident·e·s dans dix EMS volontaires, présente un intérêt pour l'avancement des connaissances visant à optimiser les médicaments chez les personnes en EMS. Le but est d'analyser la possibilité de réduire, voire de stopper l'utilisation de médicaments en appliquant un plan de modification spécifique.



**Héviva**  
*Des liens. Des lieux. La vie!*

FONDATION  
**Clémence** 

**unisanté**

Cette étude s'est déroulée en plusieurs phases :

### 1. Présentation du projet de recherche et sélection des participants

Dr Alexandre Lo Russo, pharmacien responsable de la Pharmacie du Galicien avec laquelle la Fondation Clémence collabore étroitement, a présenté le projet aux médecins de la Fondation Clémence, ainsi qu'à l'infirmière-chef et aux responsables d'étage. Une sélection de résidents a été faite par le médecin de l'étage et les infirmiers/ères. Le consentement de toutes les personnes sélectionnées a été recueilli auprès des résidents, de leurs proches et/ou de leur curateur. Pour garantir la confidentialité des données, ces dernières ont toutes été codées.

### 2. Récolte et analyse des données

Toute une préparation s'ensuit pour optimiser l'analyse par le pharmacien, Dr. Lo Russo, tel que : analyse des diagnostics en lien avec les traitements médicamenteux, examens de laboratoire, recensement du poids et de la taille des résidents, prise des paramètres vitaux, recueil du nombre de chutes durant l'année et pendant les 4 mois de l'étude, ainsi la prise en compte des projets de soins et d'accompagnements afin d'effectuer une recherche globale et pointue.



### 3. Décision et adaptation du traitement

En juillet 2021, une rencontre entre les médecins et Dr. Lo Russo est organisée pour décider des traitements médicamenteux qui pouvaient être diminués, changés et/ou stoppés selon les données récoltées au préalable. Une analyse de chaque situation a été faite par le pharmacien pour l'adéquation de tous les médicaments quant à leurs bénéfices, leurs risques et leurs dosages. Ensuite, une rencontre entre le médecin traitant, le pharmacien et l'équipe infirmier/ère a été organisée pour discuter des améliorations possibles identifiées. En finalité, il est à noter que les décisions d'adaptation ont exclusivement été prises par le médecin traitant.

### 4. Application et résultat

Puis une application du nouveau traitement ainsi qu'un suivi a été effectuée par le médecin et les équipes infirmiers/ères de chaque étage durant 4 mois. En septembre et en octobre, une nouvelle récolte de données est réalisée par le pharmacien en collaboration avec les équipes infirmiers/ères suite aux modifications afin d'effectuer une analyse approfondie des effets dus aux changements de traitements médicamenteux et sur la santé des résidents concernés.

### 5. Transmission des résultats de l'étude

Lors d'un forum en vidéoconférence le 9 novembre 2021, tous les professionnels participants à ce projet pilote ont échangé sur les bienfaits de cette recherche. Le bilan final est plus que positif et le médecin cantonal s'est dit satisfait et a tenu à remercier l'ensemble des professionnels et des résidents qui ont contribué au succès de ce travail.

### Conclusion

Cette expérience fut la première fois que les médecins et pharmaciens travaillaient en étroite collaboration sur l'analyse de médication et se sont penchés sur la modification des traitements pour le résident en interdisciplinarité avec l'équipe soignante. La médication a ainsi pu être allégée, voire stoppée dans certains cas. Dans la majeure partie des situations,

les dosages ont été revus à la baisse, sans risque pour le résident, bien au contraire avec à la clef des bénéfices. En effet, ces modifications ont permis d'éviter des chutes, de limiter les effets secondaires ou les interactions médicamenteuses. Certains traitements ont même été interrompus de façon définitive sans que les soignants constatent des symptômes récidivants ou des changements négatifs après plusieurs contrôles de laboratoire ou tensionnels par exemple. Pour d'autres situations, suite à l'évolution de certains comportements notamment, des médicaments ont dû être réintroduits ou leurs quantités majorées à nouveau.

Un changement de traitement n'est aucunement définitif. Les compétences de chacun ont permis d'analyser les situations de manière optimale et en interprofessionnalité. Des solutions concrètes ont pu être appliquées, et ce, pour le bien-être des résidents.



Anne-Françoise PAHUD, *Responsable d'étage*

# 13 Nouvelle année, *Bonne résolution ?*

**A**ah les résolutions ! Elles sont souvent bonnes, mais hélas elles ne durent jamais très longtemps. Il est de coutume en décembre de faire le bilan de l'année écoulée et d'établir de meilleures habitudes pour la nouvelle. Je me suis promenée un peu à travers les étages pour vérifier si les résidents et les collègues s'y étaient déjà attelés.

Voici quelques retours, qui vous donneront peut-être de l'inspiration pour trouver les vôtres :



**Mme Zinniker:**

Je repense à ma maman qui voulait toujours aller voir le Matterhorn. Malheureusement, elle n'a jamais pu s'y rendre. Ça pourrait être un bel objectif pour 2022 en sa mémoire.

**Maria (stagiaire en soins au 5<sup>e</sup>):**

Faire du sport tous les jours. Je fais 6h d'agrès par semaine et j'ai un concours en février. J'aimerais pouvoir accéder à une bonne place !



**Mme Astori :**

Je suis originaire de Savigny, mais je ne m'y suis jamais rendue ! Ça pourrait aller comme résolution ?

**Mme Berseth :**

Je n'y ai pas encore réfléchi. J'aimerais que tout aille mieux physiquement et moralement. Avant je faisais plein de choses. Beaucoup de gym, des entraînements physiques. Je ne serais plus capable aujourd'hui, mais disons qu'un objectif pour 2022 serait de maintenir mes acquis.

**Cécilia, aide-soignante, au 4<sup>e</sup> :**

Partir en vacances soit en Afrique ou à Paris.



**Mme Haenni :**

Participer au mariage de ma fille et cuisiner un bon steak tartare pour les autres résidents durant un « Coing gourmet »

**Mme Rosset :**

Je n'en ai pas encore, mais déjà espérer que cette année soit meilleure.



**M. Lépinard :**

Aller voir un match du Lausanne-Sport et s'ils pouvaient remonter dans le classement ça serait super.

**Mme Dubied :**

C'est une bonne question !



**M. Willmart :**

Partir en Équateur pour y vivre et ne jamais revenir !

**Diana infirmière, Wangmo, ASA, et Nicolas, stagiaire, au 3<sup>e</sup> :**

Le summer body pour Nicolas, être en bonne santé, bien mangé et être positive pour Wangmo et pour Diana, la réflexion est en cours.



**Mulu, employé de maison:**

Plein de bonnes résolutions ! Dont celle d'arrêter de fumer.

**Mme Métraux :**

Arrêter de fumer.

**Joé, assistant administratif :**

Intégrer la HEG et être plus studieux.

Et vous alors ? Quelles sont vos bonnes résolutions ?

# À la Bénichon,

## *On partage même le cochon*

**D**ans le cochon tout est bon ! Mais à la Bénichon, il n'y a pas que le cochon qui est bon. En effet, afin de vous partager les goûts typiques du beau canton de Fribourg, nos plus fins boulangers et cuisiniers se sont affairés à vous concocter des bonnes cuchaules ou brioches safranées pour d'autres (*petit clin d'œil à la personne qui se reconnaîtra*). Mais, ce n'est pas tout. En effet, avec l'aide de Simon, apprenti ASE, les as culinaires du CAT de L'étoile, ont également fait la succulente moutarde de Bénichon. Cette confiture réalisée avec du vin cuit pour les Fribourgeois ou de la raisinée pour les Vaudois. Vaudois, Fribourgeois ou d'ailleurs, nous étions tous là, le mercredi 17 novembre pour fêter cette tradition. Les moins friands auront dit de la moutarde qu'elle piquait. Le dicton dit bien qui s'y frotte s'y pique !

Sur ces belles paroles, je laisse place à quelques photos pour remercier tous les bénéficiaires qui ont aidé de près ou de loin à la préparation de cette Bénichon.

**Un grand merci à eux !**





# « Pique atout ! »,

## *Le Jass dans tous ses états*

**L**a première carte est jouée, la partie de Jass est lancée, il s'agit du « bauer ». Gare à l'équipe adverse !

Si vous ne connaissez pas ce célèbre jeu de cartes aux origines suisses, laissez-moi vous le présenter. Tout d'abord, il faut savoir qu'il en existe plusieurs variantes : la pomme, la misère, la mise ou encore le chibre, ce dernier étant en règle générale le plus apprécié des résidents.



Avec un total de 36 cartes, le jass est composé de 4 couleurs (trèfle, cœur, pique et carreau) parmi lesquelles on choisit l'atout, famille dont la valeur sera supérieure aux autres le temps d'un tour. Dans chacune des couleurs, les cartes sont classées dans l'ordre suivant (de la plus forte à la plus faible) : l'as, le roi, la dame, le valet, le dix, le neuf, le huit, le sept et enfin le six. Les participants, au nombre de quatre, forment deux équipes dont le but est de comptabiliser le plus de points possible au fur et à mesure des tours. La première équipe à atteindre 1'000 point l'emporte !

Vieux de plus d'un siècle, le jass est une activité alliant réflexion, expérience et chance. Il permet ainsi de stimuler la mémoire et diverses autres capacités cognitives, en plus de passer un moment convivial en bonne compagnie.

Si vous cherchez à rencontrer ces fameux joueurs de jass, il suffit de monter au 5<sup>e</sup> étage de la fondation ; deux ou trois après-midis par mois. Vous les y trouverez plongés dans une partie de cartes avec concentration.

À la recherche d'anecdotes croustillantes concernant ce jeu bien de chez nous, je suis partie à la rencontre de quatre résidents dont les cartes sont un de leurs passe-temps favoris.



« À l'époque, on n'avait ni télévision ni radio, alors quand on ne savait pas quoi faire on jouait aux cartes. Il n'y avait que ça pour se distraire. »

M. Bovy, résident du 5<sup>e</sup> étage



« Quand j'étais petite, toute la famille jouait. J'avais un oncle qui détestait perdre et qui s'énervait. Alors un jour, ma tante en a eu marre ; elle a pris les cartes, et hop dans le feu de la cheminée ! »

Mme Schneider, résidente du 5<sup>e</sup> étage



« Je jouais tous les samedis après-midis avec mes parents, c'était un bon moyen de s'occuper ! »

Mme Biolla, résidente du 5<sup>e</sup> étage



« Avec ma famille, on jouait tous les samedis aux cartes. On ne voyait pas le temps passé au point que parfois, on y jouait toute la nuit ! »

Mme Lambelet, résidente du 3<sup>e</sup> étage



Une chose est sûre : pour bon nombre de nos aînés, le jass est un beau moment de complicité en famille ou entre amis et qui nous offre une parenthèse hors du temps.

Je remercie encore chaleureusement tous les résidents pour leur participation, à cet article et leur souhaite bonne chance pour leurs futures parties de jass !

Enfin, chères lectrices, chers lecteurs, je vous invite à essayer ce jeu si ce n'est pas déjà fait : moment de partage et de bonne humeur garantis !

Emilie BADOUX, *pré-stagiaire ASE*, 5<sup>e</sup> étage

# Traditions de Noël,

## *Une enquête en interne*

C'est avec un malin plaisir que j'ai « alpagué » mes collègues pour les questionner sur leurs traditions de la fête de Noël. Me voilà partie à la recherche d'anecdotes et mon périple commença à la lingerie où je rencontre Filoména PEIS qui est originaire d'Italie.

Filomena est arrivée en Suisse à 16 ans pour habiter avec son père. Elle a été invitée à passer son 1<sup>e</sup> Noël en Suisse chez sa tante. Ce qui l'a réellement surprise, c'est que dans cette famille chacun recevait un cadeau, même les adultes. Par la suite, Filomena s'est mariée et a eu sa propre famille avec laquelle elle a développé des coutumes. Pour elle, Noël, c'est la famille. Elle invite son frère, sa belle-sœur, son neveu, etc, pour partager un moment ensemble le temps d'un repas. Pour le repas, il n'y a pas de menu spécial, c'est selon l'inspiration du moment. Par contre, elle m'a relevé un secret : « pour Nouvel An, il faut absolument manger des lentilles à minuit, car ce plat porte chance pour la nouvelle année ».

Me trouvant à la lingerie, j'ai demandé à Zakaria BILAL s'il avait une coutume pour Noël. Zakaria vient de Syrie où Noël n'est pas fêté, la Syrie étant un pays musulman. Toutefois à Noël, il est souvent invité par des amis. Pour lui, la fête importante c'est celle du Nouvel An. Là, ils se réunissent en famille et ils cuisinent des plats typiquement syriens, des plats qui demandent du temps de préparation et qui sont délicieux. Ils font les traditionnels kibbeh et du taboulé syrien qui n'a rien à voir avec le couscous d'Afrique du Nord. Au final, cela donne un plat de couleur vert, tellement le persil prend le dessus. Mais, ne demander pas à Zakaria de vous le faire, son rôle à lui est de goûter et de manger avec plaisir.



Kibbeh frit

Ingrédients: oignon, sel, eau, cannelle moulue, épices, boulgour fin, viande hachée, oignons, pignons de pin grillés, sel, poivre, pistaches grillées.



## Taboulé syrien

Ingrédients : bouquets de persil, petit oignon, boulgour fin, huile d'olive, grains de tomates, jus de citron, bouquet de menthe, sel et laitue pour la garniture.

Après ma petite escapade à la lingerie, mon chemin me conduit à l'administration où je rencontre Anne VAUCHER. Anne est maman de 3 garçons. Quand ils étaient petits, il était facile de rassembler toute la famille pour cette fête, mais maintenant qu'ils ont grandi, cela devient plus compliqué. Pour éviter de se faire chaque année « des cheveux blancs en plus », ils choisissent simplement une date et qui peut venir vient, sans stress ni attente. Toutefois, pour être sûrs de tous se voir, ils organisent chaque année un week-end qui est fixé bien à l'avance. Ils réunissent toute la famille, frères, sœurs, oncles, tantes, cousins, cousines. C'est un week-end rempli de diverses activités. Il y a la traditionnelle soirée de jeux de société, des ballades, des découvertes de musées, des jeux de pistes, etc. Cela leur permet de se retrouver dans un beau cadre et d'avoir du temps de qualité ensemble. Comme elle le dit si bien « On oublie que le temps c'est de l'or en barre et que de partager ce temps avec sa famille, ses amis, c'est le ciment de l'amour. »

Je continue ma chasse aux traditions et j'interroge Camille DUC qui travaille également à l'administration, elle m'explique :

« Noël, c'est pour ma famille et moi, un moment chaleureux et convivial, un moment qui nous permet de tous nous retrouver. C'est l'occasion de passer du temps en famille et de pouvoir se réunir. Lorsque mes cousins/cousines étaient petits/es, nous recevions chez nous le Père Noël le soir du Réveillon. Je me rappellerai toujours de tous ces beaux cadeaux que l'on recevait, de ces visages émerveillés à l'idée de rencontrer le père Noël et de ces beaux chants. »

Pour Carine ESTOPPEY, de la réception, Noël c'est un moment ensemble. Elle développe: "Chez nous, nous ne faisons rien de spécial, on se retrouve en famille et amis pour partager un bon repas dans une ambiance conviviale, tout simplement, sans chichis »

Merci à tous mes collègues pour leur temps et je vous souhaite à tous ainsi qu'à vos familles, de belles fêtes de fin d'années pleines de belles coutumes et de souvenirs mémorables.

# Coin lecture

## « Festivités et COVID »

Les bûches finlandaises  
en 2021...



## Résultat concours

### "Mot Caché" de septembre

Solution:

1	C	2	L	3	A	4	I	5	R	6	O	7	N
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Les vainqueurs du tirage au sort sont : Madame **Huguette WALTHER** (CAT)  
Madame **Irma CORNU** (CAT)  
Madame **Josiane PORTMANN** (proche)

Félicitations à tous ceux qui ont trouvé la bonne réponse !

*Les prix seront remis en main propre aux vainqueurs.*

# Hommage à ceux *qui nous ont quittés*

Madame Yvette KURZEN, décédée le 4 novembre 2021, 5<sup>e</sup> étage

Madame Edith DELORME, décédée le 8 novembre 2021, 1<sup>e</sup> étage

Madame Christiane FIVAZ, décédée le 16 novembre 2021, 1<sup>e</sup> étage

Madame Madeleine PERRET, décédée le 27 novembre 2021, court séjour

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

## *Photographie du mois*



Les Pères Noël en bois sont de retour à la Fondation pour vous accueillir comme il se doit.

# Bienvenue aux *Nouveaux Résidents*



En raison des travaux, la Fondation Clémence n'accueille momentanément plus de nouveaux résidents (sauf cas exceptionnel) jusqu'à la fin des travaux de rénovation prévue en 2023.



## *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 décembre 2021.