

le Trèfle A4

N° 118 - Mars 2022

LE JOURNAL DE LA FONDATION CLÉMENTINE





L'Air

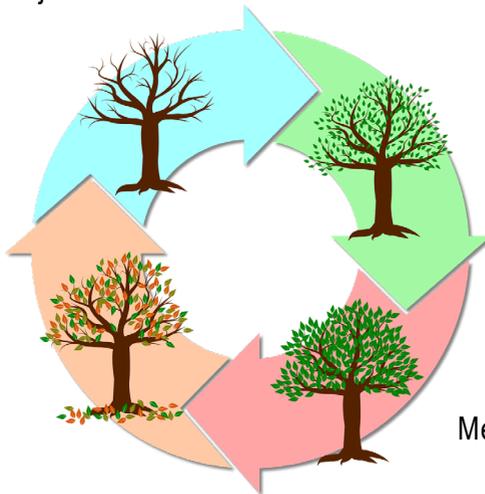
Du Temps

Après vingt-quatre années de parution, le Trèfle A⁴ tire sa révérence et sera tout prochainement remplacé par un nouveau journal qui reflétera le quotidien de l'ensemble des sites de la Fondation Clémence. Cette dernière édition est l'occasion de se questionner face aux changements.

Des changements, nous en avons tous vécu; des changements qui nous ont impactés de plein fouet, positivement ou de façon moins agréables, ou des changements auxquels nous avons assisté de loin sans qu'ils aient de véritables conséquences dans nos vies. Parfois, nous sommes nous-mêmes les acteurs de ces changements, parfois nous en sommes les victimes. Dans tous les cas, les changements sont partout.

Ce qui est certain cependant, c'est la capacité de l'être humain à rebondir et à faire face à toutes sortes de situations qui créent une perte de repères et la nécessité de se réadapter. Car en fin de compte, Paulo Coelho résume très bien la situation lorsqu'il dit « Vivre c'est changer. Voilà la leçon que les saisons nous enseignent ».

Le Trèfle A⁴ est arrivé à l'hiver de son existence et laissera place à son digne successeur. Alors, bonne lecture de ce dernier numéro et à dans un mois, pour la première édition du nouveau journal de la Fondation Clémence que nous nous réjouissons de vous faire découvrir !



Sophie ROUGE,
Chargée de communication,
Membre du comité de rédaction

Travaux

Pour cet article sur les travaux, j'ai voulu vous présenter quelque chose de nouveau.

C'est pourquoi, aujourd'hui, nous partons directement au cœur du chantier à la rencontre de l'un des ouvriers qui nous explique brièvement à quoi ressemble l'une de ces journées types.

Eddy, âgé de 28 ans, est menuisier. Le menuisier se charge en général de réaliser des portes, des volets ou encore des armoires en bois. La plupart du temps, le bois qu'ils utilisent est un bois massif, comme le sapin ou le mélèze, pour pouvoir garantir une certaine résistance à travers les années. C'est lui qui s'occupe de prendre les mesures sur le chantier, d'établir un croquis et d'ensuite dessiner les plans pour pouvoir dresser une liste de matériaux nécessaires.

Eddy se réveille en temps normal aux alentours de 06h00 pour ensuite se retrouver au chantier à 07h00. Une fois sur son lieu de travail, il s'occupe de prendre certaines mesures afin de corriger les détails pour que des pièces d'un élément, comme une armoire, puissent coordonner. Entrecoupée de pauses, sa journée se poursuit en général sur de légers détails qu'il doit corriger constamment, et cela jusqu'à 17h.

Nous remercions Eddy ainsi que tous les ouvriers pour leur travail sur ce chantier. Nous nous réjouissons de pouvoir découvrir le résultat de leur dur labeur !



Joé MADIATA,
Assistant administratif



Votre avis compte!

Le journal change de nom

Chères lectrices, chers lecteurs,

Dans l'édition du mois passé, nous avons sollicité votre aide afin de trouver un nom au futur journal de la Fondation qui réunira l'ensemble des sites de la Fondation Clémence et de la Fondation Mont-Calme. Pour notre plus grand plaisir, nous avons littéralement croulé sous les propositions ! Plus de 120 idées nous furent communiquées.

Merci infiniment à toutes les personnes ayant contribué. Vous avez rivalisé d'ingéniosité, de finesse et même parfois d'humour.

Après avoir recensé l'ensemble des propositions, le comité de rédaction a eu la lourde mission de sélectionner celles qui se rapprochaient le plus de la volonté du journal: être le reflet de la vie au sein de la Fondation tout en y représentant chaque acteur.

Pour y parvenir, nous avons établi plusieurs critères permettant de départager les nombreuses propositions, notamment :

- **S'assurer de la pérennité du nom**

Le nom du journal doit être capable de durer dans le temps indépendamment de potentielle fluctuation ou changement que la fondation pourrait rencontrer.

- **Représenter chaque personne**

Bien que la mission de la Fondation Clémence soit orientée vers les personnes âgées, le journal représente également les amis, les proches, la famille, les collaborateurs, les intervenants externes et toute autre personne qui contribuent de près ou de loin à la vie au sein de la Fondation.

- **Le nom doit intégrer (ou du moins, ne pas exclure) certains sites**

Désormais, la Fondation Clémence est composée de plusieurs sites : situé dans le quartier de Prélaz et du Bugnon, mais également de plusieurs centres d'accueil temporaires : CAT Mont-Calme (intra-muros du site du Bugnon), CAT 5 de cœurs, CAT de L'étoile et CAT Les Palmiers.



La tâche fut ardue et ce fut même parfois à contrecœur que nous avons dû exclure certaines propositions qui, bien que très inspirées, ne répondaient malheureusement pas à l'un de ces critères.

Toutefois, après moult débats et argumentations, nous sommes heureux de vous faire part de la sélection du comité de rédaction et nous vous invitons à voter pour votre favorite en scannant le QR-code ci-après ou grâce au formulaire de participation que vous trouverez aux réceptions des sites ou auprès du personnel du CAT.

Les trois propositions pour le nouveau nom du journal de la Fondation:

Entour'âges

Le journal de la Fondation Clémence

Proposé par : *Anonyme*

Entracte

Le journal de la Fondation Clémence

Proposé par : *Anonyme*

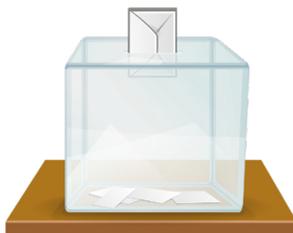
Écho

Le journal de la Fondation Clémence

Proposé par : *Anonyme*
(4 autres propositions
incluaient également
le mot « écho »)



VOTEZ POUR VOTRE PRÉFÉRÉ !



Parmi les trois propositions soumises aux votes, celle qui aura récolté le plus de voix sera utilisée pour nommer le journal. Le nom gagnant sera révélé, en avril, lors de la 1^e édition du nouveau journal de la Fondation Clémence.

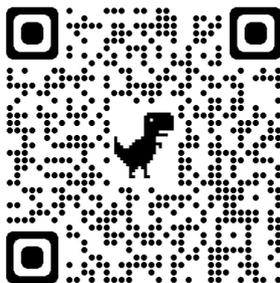
Merci de votre participation.

Le comité de rédaction



VERSION DIGITALE

Cliquer pour afficher la page web

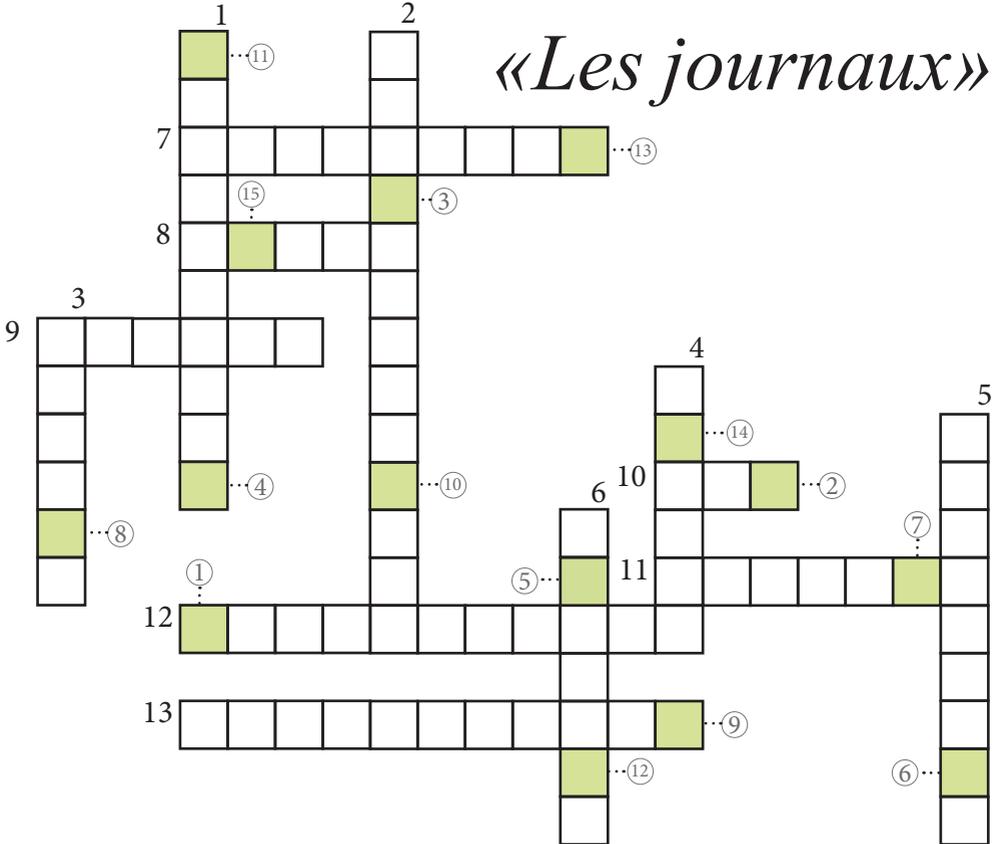


*Pour participer via le formulaire en ligne, merci de scanner ce QRcode.
Vous serez redirigé vers une page web dédiée.*

Mots croisés



«Les journaux»



Vertical

- 1 - Reproduction en grande quantité d'écrits et d'illustrations
- 2 - Personne sur place qui relaye les informations
- 3 - Support pour les journaux
- 4 - À l'origine d'une information
- 5 - Entretien composé de questions
- 6 - Professionnel payé à l'article

Horizontal

- 7 - Photographe people
- 8 - Liquide coloré
- 9 - Ensemble des journaux et des revues périodiques
- 10 - Première page
- 11 - Contraire de liberté de presse
- 12 - Ensemble des règles que se donne une profession
- 13 - Il/elle écrit des articles

Mot caché:

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

9	10	11	12	13	14	15
---	----	----	----	----	----	----

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



Il était une fois, *Le Trèfle A4*

En ce mois de mars 2022, Le Trèfle A⁴, le journal de la Fondation, tire sa révérence pour laisser place à un nouveau mensuel qui représentera l'ensemble des sites qui font désormais partie de la Fondation Clémence.

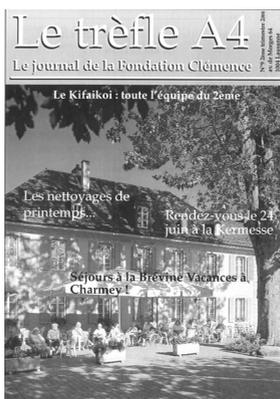
Il est donc l'heure pour nous de dire adieu à ce Trèfle A⁴ qui nous a accompagné depuis déjà bien des années et pour lui rendre hommage, nous vous proposons de revenir un peu sur son histoire. Pour ce faire, nous nous sommes dirigés vers les archives de la Fondation, qui fourmillent d'exemplaires de Trèfle A⁴ répertoriés dans de nombreuses boîtes en carton. Un trésor d'histoire(s), dans les deux sens du terme.

Il fut édité en noir et blanc ou en couleur, 4 fois l'an, puis tous les mois, imprimé en A4, puis en A5 et de nouveau en A4, le Trèfle aura vécu, évolué et changé au gré des années s'adaptant aux envies et besoins de ses lecteurs.

Son histoire commence en 1998, lorsque la direction de l'époque annonce le projet de créer un journal. Pour lui trouver un nom, un concours est lancé afin de récolter des propositions. Au final, 69 propositions furent étudiées par le comité de rédaction qui n'en retient trois : « Le Trèfle », « Le Feuillu », et « Le Regard des mois ». Après mûre réflexion, « Le Trèfle » fit l'unanimité auprès des membres, car il évoque la chance et le



Trèfle A⁴ n°1
1998



Trèfle A⁴ n°9
2000



Trèfle A⁴ n°16
2002

chiffre 4 fera référence aux 4 éditions annuelles. C'est ainsi que débuta l'aventure. Certaines propositions de titres furent utilisées pour nommer les rubriques du journal, dont une qui n'a jamais changé : « l'Air du temps ».

La date de lancement du nouveau journal fut planifiée le 13 juin 1998, pour « La fête des familles ». Bien gardé, il fut dévoilé ce jour grâce à des enfants qui distribuèrent la toute première édition aux résidents et à leur famille. Il fut tiré à 400 exemplaires.

Bien qu'il changera de nom sous peu, le journal de la Fondation n'en restera pas moins un « journal d'informations, d'échanges entre les résidents, la famille, les amis de la Fondation et ses collaborateurs » comme l'a si bien décrit Monsieur Guntert dans la genèse du Trèfle A⁴, 1^o édition.

Merci à ceux qui ont contribué au lancement du journal de la Fondation et merci à vous, chères lectrices et chers lecteurs, car c'est grâce à vous, et surtout pour vous, que l'aventure continue.

Odile MOTTAZ, *Responsable animation hébergement*
Sophie ROUGE, *Chargée de communication*



Trèfle A⁴ n°40
2008



Trèfle A⁴ n°58
2012



Trèfle A⁴ n°68
2015



9 La Saint-Valentin, à la Fondation Clémence

A fin de célébrer la fête de l'amour et des amoureux, les couples résidants à la Fondation étaient invités pour un repas exceptionnel. Dans une salle habillée de cœurs multicolores, avec des tables nappées de blanc et rouge, les amoureux étaient attendus.

À midi moins quart, les couples ont commencé à arriver. Mme et M. Aellen ont ouvert en premier les portes du restaurant éphémère, Le Cupidon. Puis ont suivis Mme et M. Lepinard, Mme et M. Jomini, Mme et M. Lambelet.

Chaque couple a pris place en face à face à une table individuelle. Le Chef Victor avait concocté un menu gastronomique, afin de réveiller les papilles des amoureux. Le service a commencé par une coupe de Champagne, accompagnée de toast au foie gras et petits oignons confits. Le tout bercé par une douce musique de circonstance.

Entre les plats un interlude musical imprévu a agrémenté l'attente. Anthony le musicothérapeute a entonné, mon manège à moi d'Edith Piaf, et la Javanaise de Juliette Greco. Repris en chœur par les amoureux du jour.

Puis sont arrivées les crevettes justes snackées et leurs linguines de légumes. Le plat qu'ont préféré Mme et M. Lepinard. Pour couronner le tout, en guise de plat de résistance, un suprême de volaille jaune au citron, accompagné d'un sauté de légumes, et d'un très apprécié risotto aux morilles en cassolette. Le tout bien entendu accompagné d'un excellent vin rouge de circonstance, l'AS de Cœur, le bien nommé.

Le repas s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur, chacun a pu raconter son histoire, combien d'années de mariage, comment les couples s'étaient rencontrés... Et la palme de la longévité revient à Mme et M. Aellen avec 67 années de mariage et dont la rencontre a eu lieu à l'école primaire d'Aubonne.

Et enfin pour couronner le tout un délicieux trio de douceurs a été servi, composé de clémentines au Cointreau, sorbet poire, et mousse au chocolat.

Notre Chef Victor est ensuite venu saluer ces invités exceptionnels d'un jour. Il a été chaleureusement applaudi et remercié pour cette prouesse gastronomique.

Cafés et digestifs, et les heureux couples se sont tour à tour retirés pour un repos bien mérité.

Christophe BETTENS, *Animateur*, 2^e étage



La rubrique des spécialistes

Ré-éducation des patients et résidents neuro-lésés

Plusieurs types de lésions neurologiques peuvent être rencontrés au sein de nos institutions de plus en plus souvent confrontées à des accompagnements de patients âgés avec des profils de syndromes neurologiques qui sont les suivants :

- Le patient hémiplégique
- Le patient atteint de sclérose en plaques
- Le patient parkinsonien
- Le patient blessé médullaire
- Le patient traumatisé crânien
- Le patient cérébelleux

Les maladies neurologiques affectent le système nerveux central ou périphérique. En Suisse, des centaines de milliers de personnes souffrent de ces troubles. Cerveau, système nerveux, moelle épinière, muscles, tronc cérébral, cervelet, de nombreuses zones du corps peuvent être touchées. Ainsi, les maladies neurologiques revêtent plusieurs formes et sont très différentes dans leurs manifestations. Alzheimer, Parkinson, accident vasculaire cérébral, sclérose en plaques, maladie de Charcot, tumeurs du cerveau ou maladie de Ménière en font partie, de même que les migraines et l'épilepsie.

Comme vous pouvez le constater, les atteintes ne sont pas uniquement en lien avec les traumatismes du rachis ou plus communément appelé colonne vertébrale, pouvant être lésée ou sectionnée, en cas d'accident ou de traumatisme.

Quelles sont les conséquences et les surveillances spécifiques de la personne âgée victime de lésions neurologiques ?

Les fonctions perturbées des personnes victimes de lésions neurologiques sont nombreuses:

- respiratoire,
- cardio-vasculaire (circulation, tonicité),
- la peau (régulation thermique, protection, intégrité),
- dysrégulation autonome (ou syndrome de Guttman),
- gastrique (dilatation, ulcère),
- sphinctérienne (vessie et intestins).

D'autres perturbations sont également répertoriées au long cours: structurelle (ostéoporose, arthroses sus-lésionnelles), sensibles (spasticité, douleurs), psychologiques (dépression), sexuelle (plaisir, fertilité), cognitive (réinsertion socio-professionnelle).

Quelles sont les solutions de réadaptations?

Les interventions les plus courantes en réadaptation neurologique sont l'ergothérapie, la logopédie, l'orthophonie, la physiothérapie, ainsi que l'intervention de neuropsychologue avec lesquelles la Fondation Clémence collabore sur mandat selon les besoins des résidents.

En quoi consiste l'ergothérapie en réadaptation neurologique?

L'ergothérapie en réadaptation neurologique vise à rendre un maximum d'indépendance aux patients ayant subi un accident vasculaire cérébral (AVC), un traumatisme cérébro-crânien ou une maladie du système nerveux central.

La rééducation est ciblée sur les fonctions motrices, sensibles et cognitives lésées. Le patient récupère au maximum sa capacité de mouvements et de

déplacements, ses sensations physiques, son attention, ses capacités de langage et sa mémoire.

L'équipe d'ergothérapie met un accent tout particulier sur l'apprentissage de stratégies pour compenser les fonctions perdues, le résident récupère un maximum d'autonomie en apprenant à mobiliser d'autres ressources et à utiliser d'autres moyens pour effectuer ses tâches quotidiennes. L'adaptation de l'environnement afin de maintenir les capacités de la personne. Le patient conserve un maximum d'indépendance grâce à différents aménagements effectués dans son logement, dans son milieu scolaire ou professionnel, comme l'accessibilité à son domicile, la disposition des objets usuels ou la disposition de ses meubles.

Que faut-il éviter lors de ces rééducations ?

Il est primordial de tenir compte de tous les facteurs de risques environnementaux « toxiques » pouvant entraver cette rééducation qui sont également à prendre en considération lors du processus de réadaptation afin d'assurer le maintien des acquis et en prévention des risques de péjoration des troubles neurologiques non plus d'un point de vue physiologique, mais en lien avec des facteurs externes (exogène ou charge émotionnelle, dite parfois charge mentale dont des exemples sont illustrés ci-contre).

Jean-Charles FOUCART, *Responsable d'étage*

LA CHARGE MENTALE

- Exemple de causes externes -



Le téléphone



Les imprévus



Le Covid



Les réseaux
sociaux



La guerre en
Ukraine



Les trajets



Les réunions



Le courrier

- Exemple de causes internes -



Ne pas
savoir dire
non



Les tâches
inachevées



Le désordre



La procrastina-
tion

15 En avant, *Musique !*

Les résidents du 5^e étage se défient régulièrement au quizz musical. Ils vous le diront eux-mêmes, « ça nous rappelle notre jeunesse toutes ces musiques ».

C'est autour d'une table, installés tous ensemble, que les premières notes résonnent. C'est là que les souvenirs renaissent et que les cerveaux travaillent. « Je l'ai au bout de la langue », « Je connais le titre, mais pas le chanteur », « cette musique ma rappelle des bons souvenirs », Etc.

Ces paroles que les résidents expriment tout en cherchant les titres des musiques qui défilent au fur et à mesure du quizz musical.

C'est avec des rires et parfois des yeux tout brillants que nos résidents cherchent les titres et les chanteurs.

Chaque musique a une petite anecdote racontée par l'un d'eux. Cette activité est aussi un bon moyen d'échanger sur leurs aventures et leurs souvenirs.

C'est une activité qui est régulièrement demandée par nos chers résidents du 5^e étage.

Noémie WILLEN, ASE, 5^e étage





Madame Rosset



Les anecdotes de

Lorsque j'étais jeune fille au pair à Thoue, par une belle journée d'été, j'ai chanté pour tout un bataillon de jeunes recrues militaires ! J'étais toute seule devant eux et j'étais très stressée, mais je suis fière d'y être parvenue. J'ai chanté Lili Marleen accapella !

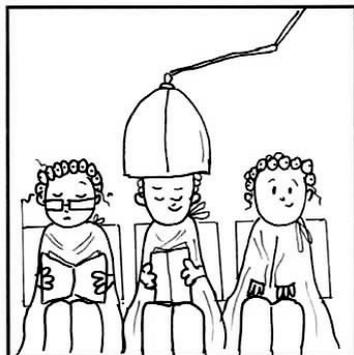
Bienvenue aux *Nouveaux Résidents*



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.

17 Coin lecture

« *Amour et amitié* »



Résultat concours

" *Mot Caché* " de février

Mot caché:

1	R	2	O	3	M	4	A	5	N	6	T	7	I	8	S	9	M	10	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Les vainqueurs du tirage au sort sont : Madame **Angela CALIO'** (2^e)

Madame **Elsa KOTTMANN** (2^e)

Madame **Kelly GOMES** (collaboratrice)

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 Liliane CHENUZ, décédée le 9 février 2022, 2^e étage

Madame Maria-Wanda RUI, décédée le 21 février 2022, CAT L'étoile

Madame Violette TURIN, décédée le 26 février 2022, 3^e étage

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

Photographie du mois



Une réception bien fleurie.

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

Formulaire de participation Nouveau journal, nouveau nom !

Nom, prénom :
(facultatif)

Lien avec la fondation : Résident(e), bénéficiaire
 Collaborateur(trice), civiliste, bénévole
 Proche
 Autre:

Parmi les 3 propositions ci-dessous, cochez votre préférée :

- Entour'âges
le journal de la Fondation Clémence
- Entracte
le journal de la Fondation Clémence
- Écho
le journal de la Fondation Clémence

Merci de déposer votre formulaire dans les urnes prévues à cet effet aux réceptions ou de le donner au personnel du CAT. La proposition de nom ayant récolté le plus de voix sera dévoilée dans la 1^{er} édition du nouveau journal de la Fondation.



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 mars 2022.