

Le journal
de la Fondation Clémence

**Entour'
âges**



Sommaire

Édito « L'air du temps »	Page 3
Flash Info	Page 4
Les joies de l'hiver.....	Page 6
Articles sites Bugnon et Prélaz	Page 8
Vacances Résidents - Bugnon	Page 10
Vacances Résidents - Prélaz	Page 14
Vieillir en beauté - poème	Page 16
Découverte de quartier	Page 18
Atelier peinture du Bugnon	Page 19
Soirée Disco.....	Page 20
Parole aux bénévoles	Page 22
Mots croisés.....	Page 23
Coin lecture et gagnants du mot caché.....	Page 24
Décès.....	Page 25
Articles CAT	Page 26
Bienvenue et coupon-réponse	Page 28

Information d'édition

Vous souhaitez prendre contact avec le comité de rédaction?
Écrivez-nous à : entourages@fondation-clemence.ch

Membres du comité de rédaction:
Camille Blanc, Maxime Bochud,
Maryne Gilliland, Odile Mottaz,
Clara Robert-Nicoud, Sophie Rouge.



FONDATION
Clémence

L'air du temps

Pour ce mois de novembre, le comité de rédaction du journal a envie de vous offrir, chères lectrices et chers lecteurs, un peu de soleil et de bien-être pour contrer la grisaille et le froid qui s'installe gentiment. C'est pourquoi vous trouverez, entre vos mains, une édition spéciale « feel good »* contre le blues hivernal. Au programme, vous trouvez le retour en image des vacances résidents de cette année, entrecoupée de conseils pour l'autonome ou encore des articles faisant la part belle à la bonne humeur et plein d'autres choses tout en douceur.

Alors, avant d'entamer votre lecture, calfeutrez-vous bien dans votre fauteuil, commandez ou préparez-vous peut-être une boisson chaude et laissez la grisaille dehors ; ces quelques pages vous mettront sûrement du baume au cœur.

Bonne lecture !

« **Novembre est un beau mois. Mais il faut aimer le gris.
Et l'oeil en saisir la lumière.** »

Gilles Vigneault

Artiste, Chanteur, Compositeur, écrivain, Musicien, Poète (1928 -)



Sophie Rouge, *membre du comité de rédaction*



Flash Info

► Bugnon ◀

Claquettes et piano

Mercredi 26 octobre 2022, le claquetteur Laurent Bortolotti et le pianiste Jean-Yves Poupin nous ont emportés lors d'un spectacle surprenant et vivifiant. L'enthousiasme des personnes présentes était palpable : mains levées battant la cadence, pieds esquissant des pas de danse... l'art des claquettes est contagieux ! Il faut reconnaître que le duo "Bortolotti/Poupin" fonctionne à merveille. Leur talent et leur complicité ont insufflé à ce moment une énergie propice à la joie et à l'émerveillement.



► Prélaz ◀

La Brisolée

Châtaignes grillées, fromages, viandes, poires, pommes, raisins et soupe à la courge. Tel fut notre menu gourmand du mercredi 2 novembre. Dès 6h, Maxime le responsable du CAT L'étoile affairé aux brisoloires à faire tourner les deux grands paniers d'acier pour cuire le 70kg avant midi.

La salle à manger de Prélaz décorée pour l'occasion à rassembler plus de 170 personnes ce jour-là. Les CAT de L'étoile et des 5 des cœurs nous ont rejoints pour l'occasion.

Comme le témoignent les photos, chacun a pu apprécier ce moment de partage et de convivialité. Vive la brisolée et vive l'automne !



*Photographies des deux pages réalisées par
Mme. Dufour, photographe bénévole.*



Les joies de l'hiver

En ce bel été indien, il est difficile de s'imaginer que l'hiver approche. Pourtant novembre est déjà là, avec ses longues nuits et le froid qui ne va pas tarder.

Comment faire pour garder le moral et passer un hiver « feel good » ?

Voici quelqu'une de mes astuces :



Qui dit hiver dit moins de soleil et donc de vitamines. Mais heureusement c'est aussi la saison des oranges, clémentines et mandarines. Tout ce qu'il faut pour faire le plein de vitamines C. Un bon jus chaque matin et c'est parti.



Les températures baissent, la neige arrive... Rien de mieux qu'une bonne couverture toujours près de soi. Qu'elle soit tricotée à la main ou achetée, elle vous tiendra chaud de la tête au pied.

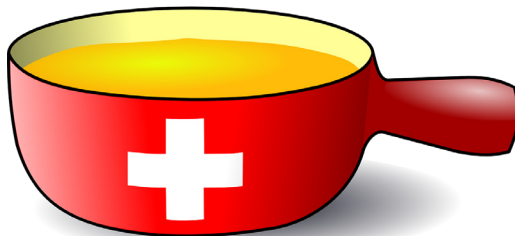


Parfois même avec deux couvertures nous avons encore froid à l'intérieur. Dans ces cas-là, un bon thé chaud aux saveurs de l'hiver, une bouillotte sur le ventre ou un sac de noyaux de cerise chauffé au micro-ondes vous réchaufferont vite.

On dit de l'hiver que c'est une saison triste, sombre et froide. Ces idées ne nous aident pas à garder le moral ! Disons-nous que c'est aussi la saison de la « magie », des décors enneigés, des bonshommes de neige fabriqués par de jolies petites frimousses avec le bout du nez rougi, la douceur d'un feu qui crépite, les bougies ou encore pour certains de grandes fêtes de famille.



L'hiver en suisse c'est avant tout, la saison de la fondue (ou de la raclette selon quelle équipe vous choisissez). Alors ayons toutes et tous le sourire et surtout : un petit coup de blanc, du bon pain et une moitié-moitié, bien sûr !



Décoration d'automne

À l'occasion de l'arrivée de l'automne, quelques résidents de l'unité du 1er sud, sur le site du Bugnon, ont participé à l'élaboration de la décoration de la saison. C'est avec beaucoup d'implication que ces dames et messieurs ont créé une guirlande de feuilles. Pour la petite touche originale, les pages d'un vieux livre oublié ont été utilisées. Certains habitants de la Fondation ont alors assidument découpé, collé et perforé. C'est alors que petit à petit se dévoile cette jolie guirlande portant les couleurs de l'automne. Quelques pommes de pin apportées par l'un des collaborateurs viennent finaliser l'ambiance qui bientôt laissera place à l'ère hivernale.



Soirée "proches aidants"

Mercredi 26 octobre 2022 sur le site du Bugnon s'est tenu une soirée en l'honneur des proches aidants de la Fondation Clémence. « Prenez une soirée pour vous, on s'occupe de tout ! » tel était le slogan choisi pour cette soirée où l'objectif était d'offrir un espace de détente et un moment de bien-être pour les proches présents.

Au programme, massages, informations sur les huiles essentielles et apéro dînatoire. Durant la soirée, Monsieur Claude-Alain Stuby, directeur, a pris la parole pour remercier ce rôle indispensable et méritant du proche qui soigne, écoute et accompagne. Plusieurs collaborateurs de la Fondation étaient également présents pour échanger et reconnaître le travail des proches aidants.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont œuvré pour la bonne réalisation de cette soirée et encore bravo aux nombreux proches aidants qui accompagnent nuit et jour leur parent et que l'on oublie trop souvent.



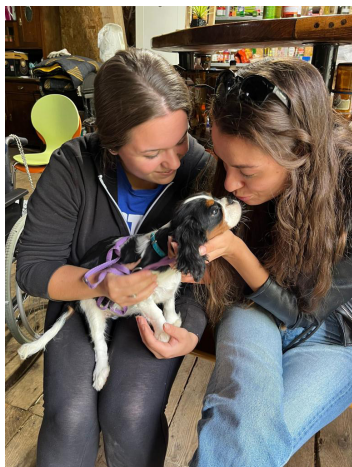
Photographies réalisées par Mme. Dufour, photographe bénévole



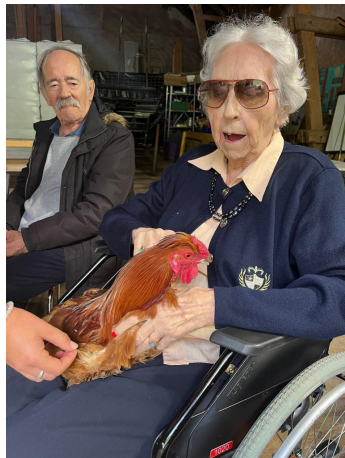
Odile Mottaz, responsable socioculturelle, Prélaz

Vacances Résidents - Bugnon

En tant que premier groupe du site du Bugnon à partir en vacances résidents, nous nous réjouissons beaucoup de rejoindre notre lieu de villégiature pour la semaine du 5 au 9 septembre 2022. Ce ne sont pas moins de 7 résidents et 6 accompagnants qui ont pris part à cette aventure et c'est à la résidence Bellevue de Charmey que nous avons déposé nos valises. Voici quelques photos pour illustrer nos différentes activités avec ce joli groupe de vacanciers.



Plusieurs activités et sorties ont été organisées pour l'occasion, comme une visite à la ferme, un tour en bateau sur l'île d'Ogoz ainsi que des sorties au restaurant pour le plaisir des papilles.



La semaine de vacances des résidents du 2e groupe a eu lieu du 12 au 16 septembre 2022 à Charmey, dans les Préalpes.

Une visite à la ferme, des sorties au restaurant et des balades au village ont notamment été au programme. Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, arrêtons-nous un instant sur la terrasse de la résidence pour admirer la vue à couper le souffle que nous avons découverte à notre arrivée. Il faut dire que le voyage avait été plutôt mouvementé puisque nous nous étions trouvés nez à nez avec un troupeau de vaches qui revenaient de leurs pâturages d'été. Eh oui, c'était bien la désalpe !

Et comment imaginer un séjour à Charmey sans passer une visite guidée dans l'univers Cailler, là où le chocolat coule à flots depuis un bon siècle déjà ? Les résidents ont particulièrement apprécié l'histoire de ce haut lieu de la fabrication de douceurs devenu emblématique du Pays de Gruyère.

En fin de parcours, la dégustation de toutes sortes de chocolats a ravi les résidents.

À la sortie, dans le paradis de la gourmandise qu'est la boutique Cailler, ce fut un feu d'artifice et nous sommes repartis avec des t-shirts et des kilos de friandises de toutes les couleurs !





Rosmy Perna, *responsable socioculturelle*, Bugnon

Vacances Résidents - Prélaz

En début d'année 2022, au mois de mars, les résidents de Prélaz ainsi que quelques bénéficiaires du CAT de L'étoile sont partis en vacances dans la magnifique région de Château-d'Oex.

Répartis sur plusieurs jours, trois groupes ont profité des verts pâturages et des imposantes montagnes de la Gruyère. Au programme : visite du musée de la Montgolfière, découverte de la fromagerie L'Étivaz, initiation à la dentelle et encore soirée Karaoké. Le programme était très riche et toutes et tous ont eu beaucoup de plaisir dans la grande et moderne maison « La Rochette » de l'association Insième Vaud.

Lors de ces vacances, les résidents ont pu se restaurer dans de très sympathiques restaurants de la région. Finalement, le dernier jour, ils ont pu manger de traditionnels mets d'alpage au restaurant « Le Châlet » tout en observant depuis leur table la confection d'une meule de fromage. Nous irons récupérer ces meules tout prochainement lors d'une sortie où nous profiterons de nous remémorer des souvenirs, très certainement autour d'une bonne fondue.

Un grand MERCI à toutes et tous ceux qui ont participé à la création de ce projet !



Odile Mottaz, *responsable socioculturelle*, Prélaz



Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure ;
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur ;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps ;
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croit plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.



Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan,
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour ;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir ;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

Auteur inconnu



Découverte de quartier

Ce vendredi 28 octobre, par un bel et chaud après-midi d'automne, nous sommes partis à la découverte du quartier de Prélaz-Valency.

Grâce aux explications de l'animatrice socioculturelle du Centre Camille Bernarth et au projet interactif mené en grande partie par Françoise Duvoisin habitante du quartier, nous avons écouté des récits sur l'origine des lieux qui nous entourent. Monsieur Buttet, Monsieur Leite et Monsieur Morandi, habitant du quartier de longue date, ont également partagé quelques anecdotes sur les bâtiments et monuments.

Notre balade s'est terminée à la Fondation Clémence, où nous avons pu écouter l'origine de la maison St.-Joseph bâtie en 1750.

Un bel après-midi réussi pour tous.



Atelier peinture du Bugnon



Œuvre réalisée à l'atelier de peinture du Bugnon par Claire Christinat,
CAT Mont-Calm, peinture à l'huile 30x40 cm

Soirée Disco

Ce jeudi 27 octobre, c'est au «No Name», discothèque du centre-ville de Lausanne que nous avons passé la soirée dans une ambiance de folie. En effet, le Groupement des Praticiens en Psychogériatrie (GPPG) qui est une plateforme d'échange entre praticiens dans les EMS, promeut des approches innovantes dans le domaine de l'accompagnement. Dans ce cadre, le GPPG a réservé l'intégralité de la discothèque afin que les résidents puissent profiter pleinement de cet espace. Et pour en profiter, nous en avons profité. Parés de leurs plus beaux costumes et maquillés par les soins de l'équipe d'accompagnants de cette soirée, c'est à 20h30 que nous avons pris le chemin de la piste de danse. Mme Siegenthaler pour ne citer qu'elle, s'est déhanchée sur la piste jusqu'à 23h en assurant que pour une fois au moins elle saurait pourquoi elle avait mal aux épaules.

Pour sûr que nous y retournerons !

**SOIREEES
en DISCOthèque**
Discothèque le No Name
Place Chauderon 12 - Lausanne
SPECIALES EMS
entrée gratuite

25 août 2022 dès 21h
29 septembre 2022 dès 21h
27 octobre 2022 dès 21h

www.gppg.ch - [infos: info@gppg.ch](mailto:info@gppg.ch)

**Venez danser
avec nous!**

G P P G
Groupement des Praticiens en PsychoGériatrie



Photographies réalisées par Mme. Dufour, photographe bénévole



Parole aux bénévoles

Chaque année la direction de la Fondation Clémence offre aux bénévoles un repas pour les remercier de leur engagement. Cette année, il a eu lieu le 18 octobre à la cafétéria du site du Bugnon. Nous avons profité de prendre l'apéritif sur la terrasse et ainsi admirer cette vue magnifique ! (Cela en vaut vraiment le déplacement).

Monsieur Stuby, directeur, ainsi que Madame Bovay, directrice des soins et de l'accompagnement, étaient aux « fourneaux » pour préparer de belles et délicieuses raclettes. Ce fut une soirée très agréable, un moment de détente et de partage.

Merci à toutes les personnes et aux équipes qui ont collaboré de loin ou de près à la réussite de cette belle soirée. À l'année prochaine !

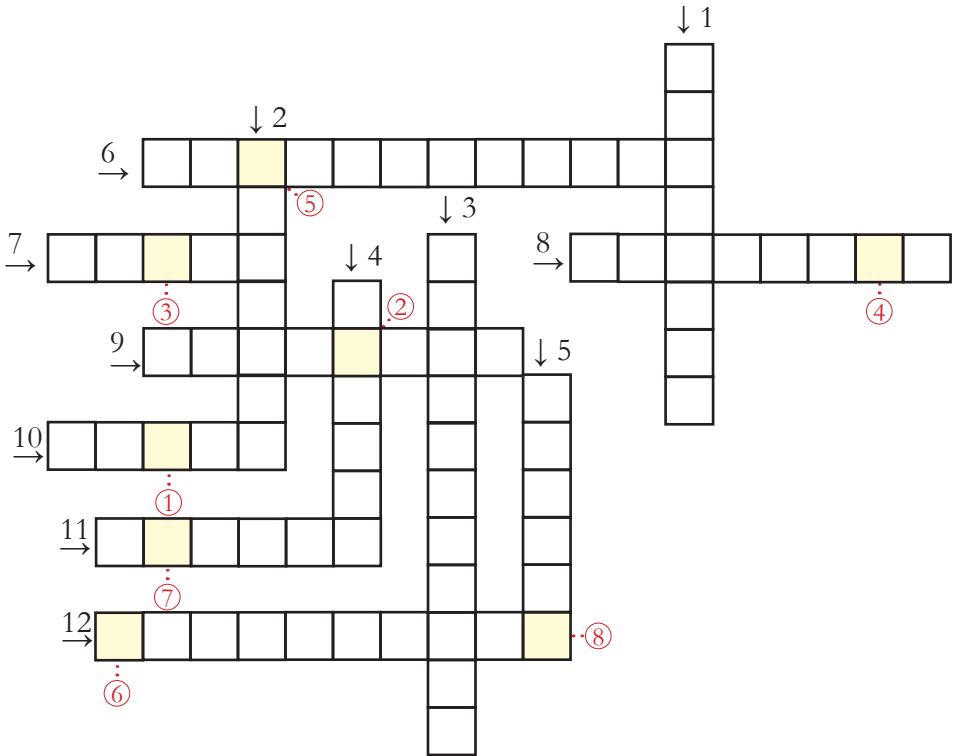


Photographies réalisées par Mme. Dufour, photographe bénévole



Mots croisés

« Pour bien passer l'hiver »



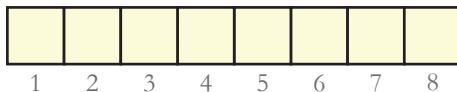
Vertical

- 1 - Petites friandises sèches
- 2 - Chauds les !
- 3 - Pour garder les pieds au chaud
- 4 - Légume de saison
- 5 - Repas suisse d'hiver

Horizontal

- 6 - Elles baissent de plus en plus
- 7 - On approche de cette saison
- 8 - Elles tombent des arbres
- 9 - Boisson chaude dont les enfants raffolent
- 10 - Pour garder les mains au chaud
- 11 - Fruit plein de vitamines C
- 12 - A remplir d'eau chaude

Mot caché:



Concours «mot-caché»: coupon-réponse en dernière page

Coin lecture

«Les petits bonheurs de la vie»



Résultat concours

« Mot caché » d'octobre

Le mot caché du mois de juin était:

SUPERSTITION

Félicitations à celles et ceux qui ont trouvé la bonne réponse !

Les vainqueurs du tirage au sort sont :

Monsieur Jacques Laithier (CAT Les Palmiers), Madame Madeleine Kaempf (CAT Les Palmiers) et Madame Maria Bettua (Prélaz).

Pour participer au concours de cette édition, rendez-vous à la page 23.

Hommage à ceux qui nous ont quittés



- Monsieur Giustino D'AMATO, décédé le 9 octobre, site du Bugnon
- Madame Elisabeth MAYOR, décédée le 10 octobre, site du Bugnon
- Madame Hedy RICKLI, décédée le 20 octobre, site de Prélaz
- Madame Charlotte MEYLAN, décédée le 29 octobre, site de Prélaz

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

Chant et Tai Chi

L'équipe du CAT Les Palmiers offre deux nouvelles activités aux bénéficiaires. La première est le chant. Pour le moment nous privilégions les airs qui rappellent à nos aînés des moments heureux ou importants de leur vie. Cet exercice de chant permet de réveiller ces souvenirs qui sommeillaient au fond du cœur de chacun et de s'en souvenir avec plaisir!

Notre répertoire est pour le moment traditionnel : les chansons apprises d'antan, chantées pendant de longues soirées d'hiver en cassant les noix par exemple. À l'époque les aînés apprenaient beaucoup par cœur. Les textes des chants reviennent en mémoire très vite. Ils ont accueilli avec joie cette nouveauté et chantent avec un réel plaisir tous les mardis et jeudis. Un des bénéficiaires nous accompagne en piano de temps en temps. Chanter ensemble c'est partager les souvenirs, retrouver les racines, l'enfance, la jeunesse et être tout simplement avec les autres pour vivre cette expérience en harmonie. Il suffit de chanter en chœur et avec son cœur. Les tracas du quotidien disparaissent durant cette activité.

Les pratiques douces arrivent gentiment vers nos aînés. Nous sommes fiers d'offrir à nos bénéficiaires un cours de Tai Chi deux fois par mois. Cette pratique ancestrale chinoise est donnée par la présidente de Swiss Qi Gong And Tai Chi Federation, Madame Rossier. Le Tai Chi aide à apaiser le corps et l'esprit en mobilisant l'énergie vitale qui est ce fameux « chi ». Les bénéficiaires apprécient:

« Cette pratique fait du bien
à mes articulations »

«...relaxe le corps et l'esprit,
je respire mieux... »

« Après le cours de Tai Chi, je
me sens droite, je sens une nette
amélioration de ma posture et de
l'équilibre »



Astuces cocooning des CAT



Outils précieux du quotidien, les mains sont sollicitées constamment. Souvent négligées et mises à l'épreuve par les changements de températures, les lavages à répétition et l'application du gel désinfectant, elles méritent une attention à la hauteur des services qu'elles nous rendent.

C'est pourquoi l'atelier « soin de main » offre: manucure, massage des mains et application de crème hydratante, pour le plus grand bonheur des bénéficiaires qui y trouve bien-être, douceur et réconfort.

Angela Mendes De Carvalho, *Animatrice*, CAT Mont-Calme

Au CAT 5 de cœur, nous sommes de vraies théières. Quoi de mieux qu'une bonne recette de thé à déguster entre amis ou en famille, quand l'hiver arrive ? Nous vous présentons notre astuce à nous pour passer l'hiver en mode cocooning, sous une bonne couverture.

1. Mettre une cuillère à café de thé noir en vrac de votre choix dans un thermos.
2. Ajouter 2 clous de girofle, une étoile d'anis et un bâton de cannelle et des morceaux de gingembre légèrement écrasés.
3. Verser de l'eau chaude à 90 degrés.
4. Laisser tirer le tout durant 30 minutes puis filtrer dans vos tasses à thé.
5. Bonus : mettre une petite cuillère de miel dans votre tasse au lieu du sucre. Rien de tel pour la gorge.

Et voilà, ne reste plus qu'à déguster.

L'équipe du CAT 5 de Cœur



Bienvenue aux nouveaux résidents

- Monsieur Roger DISERENS, le 1^{er} octobre 2022, sur le site du Bugnon
- Madame Friederike GRAVIÈRE, le 13 octobre 2022, sur le site du Bugnon

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



Coupon -Réponse «Mot caché»

Solution: _____

Nom : _____

Prénom: _____

Lien avec la Fondation:

Résident / Bénéficiaire

Collaborateur

Autre: _____

Si "Autre", moyen de contact : _____