

N°10

Janvier 2023

**Le journal**  
de la Fondation Clémence

**Entour'  
âges**



# Sommaire

Édito « L'air du temps » .....	Page 3
Flash Info .....	Page 4
Les thérapies alternatives .....	Page 6
Concours affreux pulls .....	Page 8
Mondial de football .....	Page 9
Mes mains t'accompagnent.....	Page 10
Portraits .....	Page 12
Faire de son histoire un livre .....	Page 14
Journée du 30 décembre au CAT .....	Page 18
Atelier peinture du Bugnon .....	Page 19
Merveilleux moment de rencontre.....	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](mailto:entourages@fondation-clemence.ch)

Membres du comité de rédaction:

Camille Blanc, Maxime Bochud, Maryne Gilliand, Odile Mottaz, Clara Robert-Nicoud, Sophie Rouge. Mise en page: Jacques Lambelet



FONDATION  
Clémence

# L'air du temps

Le dictionnaire Larousse nous dit que la résilience en écologie est la capacité d'un groupe d'individus à se rétablir après une perturbation. Depuis quelques années, au sein de la Fondation Clémence, nous avons été soumis à de nombreuses perturbations : la CoVID-19, la fusion, les travaux, les déménagements ...

De toute évidence, l'année 2023 ne sera pas en reste avec notamment la crise énergétique, la poursuite des travaux et de nouveaux déménagements pour ne citer qu'eux. Cette liste est déjà longue tandis que la nouvelle année débute à peine. Alors me direz-vous, notre horizon est-il déprimant ?

À quoi je répondrais par un solide et ferme « Non ». En effet, je suis convaincu que nous sommes dotés d'un capital de résilience certes variable, mais présent en chacun et chacune d'entre nous et que grâce à cela, nous sommes en mesure de surmonter toutes les épreuves qui croiseront notre chemin. Pour faciliter ce périple, créons ensemble un environnement solidaire où chacun contribue à la vie de l'institution, un environnement où l'on se serre les coudes, où chacun et chacune à une place et et où l'on communique facilement afin de passer cette année dans les meilleures conditions possibles.

Quand je regarde dans le rétroviseur, je constate que nous en avons déjà pris le chemin en 2022. Il nous reste donc à poursuivre cet effort afin que chaque personne qui pousse la porte de la Fondation, qu'importe son rôle, qu'importe le site où elle se trouve, se sente bien et accueillie. Que malgré les événements que nous aurons à faire face, nous puissions avoir la conviction que nous pouvons compter les uns sur les autres.

Avec mes meilleurs vœux pour une année remplie de solidarité !

Claude-Alain Stuby  
*Directeur*



## Flash Info

### ► Fondation Clémence ◀

#### **Noël des enfants 2022**

Cette année il a (enfin!) été à nouveau possible d'organiser un petit événement de Noël pour les enfants des collaborateurs et collaboratrices de la Fondation. Les enfants se sont réunis sur les sites du Bugnon et de Prélaz pour partager un moment créatif et de rigolade avec plusieurs résidentes et résidents.



### ► Prélaz ◀

#### **Préparation pour le réveillon 2023**

Voici quelques photos des dames qui ont préparé avec Odile Jolyt art-thérapeute leurs cotillons pour célébrer la fin de l'année 2022 et l'entrée en 2023.

Madame Bernard a dit « c'est la 1<sup>re</sup> fois en 100 ans que j'ai des cotillons pour le réveillon ».

Mesdames Bernard, Trinh et Stoudmann ainsi que Odile Jolyt vous adressent leurs meilleurs vœux pour une belle nouvelle année !

► Noël en images ◀

**Au Bugnon**



**À Prélaz**



*Photographies réalisées par  
Mme. Dufour, photographe bénévole.*

**Flash info - suite**



# Les thérapies alternatives

Quand on évoque le terme « thérapies alternatives », plusieurs réactions peuvent survenir chez chacun. Pour certains, ce terme est presque l'équivalent de la sorcellerie alors que pour d'autre, rien de mieux que ces méthodes au lieu de la médecine moderne telle que nous la connaissons aujourd'hui.

## **Mais quand on dit thérapies alternatives, à quoi fait-on référence ?**

Sous le terme « médecines alternatives » sont regroupées les thérapies et disciplines de médecine douce et naturelle. Contrairement à la médecine dite traditionnelle, la pratique de la médecine alternative n'est pas accompagnée de médicaments ou de molécules chimiques pour soigner les patients. C'est pourquoi on parle également de médecine naturelle pour désigner ce type de pratique.


L'Ordre des Médecins reconnaît officiellement quatre types de médecines alternatives et complémentaires: l'acupuncture, l'homéopathie, la mésothérapie et l'ostéopathie.

Pour ce qui est des autres c'est à chacun de savoir s'il ou elle souhaite y faire appel selon ses croyances.

## **Quelles autres thérapies alternatives existe-t-il ?**

**La lithothérapie :** désigne l'utilisation des pierres et des cristaux dans une optique de mieux-être. C'est une discipline assez récente, remise au goût du jour dans les années 70 aux États-Unis, même si de très anciennes civilisations (Romains, Grecques, Sumériens, etc.) utilisaient déjà les pierres.

**L'aromathérapie :** On pourrait penser que l'aromathérapie se résume à diffuser d'agréables odeurs pour le plaisir. Mais, le suffixe « thérapie »



indique bien qu'il s'agit d'une approche de soin complexe, constituée par les essences aromatiques de certaines plantes, agrumes, résines ou bois. Cette méthode est utilisée depuis des millénaires. Les essences aromatiques tirées de ces plantes sont appelées couramment « huiles essentielles ». Attention par contre à cela, cette thérapie doit être utilisée par des professionnels, car le dosage des huiles essentielles ne peut être utilisé sur tout le monde ni de manière insouciant.

Les faiseurs de secrets : à l'aide de formules de guérison, ils aident les personnes, et parfois même les animaux, à soulager une multitude de douleurs, de maladies et de blessures, voire à les guérir. Parmi ces maux, on compte des brûlures, des saignements, des angoisses, des migraines, des entorses, des douleurs aux dents, des coliques, des troubles du sommeil, des verrues, etc., mais aussi des souffrances psychiques.

Ce qui est sûr, c'est que chacun est libre de croire, d'utiliser ou de pratiquer les thérapies alternatives selon ses souhaits et ses besoins.

*Sources : blog des médecins suisses, école-era.ch, blog mybouddhy.com*



# Concours affreux pulls



C'est quoi cette histoire d'affreux pull de Noël ? Eh bien, ces vêtements surnommés Ugly Christmas Sweater (affreux pull de Noël) font partie d'une tradition anglo-saxonne née dans les années 1980. Les enfants recevaient alors comme cadeau chaque année un pull tricoté par leur grand-mère, qu'ils trouvaient affreux et qu'il était souvent bien difficile de leur faire porter.

Depuis 2010, le principe a été récupéré par l'industrie du prêt-à-porter pour créer un effet de mode. Et un an plus tard, la Journée internationale du pull moche a été lancée. Elle a lieu chaque année durant la dernière semaine avant Noël. C'est souvent l'occasion, dans les entreprises, d'organiser un concours. C'est ce que nous avons fait sur les différents sites de la Fondation Clémence avec nos résidents comme spectateurs et jury de ce défilé haut en couleur.



# Mondial de football

entre plaisir... et scandale

Ce mois de décembre 2022, le monde entier a pu suivre l'événement sportif le plus attendu de l'année: le mondial de football. Cette édition a eu lieu pour la première fois dans un pays arabe qui n'est nul autre que le Qatar. Certains résident·e·s ont assisté à plusieurs matchs diffusés pour l'occasion à la cafétéria du site de Prélaz accompagnés de repas festifs. Toutes et tous ont passé un agréable moment consacré à l'univers du sport. Certaines personnes ont également appris à se connaître au travers de cet événement. C'est devenu un moment de détente et de partage. Tout ceci accompagné de son lot d'émotions entre frustration et joie. Et c'est en cela que le football est un sport incroyable et magique.

Toutefois, l'image de cette coupe du monde de football a été ternie par les scandales dévoilés durant ces derniers mois. Amateurs de football que nous sommes, avons été touchés par ces dires. Bien entendu, nous sommes conscients des circonstances de ce mondial de football. Entre les soupçons de corruption, les conditions de travail pour la création des stades, sans oublier l'impact écologique de disputer une compétition dans des stades climatisés, les arguments en faveur de boycotter ce mondial furent nombreux et compréhensibles. Nous comprenons les points de vue de chacun vis-à-vis de ces arguments et sommes sensibles et surtout conscients de ce qui peut se passer à travers le monde. Nous ne cautionnons absolument pas ce qui a pu se passer lors de l'élaboration de ce mondial de football au Qatar. Toutefois, nous avons voulu proposer un divertissement inédit aux résident·e·s du site de Prélaz après une fin d'année marquée par un déménagement considérable. L'idée était de partager un moment de convivialité entre résident·e·s et collaborateurs·trices et aussi parfois avec les proches présents. Les sourires, les cris de joie et l'engouement suscités lors de la diffusion des matchs, nous ont récompensés de tous les efforts mis en œuvre pour que ce projet voie le jour.

# **mains t'accompagnent**

## **Association pour l'accompagnement par la parole et le toucher des personnes âgées, en fin de vie, endeuillées, malades, en situation de handicap et les proches-aidants**

Depuis cette année, vous l'aurez peut-être remarqué de nouveaux thérapeutes ont fait leur apparition dans les couloirs du site de Prélaz. En effet, nous avons démarré une collaboration avec l'association « mes mains t'accompagnent » ; cette association intervient déjà depuis plusieurs années sur le site du Bugnon.

L'association « Mes mains t'accompagnent » propose des soins en chambre avec pour objectif d'offrir du bien-être et du réconfort par le toucher et la relaxation. Le but n'est pas de guérir ou de soigner, mais d'accompagner le résident dans sa globalité.

L'association, présidée et fondée par Madame Françoise Vetter, existe depuis bientôt 10 ans. Elle est active dans toute la Suisse romande. Elle a été créée par un élan très fort, suite à des accompagnements prodigués à des proches ou à des clients qui ont montré l'importance du lien par le toucher pour toutes ces personnes.

Les différents thérapeutes de l'association proposent un catalogue de prestations qui comprend essentiellement, le massage relaxant et thérapeutique, la réflexologie, les drainages lymphatiques et la digipuncture.

Tous les thérapeutes qui interviennent auprès des résidents sont reconnus ASCA et, ou, RME. Ce sont des Fondations suisses qui permettent de valoriser les médecines complémentaires et alternatives. De nombreuses assurances complémentaires prennent en charge une bonne partie de ces prestations.

Par ailleurs, l'association lève des fonds qui permettent de temps à autre d'offrir des prestations aux personnes ayant des difficultés financières appelées « Un massage pour un sourire ».

À la Fondation Clémence, nous avons plus de 30 résidents qui ont eu bénéficié ou bénéficient encore de ces soins de manière régulière et les retours sont très satisfaisants. Les résidents se disent plus détendus, plus relaxés et apprécient que le soin se fasse directement en chambre.

Les thérapeutes ne manquent pas de transmettre leur retour aux équipes. Récemment un feed-back de Monsieur Anthony Pizzillo témoignait du bienfait de son massage auprès d'un résident : « C'était le deuxième massage pour Monsieur T., le retour a été plus que positif. Le massage était myo-relaxant, le côté hémiplegique de Monsieur T. était complètement détendu ; en fin de séance, sa tête était relâchée contre l'oreiller, Monsieur T. est ressorti très ému de cette séance ». Monsieur Pizzillo, thérapeute, était également très touché par ce moment fort et les résultats du massage.

Si vous avez été séduits par ce retour et la présentation de l'association dans cet article et que vous aussi vous souhaitez tester un soin, n'hésitez pas à me contacter ou passer directement par Madame Françoise Vetter selon les coordonnées ci-dessous. Que vous soyez résident des longs séjours ou des courts séjours, bénéficiaire du CAT, locataire d'appartement protégé ou proche aidant... Ces massages s'adressent à vous ! Il n'est pas trop tard pour prendre soin de vous.

Un grand merci à Madame Françoise Vetter et à toute l'association pour leur collaboration et leur contribution à cet article.

Françoise Vetter  
Président de l'association  
« Mes mains t'accompagnent »

Odile Mottaz  
Responsable du service  
socioculturel – Site Prélaz

Tél. +41 78 862 53 11                      Tél. +41 21 631 45 07  
info@mesmainstaccompagnent.ch    odile.mottaz@fondation-clemence.ch

# Portrait Collaboratrice

Dina  
Falal



Après 5 mois au sein de la Fondation Clémence, nous vous présentons Dina. Elle est actuellement en apprentissage d'aide en soins et accompagnement au CAT L'étoile. Fonceuse, elle est toujours présente au service des personnes qu'elle accompagne. Proche de ses origines, elle nous a fait découvrir l'Irak avec une belle présentation et un repas de chez elle. Si vous la croisez dans les couloirs de la Fondation, elle aura toujours un mot pour rire.

## *J'aime*

### **Ma famille :**

Car ils me soutiennent dans ma vie.

### **Le shopping :**

J'ai fait découvrir des marques d'habits au civiliste du CAT.

### **Les personnes âgées :**

Dans mon pays, la famille s'occupe des personnes âgées et il n'existe pas de structures d'accueil comme par exemple le CAT.

## *J'aime pas*

### **Les gens agressifs :**

J'aime les personnes joyeuses comme moi.

### **Les serpents :**

J'ai vécu en Irak jusqu'à 10 ans, et j'en croisais régulièrement et cela ne m'inspire pas confiance.

### **La guerre :**

Les gens devraient pouvoir vivre en paix et heureux.

# Portrait Résidente

Angela  
Calio'



Je m'appelle Angela Calio', je suis née en Italie à Calabre. J'y ai vécu jusqu'à mes 27 ans et je suis ensuite venue vivre en Suisse. Ma famille est très importante pour moi, j'ai eu 5 filles et par la suite 2 petits-enfants. Je réside à la Fondation Clémence sur le site de Prélaz depuis le 13 novembre 2020.

## *J'aime*

### **Ma famille et mes enfants :**

Ils m'apportent du bonheur lorsque je les vois. Ça me rend toujours heureuse.

### **La cuisine :**

J'ai toujours eu du plaisir de cuisiner pour tous le monde. Je mettais de l'amour en le faisant. Riz, poulet, spaghetti, lasagne, je faisais de tout.

### **Ma religion :**

Regarder la messe le dimanche, écouter la bible et la vie de Jésus

### **Écouter la musique :**

Mettre de la musique pour les autres personnes, ça me rend heureuse.

## *J'aime pas*

### **La mort d'un proche :**

Ça me rend triste quand quelqu'un part

### **Les insultes :**

Ce n'est pas agréable à entendre.

### **Le racisme :**

Il faut accepter tout le monde dans la vie

### **Les araignées :**

J'ai peur que ça morde, je préfère les oiseaux.

# Faire de son histoire un livre

## Raconter sa vie : quelle drôle d'idée!

Lorsque l'on propose à une personne de réaliser son récit de vie, on entend très souvent: «Il n'y a pas grand-chose à dire», «j'ai une vie banale» ou encore «ça n'intéresse personne». C'est faux! Nul besoin d'avoir le parcours de François Mitterrand, Mike Horn ou Céline Dion pour faire son récit de vie. Chaque trajectoire mérite d'être mise en lumière, que ce soit pour soi-même ou pour les autres.

L'envie de parler de son histoire aux personnes qu'on aime peut être une des raisons qui incitent à réaliser son récit de vie. Il est vrai que la transmission intergénérationnelle, parfois sous-estimée, est porteuse d'une richesse incroyable tant pour la personne qui raconte son histoire que pour celle qui la reçoit et les générations futures.

Mais, il y peut y avoir également bien d'autres motivations, comme le besoin de laisser une trace, de faire un bilan, de porter un regard différent sur son parcours ou simplement de déposer un événement précis. Les raisons sont multiples et propres à chacune et chacun.

Mon rôle, en tant que recueilleuse de récits de vie, est d'accompagner la personne qui se livre sur ce chemin, d'accueillir ses paroles, de les retranscrire et de les structurer pour aboutir à la rédaction d'un recueil, de quelques pages ou de plusieurs chapitres.

## À qui s'adresse le récit de vie ?

Lorsque l'on arrive à l'automne de sa vie, il est naturel de prendre le temps de se retourner et de jeter un regard sur le chemin parcouru. L'envie de partager son histoire avec ses proches peut également se manifester. Dans ce cas, le récit de vie est un magnifique cadeau que l'on peut faire à soi et aux autres.



Mais il n'est pas nécessaire d'attendre la retraite ou l'entrée en EMS pour entamer une telle démarche. Le besoin de déposer un événement précis peut se faire sentir à n'importe quel âge, alors que certaines étapes de vie peuvent également agir comme des déclencheurs. Chacune et chacun peut donc ressentir ce besoin à tout moment et de manière légitime.

### **Comme ça marche ?**

Le récit de vie est un cheminement commun. En tant que recueilleuse de récits de vie, j'accompagne la personne qui souhaite se raconter tout au long de ce parcours, raison pour laquelle on parle de co-construction.

Une première rencontre est organisée afin de cerner ses envies et ses besoins. De quoi poser les bases du projet en vue d'un ou plusieurs entretiens enregistrés qui me permettront de retranscrire et de structurer les paroles, en toute confidentialité.



Grâce à une relecture commune, le texte final sera à l'image de la personne qui s'est confiée, dans le respect de ce qu'elle souhaite dire ou taire. Si elle le désire, elle est libre d'insérer des documents tels que des correspondances, des photos ou même des extraits audio enregistrés lors des rencontres. Viendra enfin le moment de découvrir le recueil final!

### **Combien ça coûte ?**

Chaque récit de vie est unique et réalisé selon les envies exprimées. Le budget varie donc en fonction du projet, du nombre d'entretiens, des documents qui sont intégrés au texte, etc.

En moyenne, pour faire un récit de vie, il faut compter entre quatre et huit rencontres, qui représentent autant d'heures d'enregistrement, auxquelles s'ajoute une séance de relecture. Ce qui représente un montant qui oscille entre 3'000 et 5'400 francs. Ce forfait rémunère à la fois le temps passé en entretien, mais également la dizaine d'heures de travail qui s'ensuit : transcription de l'enregistrement, création du fil rouge, écriture, structuration du texte, relecture, mise en page, intégration des corrections, supervision de l'ensemble du texte et réalisation de l'ouvrage.

Naturellement, il est aussi possible de réaliser un « mini » récit, avec un nombre d'entretiens plus limité. Ce qui est une excellente option pour les personnes qui souhaitent consigner un événement particulier ou une tranche de vie.

### **Combien de temps prend la réalisation d'un récit de vie?**

Impossible de définir à l'avance le temps que nécessitera la réalisation d'un récit de vie. Il faut compter, en moyenne, entre quatre et huit rencontres ainsi qu'un temps pour la retranscription des paroles, la structuration et la rédaction du recueil. L'espacement entre ces rencontres dépendra de la disponibilité de la personne, mais également de son propre rythme. S'agissant d'une démarche personnelle de remémoration, il se peut qu'elle





ressente le besoin de prendre des temps de pause ou de recul. Plusieurs semaines, voire plusieurs mois, sont donc nécessaires pour mener à bien un tel projet.

Envie de tenter l'aventure pour vous ou l'un de vos proches?

Si l'idée vous séduit et que vous avez envie d'en discuter avec moi, vous pouvez retrouver toutes les informations sur mon site internet : [www.lavieenmots.ch](http://www.lavieenmots.ch). J'attends votre contact avec grand plaisir.



## **La vie en mots**

Christel Grin  
Praticienne en récits de vie  
Aux Channey 24  
1077 Servion

Tél : 079 703 44 85  
site internet : [www.lavieenmots.ch](http://www.lavieenmots.ch)  
mail : [info@lavieenmots.ch](mailto:info@lavieenmots.ch)



# Journée du 30 décembre au CAT



Le 30 décembre 2022 au CAT L'étoile, nous avons fêté le passage à la nouvelle année avec un petit peu d'avance. Au programme de la matinée pour se mettre dans l'ambiance, un petit quizz du Nouvel An suivi d'un «apéro diaporama» relatant les événements et activités d'animations de l'année 2022.

Durant ces instants, nous avons bien ri et échangé de nombreux souvenirs de sortie comme les GLLI (journée à l'extérieur), les repas à thème ou encore les sorties au bord du lac l'été.

L'après-midi, Styves Musique, chanteur-musicien, a mis une très belle ambiance avec des musiques de valse et de tango en passant par des chansons populaires et traditionnelles. La journée s'est terminée avec une délicieuse pâtisserie au caramel préparée par Dina Falah, apprentie ASA. Bien sûr, les bouchons de champagne ont jailli de même que des bombes surprises pour tout le monde !

Mathieu Rulence, ASE, CAT L'étoile

# Atelier peinture du Bugnon



Œuvre réalisée à l'atelier de peinture du Bugnon par  
Marie-Luce Chanson, CAT Mont-Calme, huile sur toile, 30x40 cm.

# Merveilleux moment de rencontre

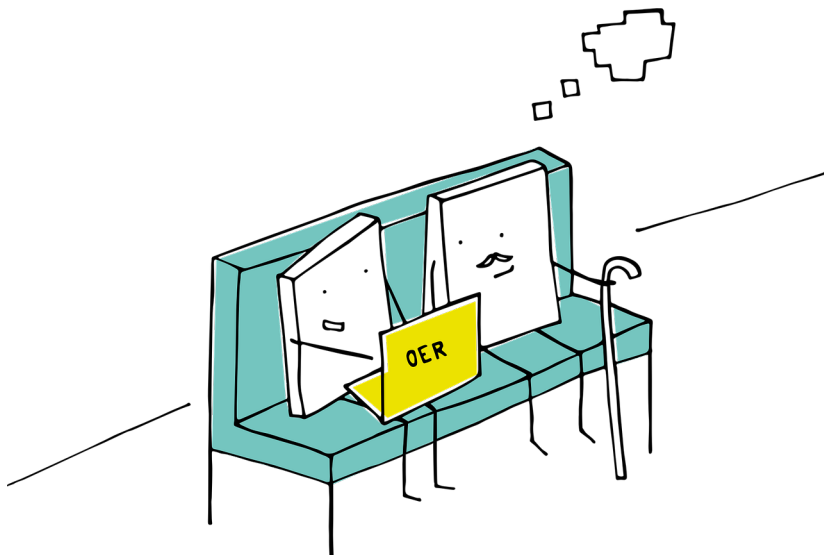
Le 11 octobre 2022, les étudiants de la Haute École Sociale de Lausanne (HESL) et les bénéficiaires du CAT Les Palmiers se sont rencontrés. L'objectif de cette réunion était de découvrir les besoins des personnes âgées vivant à domicile. Suite à cette rencontre, les étudiants ont exprimé que la discussion a été extrêmement enrichissante. « C'est comme une deuxième famille », ont-ils conclu après avoir constaté qu'aux Palmiers, les bénéficiaires « mangent bien », « peuvent discuter » et « donner leurs opinions ».

Les étudiants ont pris également conscience des besoins et avis des professionnel-le-s en discutant avec l'équipe du CAT Les Palmiers. Ils ont observé les liens de confiance que les bénéficiaires entretiennent avec les professionnels-le-s.

Pendant une heure, la discussion s'est centrée sur le fait que les personnes âgées ont besoin d'être écoutées par les travailleurs sociaux, sans être infantilisées et sans être prises pour des personnes « qui ne savent rien et qui ne comprennent rien ». À ce propos, une bénéficiaire du CAT a notamment exprimé qu'elle n'aimait pas le terme « éducateur » qui désigne certains corps de métier, car cela sonne comme si les personnes âgées, en l'occurrence, devraient être éduquées.

Des échanges riches de quoi nourrir la réflexion et la formation des étudiants en HESL.

*Ci-contre la carte de remerciement des étudiants de la HESL*



Nous tenions à vous envoyer cette  
lettre par vous remercier de votre  
accueil chaleureux !

Ce fut un agréable moment, qui  
a enrichi notre bagage professionnel !

Nous vous souhaitons nos meilleures  
voeux par cette nouvelle année !

Les étudiants de la HEISZ

et les enseignants :

Alexandre Lombardi

Valérie Repetobler

## Parole aux bénévoles



Je m'appelle Christel Grin. Enfin, seulement depuis une petite vingtaine d'années. Avant, j'étais une Pittet. De Villars-le-Terroir, comme la plupart des Pittet. Une fille bien d'ici donc, solidement attachée à ses racines vaudoises. Campagnarde aussi puisque j'ai passé toute mon enfance à Froideville. Aujourd'hui installée à Servion, avec mon mari et mes deux enfants adolescents, je m'aperçois que la rencontre avec les autres a jalonné mon parcours de diverses manières : mes études dans le tourisme, mon goût pour les voyages, mon travail dans la communication.

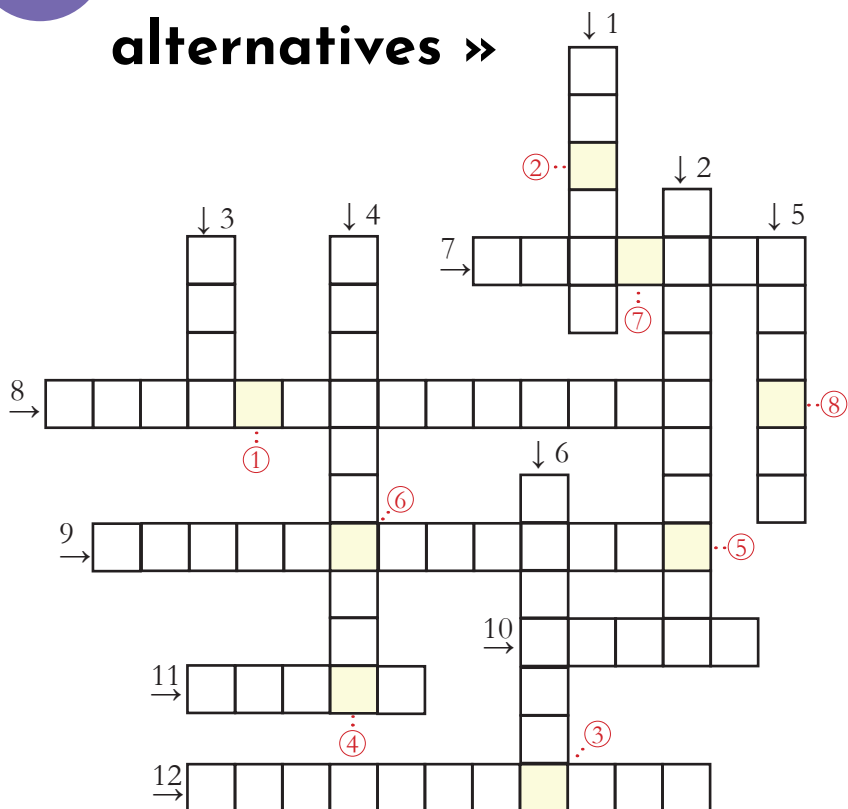
Les aléas de la vie m'ont poussé à franchir les portes de la Fondation Clémence, il y a maintenant deux ans. Le déclic s'est produit au décès de ma grand-mère, emportée par la première vague de Covid, avec laquelle j'ai eu la chance de construire une relation unique, qui a duré plus de quarante ans. Depuis, deux fois par mois, j'apporte mon soutien au service d'animation de l'unité 2 du site de Prélaz. Je partage volontiers avec les résidents un moment de jeu ou une partie de yass. Je prends également énormément de plaisir à les écouter me raconter leur vie, leur famille, leurs bonheurs, mais également leurs chagrins et leurs coups durs. Dans leurs paroles, j'entends aussi la retenue, les non-dits, ou les sentiments tus qui ne s'expriment que dans les silences.

De l'écoute à l'écrit, il n'y avait qu'un petit pas que j'ai franchi avec bonheur en devenant recueilleuse de récits de vie.

Une activité à découvrir dans ce journal, sous la rubrique du spécialiste.

# Mots croisés « thérapies alternatives »

## alternatives »



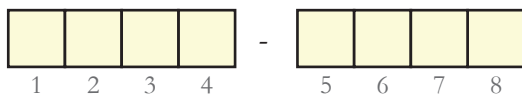
### Vertical

- 1 - Essentielles ou alimentaires
- 2 - Ensemble des moyens utilisés pour soigner
- 3 - Gymnastique indienne pour le corps et l'esprit
- 4 - Pratique mentale de concentration
- 5 - État de tension nerveuse, d'angoisse
- 6 - Exerce des pressions sur le corps

### Horizontal

- 7 - Roches précieuses ou simples cailloux
- 8 - En voie de guérison
- 9 - Utilisation de composé aromatique
- 10 - être en bonne ...
- 11 - Elles nous servent à toucher et à prendre
- 12 - Ils sont prescrits par un(e) médecin

Mot caché:



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

# Coin lecture

## « Cinq séances de Reiki »



# Résultat concours

## « Mot caché » de décembre

Le mot caché du mois de novembre était:

**EXCÈS**

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

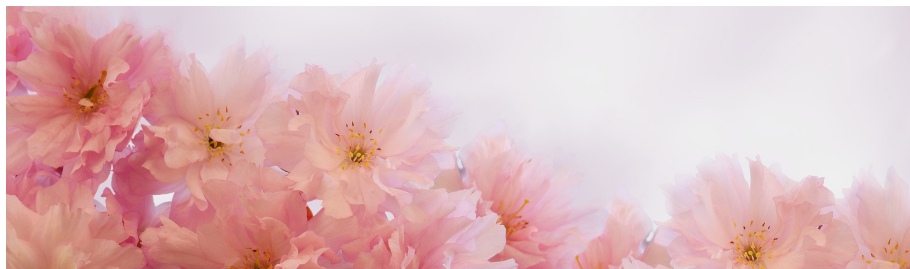
Les vainqueurs du tirage au sort sont :

Madame Marlyse Siegenthaler (Bugnon), Monsieur Nikoli Bahcivanoglu (Les Falaises), Madame Jacqueline Gelblat (Prélaz).

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



# Hommage à ceux qui nous ont quittés



- Monsieur Michel GARIN, décédé le 04.12.2022, site du Bugnon
- Madame Marie-Louise MAURON, décédée le 18.12.2022, site du Bugnon
- Madame Maria VERUCCHI, décédée le 18.12.2022, site de Prélaz
- Madame Anna BERGER, décédée le 20.12.2022, site du Bugnon
- Madame Marcelle BAGNOUD, décédée le 23.12.2022, site CAT Les Palmiers
- Madame Raymonde METRAUX, décédée le 28.12.2022, site de Prélaz
- Madame Claudine COLLET, décédée le 28.12.2022, site CAT L'étoile

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

# Fête de Noël au CAT du Bugnon



Cette année, les bénéficiaires du CAT Mont-Calme ont eu le plaisir de fêter Noël en compagnie des résidents de la Fondation à la cafétéria du site Bugnon.

Nos hôtes ont eu beaucoup de plaisir à déguster et partager un apéritif ainsi qu'un repas festif dont ils gardent un délicieux souvenir. Les festivités se sont poursuivies sur un air de piano dans une ambiance conviviale pour le plus grand bonheur de tous. Pour clôturer cet événement, les bénéficiaires ont été agréablement ravis et surpris de découvrir le cadeau de Noël offert par la Fondation pour lequel ils transmettent leurs remerciements.



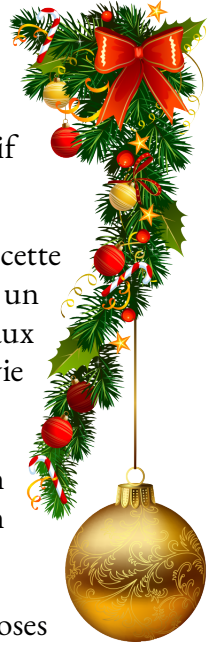
# Des étincelles plein les yeux

Ce jour de Noël au CAT Les Palmiers régnait une atmosphère douce et festive. Envoutés par la voix mélodieuse de Chloé, les bénéficiaires ont savouré les contes de Noël entre réalité et magie féerique. Un apéritif festif et varié suivit les contes.

Des souhaits de santé et de paix ont été partagés pour cette nouvelle d'année. Puis, un après-midi rythmé par un artiste qui a transporté nos émotions dans nos plus beaux souvenirs, par des chansons qui ont réveillé en nous l'envie de danser et de revivre la belle époque.

Tous, de l'équipe aux bénéficiaires, ont passé un bon moment de fête et de partage. L'échange était riche en émotion.

Chacun est parti avec un joli paquet plein de belles choses telles que des confitures diverses est variées faites maison, une belle boîte de biscuits succulents et des étincelles plein les yeux



# Bienvenue aux nouveaux résidents

- Madame Hélène MEGROZ, le 08.12.2022, sur le site du Bugnon
- Monsieur Hugo WYLER, le 08.12.2022, sur le site du Bugnon
- Monsieur Jonathan SION, le 12.12.2022, sur le site du Bugnon
- Madame Ghislaine DUVOISIN, le 20.12.2022, sur le site du Bugnon
- Madame Claudine BLANC, le 22.12.2022, sur le site du Bugnon
- Madame Maria MARINELLI, le 22.12.2022, sur le site de Prélaz
- Monsieur Bernard BLANC, le 30.12.2022, 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 : \_\_\_\_\_