

Le journal
de la Fondation Clémence

**Entour'
âges**



Sommaire

Edito "L'air du temps"	Page 3
Flash Info	Page 4
Les Vacances des résidents	Page 6
Les origines du Yodel	Page 8
Une vie consacrée à l'amour et l'espoir	Page 10
Sortie au No Name	Page 13
Les Portraits	Page 14
Voyager en toute sécurité.....	Page 16
Combattre la canicule d'août	Page 18
Soirée pour les bénévoles	Page 20
Mots croisés.....	Page 22
Coin lecture et gagnants du mot caché.....	Page 23
Des mains vertes au CAT	Page 24
Hommage à ceux qui nous ont quittés.....	Page 26
Atelier Peinture	Page 27
Bienvenue aux nouveaux résidents	Page 28

Information d'édition

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

Membre du comité de rédaction:
Camille Blanc, Maxime Bochud, Odile Mottaz,
Sophie Rouge, Aurélie Vaccaro

L'air du temps

Chères lectrices, chers lecteurs,

En feuilletant ces pages destinées au Voyage, nous vous invitons à vous replonger dans vos propres souvenirs, à partager vos expériences avec vos proches, à imaginer de nouvelles escapades. Les récits de nos voyages nous permettent de repartir à la découverte de contrées que nous avons connues autrefois. Ils nous permettent également de garder des fenêtres ouvertes sur le monde. Ils nous permettent enfin de nous rappeler que le voyage n'est pas seulement une destination lointaine, il est aussi une attitude. Chaque journée peut être une nouvelle aventure, chaque rencontre une découverte, chaque moment partagé avec ses proches une fête.

Quels qu'ils soient, ces voyages stimulent notre curiosité, nous renforcent, et nous aident à maintenir un esprit positif. En fin de compte, ils contribuent à notre qualité de vie, à notre bonheur.

Alors, continuons à explorer, à grandir, à partager nos découvertes et nos joies. Que cette édition de notre journal nous rappelle que la plus belle destination de voyage peut également être celle que nous vivons de l'intérieur : dans nos esprits, dans nos mémoires, dans nos rêves.

Nous vous souhaitons donc de merveilleux voyages, qu'ils soient petits ou grands, lointains ou intérieurs, car nous sommes persuadés que de chaque voyage reflète des histoires qui méritent d'être racontées. C'est ce qu'il est tenté dans cette édition.

Bonne lecture !

Nicolas Büchler, Directeur administratif et financier

Flash-Info

Le jeudi 31 août, une belle équipe est partie en excursion toute la journée sur les terres françaises, de l'autre côté du lac, à Evian.

Une journée conviviale et pleine de découvertes ! Le groupe a pris le bateau le matin à Ouchy en direction d'Evian, une première expédition qui a demandé une certaine organisation aux animateurs pour accompagner tous les résidents à bord!

Une fois arrivé à destination, c'est au restaurant italien la « Villa Borghese » que le repas a eu lieu. Le personnel a très bien accueilli et pris en charge tout le monde, en proposant un service personnalisé et au petit soin de chacun.

Après la pizza, le tiramisu et l'expresso, la troupe a pris le chemin du retour en profitant de la beauté des quais. Finalement, après avoir repris le bateau puis les bus, chacun a rejoint sa chambre où il a pu se reposer de cette journée riche en émotions.



Flash-Info



La Bénichon à la Fondation

Comme en 1536, le pays de Vaud a été envahi par son voisin fribourgeois. Cette fois, Fribourg n'a pas fait dans la dentelle, car ils ont réussi à faire entrer ses meilleures spécialités dans l'enceinte de la Fondation Clémence.

Vous avez pu déguster des cuchaules ou de la moutarde de Bénichon réalisé à l'aide des bénéficiaires du CAT L'étoile dans le respect des recettes ancestrales fribourgeoises.

Si vous avez apprécié la moutarde de Bénichon, voici la recette:

- 80g de farine de moutarde
- 8 c.s de vin blanc

Macérer 12h dans un bol

- 2l d'eau
- 6 étoile d'anis
- 6 clous de girofle
- 3 bâtons de cannelle
- 200gr sucre candi
- 100g de sucre

Cuire 30 minutes

Réduire à 1.5l

Passer, remettre dans la casserole

- 3dl de vin cuit
- 150 g de farine

Délayer, ajouter au sirop en remuant
cuisson 5-10 min jusqu'à consistance de
gélée

- Moutarde macérée

Ajouter, chauffer, retirer au premier
signe d'ébullition

Les vacances des résidents

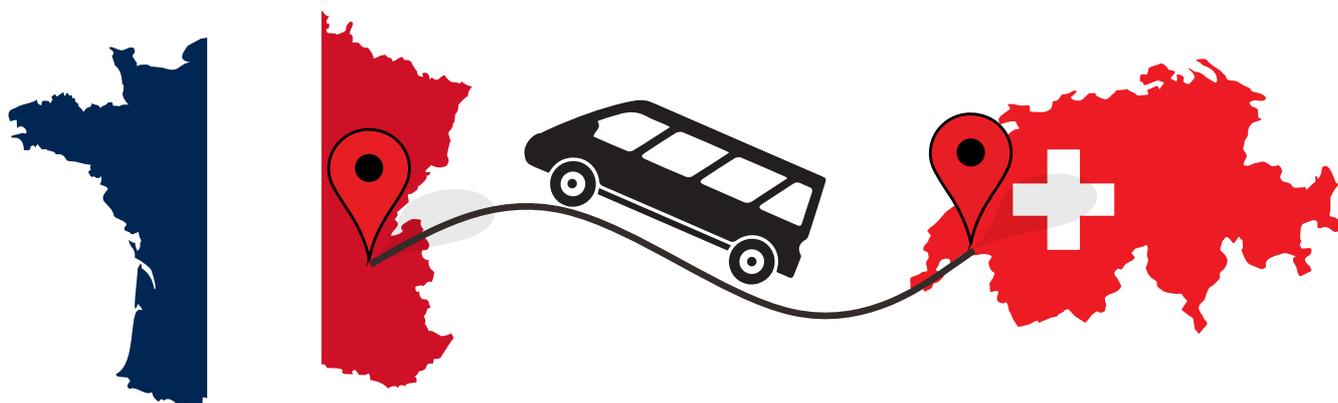
En route pour Annecy !

Si vous lisez ces lignes à la sortie de ce numéro, à savoir mi-septembre, sachez qu'une joyeuse troupe de 12 résidents et de 6 accompagnants sont actuellement en vacances à Annecy et avant eux un autre groupe en ait revenu.

Chaque année, nous organisons à la Fondation Clémence au minimum 2 semaines de vacances pour les résidents des longs séjours qui le souhaitent. Lors de ces escapades de 5 jours, les résidents profitent de pouvoir changer d'air et de prendre du temps pour eux, tout en bénéficiant d'un accompagnement de proximité.

Les vacances résidents c'est également la possibilité de faire de nouvelles rencontres, en effet, les groupes réunissent des personnes venant d'unités différentes autant chez les résidents que chez les collaborateurs.

Les vacances c'est aussi le moyen de découvrir une région, son patrimoine et bien-sûr sa cuisine ! Par le passé, des équipes sont déjà parties en France, en Italie, mais aussi dans des régions plus proches comme Château-d'Oex ou Charmey.



Découverte d'Annecy

Cette année c'est donc du côté de la France voisine que les troupes de vacanciers se rendront. Les résidents logeront à l'hôtel Zénitude-Annecy, dans une chambre privative, chaque matin ils seront accueillis par un délicieux buffet petit-déjeuner.

Pour la suite de la journée, des activités adaptées au rythme et aux capacités des résidents ont été pensées et planifiées. Il y aura, notamment, la visite de la vieille ville d'Annecy, une croisière sur le lac et la visite des « jardins secrets » d'Annecy.

Durant ce séjour, les résidents mangeront chaque jour au restaurant, ce qui leur permettra de découvrir des saveurs différentes et de goûter aux spécialités de la région, tels que la célèbre tartiflette ou la fondue savoyarde.



Finalement, si vous souhaitez en découvrir plus quant à ces vacances, nous vous invitons à aller consulter notre site internet très prochainement ou à patienter jusqu'au prochain numéro d'Entour'âges, où nous glisserons une ou deux photos dans le flash de Prélaz.

Pour finir, en ce qui concerne les anecdotes de voyage, n'hésitez pas à approcher les vacanciers pour connaître les moindres secrets de ces semaines de voyage... ou presque !

Les origines du Yodel

Concert de Yodel

Le lundi 4 septembre les résidents du site de Prélaz ont pu assister à un concert de Yodel à la cafétéria.



Durant ce moment rempli d'émotions, chacun a pu se replonger dans les souvenirs liés à ces musiques.

Et c'est à cette occasion que nous ,animateur, nous sommes posés une question ; Le Yodel, la youtse ou encore Jodeln pour les Allemands, connaissons-nous vraiment son histoire ?

Le Yodel vient en réalité des Alpes suisses et était à l'origine utilisé comme une méthode de communication dans les montagnes, le berger appelait ainsi son troupeau d'une montagne à l'autre en utilisant ce chant.

Les origines du Yodel

Cette technique vocale s'est transformée en chanson au 19e siècle. Sa particularité est d'être un chant sans paroles en vocalises sur des syllabes.

Le Yodel est souvent accompagné d'instruments comme une clarinette, un saxophone, un accordéon, un piano ou encore d'une contrebasse.



Le 14 mars 1937, 35 représentants de plusieurs groupes de Yodel suisses se sont réunis au Café des Lauriers à Lausanne et ont fondé l'Association Romande des Yodleurs.



C'est avec honneur que nous avons reçu, le lundi 4 septembre, 4 chanteurs et instrumentistes du groupe Vaudois de cette même Association, à la Fondation pour accueillir ce beau mois de septembre.

Une vie consacrée à l'amour et à l'espoir

Mme Fernande Cagigao-Aubert, née dans le canton de Vaud, décide à 38 ans de partir trois semaines au Pérou dans le cadre d'une mission humanitaire. Elle travaillait déjà comme bénévole à Terre des Hommes et a été sélectionnée pour cette mission, car elle était une excellente secrétaire et parlait l'espagnol. C'est là qu'elle rencontre son mari et fonde une association qui vient en aide aux enfants dans l'extrême pauvreté.

Voilà comment un voyage peut devenir la passion d'une vie, voilà ce que nous aimerions vous raconter avec la vie de Mme Cagigao. Nous avons eu l'occasion de lui poser quelques questions sur sa vie tout à fait exceptionnelle:

À l'âge de 38 ans, un voyage humanitaire au Pérou avec les Nations Unies et Terre des Hommes a changé votre vie. Là-bas, vous avez été profondément touchée par la misère des enfants. Pourriez-vous nous parler des émotions que vous avez ressenties sur place et de vos premiers contacts avec les enfants en difficulté ?

“À mon arrivée, je savais ce qu'était la pauvreté, mais je n'avais jamais vu la profonde misère. Je suis née en Suisse dans une famille modeste, aimante et généreuse. Je me suis rendu compte du grand privilège que j'avais. Dans la capitale du Pérou, Lima, la plupart des gens vivent dans des conditions acceptables et les personnes en situation d'extrême pauvreté sont "cachées" dans d'immenses bidonvilles.

Ce qui m'a le plus marqué, c'est la cruauté de la condition de ces personnes : on les considère comme des gens sans volonté, mais ce n'est qu'un préjugé. Les bidonvilles sont complètement abandonnés par l'état et j'ai trouvé injuste que l'on puisse être condamné à vivre dans l'extrême pauvreté simplement, car on est né au mauvais endroit."

C'est au Pérou que vous avez rencontré Paco Cagigao, votre mari (un psychologue en chaise roulante en raison de la polio qu'il a contractée dès l'âge de 15 ans). Ensemble, vous avez fondé l'association "Achalay", un nom qui signifie " Que c'est joli !" dans la langue des Incas. Dans un contexte où la pauvreté et la misère étaient si importantes, cela peut sembler un oxymore. Pouvez-vous nous expliquer les raisons et la signification du choix de ce nom ?

"Le nom n'est pas lié au contexte des enfants que nous avons aidés, mais à la manière dont nous les avons aidés : notre programme était une petite merveille. Nous avons proposé aux enfants une série d'activités toutes très utiles pour la suite de leur vie : l'école bien sûr, mais aussi les danses et musiques folkloriques, l'élevage, la culture et la cuisine. Tout cela en maintenant une égalité absolue entre les sexes. Les enfants sortaient ainsi instruits de bien des choses, avec le maximum d'outils nécessaires pour accéder à une vie décente. Nous avons même reçu la visite d'éducateurs européens intéressés par notre modèle d'éducation révolutionnaire, car il était simple et familial."

*Fernande et
Paco Cagigao*



Une vie consacrée à l'amour et à l'espoir

Votre vie au Pérou a été marquée par l'austérité et les privations, mais aussi par une abondance de joies. Votre expérience témoigne que ce n'est pas nécessairement le confort et l'abondance qui font une vie heureuse. Qu'est-ce qui vous a poussé à vous priver de la vie certainement plus confortable et plus facile que vous auriez eue en Suisse ?

“Je pense que j'ai eu une chance incroyable de faire tout ce que j'ai fait au Pérou. C'était merveilleux de voir ces enfants évoluer et sortir de la misère peu à peu. J'ai été comblée par un mari exceptionnel: il était très aimé des enfants, entre autre parce que dans son fauteuil roulant, il était à la même hauteur qu'eux et rien qu'en regardant son visage on pouvait voir son extrême bonté. Les enfants se disputaient pour pouvoir pousser la chaise.

J'ai utilisé l'argent que j'avais à disposition de manière utile en lui donnant un sens et une valeur pour aider les enfants dans le besoin. Je suis comblée : je pense que je n'aurais pas pu demander plus.”

livre disponible sur:

<https://www.editions-carte.ch/editions/achalay-entre-bidonville-communaute-882.html>



Manu Cristini, civiliste au CAT Etoile,
en collaboration avec Mme Fernande Cagigao

Sortie au “No Name”

Cette année encore nous avons eu la réouverture des soirées disco pour les EMS à la boîte de nuit le No Name se trouvant à Chaudron. Et donc les résidents et les bénéficiaires de la Fondation Clémence sont tout naturellement retournés enflammer la piste de danse accompagnée des chanteurs d’hier et d’aujourd’hui. Quelle soirée mémorable !



Portrait Collaborateur

Nicolas
Büchler



Je m'appelle Nicolas Büchler, j'ai 30 ans et je suis très heureux d'occuper depuis le mois d'avril la fonction de directeur administratif & financier de la Fondation Clémence.

C'est un plaisir de faire jour après jour connaissance avec chacune et chacun d'entre vous, et j'apprécie de continuer à découvrir l'histoire et les subtilités de la fondation.

Je vous remercie de l'accueil qui m'a été offert et me réjouis de pouvoir contribuer avec vous au développement et à la réussite de la fondation.

J'aime

- Ma région : la Riviera Vaudoise, et plus particulièrement ma commune de Montreux
- La moto : à admirer, à pratiquer, à écouter
- La montagne : à pied ou VTT l'été et à ski l'hiver
- La politique : suivre l'actualité politique de près, et s'y engager un peu

J'aime pas

- La mer : trop de monde, trop chaud, trop salé !
- La viande : depuis 15 ans, mon régime est à 99% végétarien
- Les grenouilles : c'est une phobie, on ne peut rien y faire !

Portrait Résident

Nicole
Martinet



Bonjour à tous, je m'appelle Nicole Martinet. Je suis née à Oron-la-Ville ou en tous cas j'y ai passé presque toute ma vie. Mes grands-parents y tenaient une pharmacie droguerie. Ce sont ensuite mes parents qui l'ont reprise puis un de mes frères. Elle est d'ailleurs toujours dans la famille aujourd'hui. Dans ma jeunesse, j'ai fait un grand voyage aux Etats-Unis. Je me souviens qu'on m'avait mise dans une classe anglophone. «Moi j'comprenais rien au début mais petit à petit c'est allé mieux. »

J'aime

- Être dans la nature; les arbres, la forêt, la montagne
- La Cathédrale de Lausanne; J'y ai même été guide pour les touristes pendant plusieurs années.
- Les avions ; J'ai fait ma licence de pilote. J'emmenais mes enfants dans les airs.
- Faire la fête; être avec du monde et danser

J'aime pas

- Les gens hautains; qui se pensent plus haut que les autres.
- Le froid; je n'aime pas avoir froid, il me faut toujours plusieurs couches de vêtement
- La nuit d'hiver; je n'aime pas quand la nuit tombe très tôt comme en automne et en hiver.

Voyager en toute sécurité

La Fondation Clémence possède actuellement 4 bus permettant d'accompagner lors de sortie, de voyage ou de transport pour le CAT tous les résidents et bénéficiaires de la Fondation.

Mais quelles sont les règles de sécurité à respecter et quels professionnels peuvent conduire ses véhicules ?

En premier lieu il faut savoir que même si ces bus sont grands, ils ne sont homologués que pour transporter 9 passagers, donc le conducteur. Et le poids total du véhicule ne dépassant pas les 3,5 tonnes, cela rend possible que toutes personnes avec un permis de conduire de la catégorie B valide en suisse peut obtenir l'accord de la Fondation pour conduire les bus.

Pour valider la conduite des bus, Clémence fait passer à tout collaborateur, qui souhaite ou doit conduire les véhicules, une formation interne avec un professionnel du domaine technique spécialisé dans la conduite de grand véhicule afin de s'assurer que les collaborateurs sachent manœuvrer un bus de grande dimension.

Pour ce qui est des règles de sécurité lors des voyages avec des résidents ou bénéficiaires, des documents internes à l'institution ont été élaborés afin d'assurer la transmission des informations sécuritaire.

Ces documents expliquent les différentes procédures telles que l'arrimage des chaises roulantes dans les bus, la procédure de réservation des véhicules pour les sorties ou encore quelles sont les démarches en cas d'accident.

Voyager en toute sécurité

Les règles de sécurité à respecter avant tout départ en bus

Voici les différents éléments que le collaborateur doit s'assurer avant le démarrage d'un véhicule lors d'une sortie avec des résidents ou bénéficiaires.

- Assoir chaque personne accompagnée dans un siège adapté à ses besoins. (Chaises roulantes ou sièges du bus)
- Mettre ou vérifier que la ceinture de sécurité de chacun soit correctement attachée et bien positionnée selon le Code de la route.
- Baisser l'accoudoir de chaque siège pour assurer une sécurité supplémentaire de la personne assise et éviter que celle-ci ne parte sur le côté.
- Arrimer la ou les chaises en respectant la procédure en lien.
- S'assurer que les rollators ou chaises roulantes vides soient pliés et attachés au fond du bus pour ainsi éviter qu'ils se déplacent lorsque le véhicule est en mouvement.

La maintenance des véhicules est effectuée par le service technique et chaque bus possède une trousse de premier secours.

Ainsi toutes ces démarches et ces règles de sécurité nous permettent tout au long de l'année d'offrir de belles sorties en Suisse (ou dans les pays voisins) aux résidents et bénéficiaires de la Fondation Clémence.

Camille Blanc, *membre du comité, avec la collaboration de*
Fabrice Zosso, *responsable service technique*

Combattre la canicule d'août..

SPA Canicule

On ne sait pas si vous avez vécu le même été que nous mais ici, sur le site du Bugnon, il y a eu un certain nombre de jours caniculaires. Durant ses jours là, il n'était même pas possible de sortir pour nos activités régulières. Sous 35 degrés parfois plus, il a donc fallu ruser pour joindre l'utile à l'agréable.

C'est dans la tête de Rodolphe, un de nos animateurs vedettes qu'est née l'idée d'un SPA qui proposerait bains de pieds frais aux herbes et massage, clim à fond, dans un environnement qui rappellerait celui d'un SPA ou d'un bord de mer. Un espace en mode « Vacances ».

Rodolphe a donc pris le temps de faire une sélection d'herbes et de fleurs de son jardin, rassemblé des bassines, quelques lumières tamisées, des coussins, des draps et voilà notre espace d'animation transformé en SPA, le temps de la canicule. Bains de pieds frais et massage donc, mais pas seulement ! Un choix de boissons et de glaces étaient également au menu. Largement de quoi nous rafraîchir un peu et pour la joie du plus grand nombre.



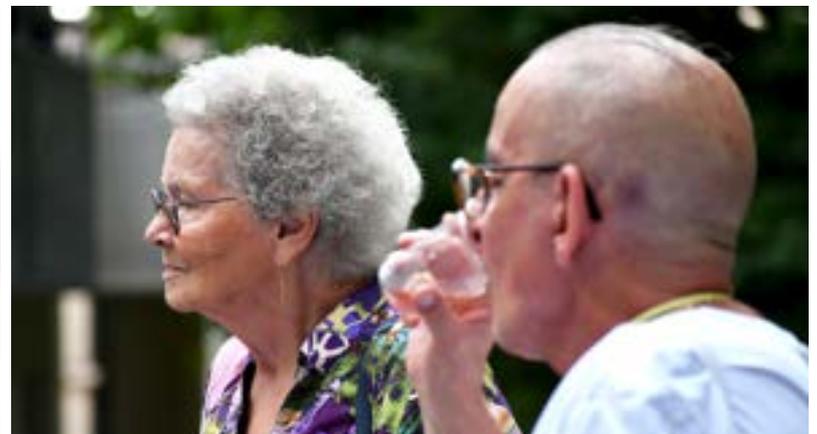
... toutes les bonnes astuces

Ambiance piscine

Durant la canicule nous n'avons pas seulement proposé un SPA pour se rafraîchir, nos collègues Oscar et Rodolphe ont pris l'initiative d'emmener quelques résidents à la piscine de Malley qui propose un espace adapté pour les personnes âgées ou à mobilité réduite. Quel plaisir de retrouver les joies du bassin



Soirée pour les bénévoles



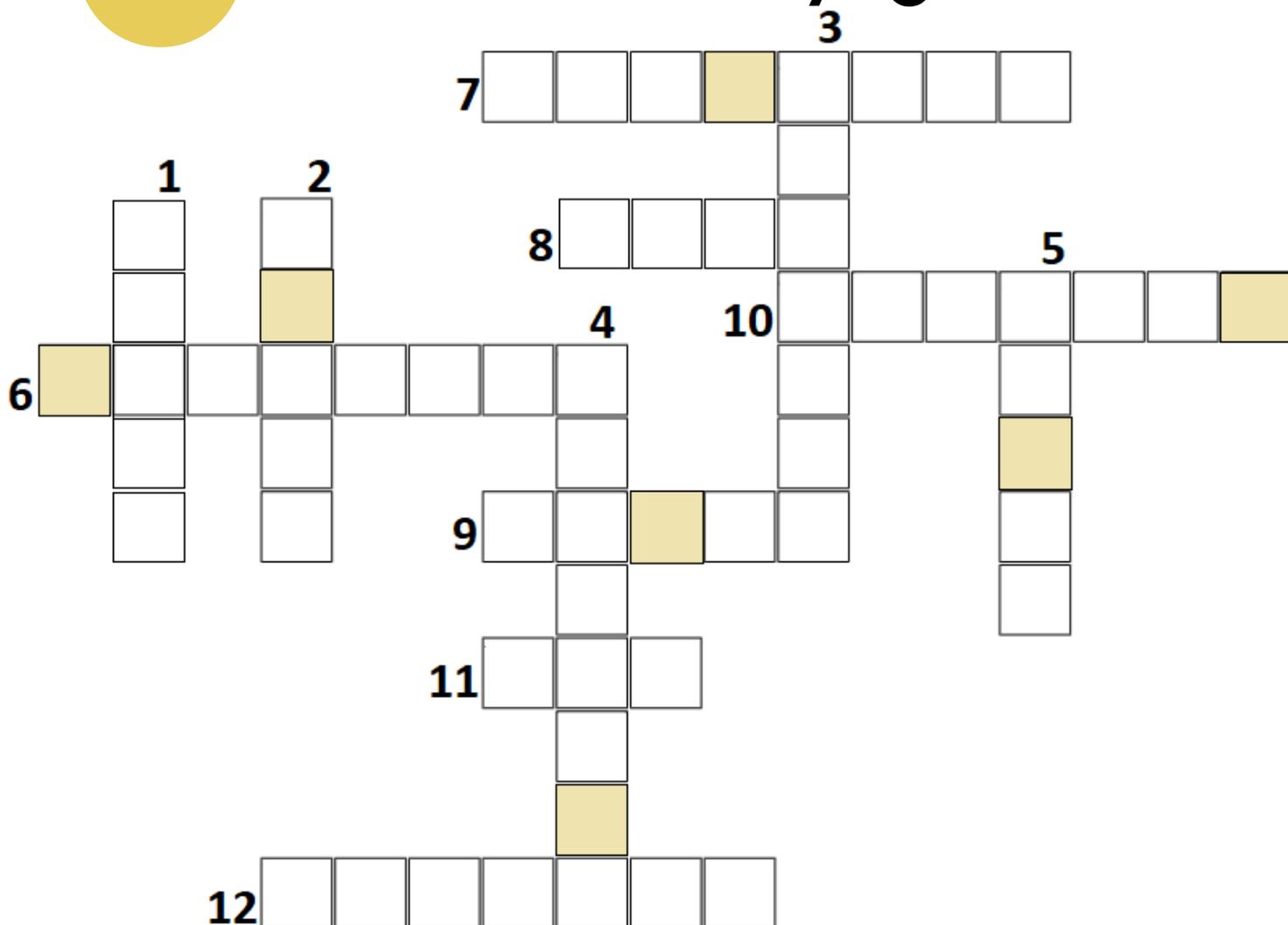
Soirée pour les bénévoles



Afin de remercier tous les bénévoles qui s'engagent au sein de la Fondation Clémence, il est régulièrement organisé des événements pour leur faire part de notre gratitude. Et c'est à cette occasion que le vendredi 25 août un souper pour les bénévoles a eu lieu sur le site de Prélaz dont voici quelques images.



Mots croisés "Le Voyage"



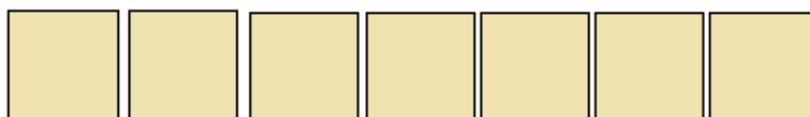
HORIZONTAL

- 6. Temps de repos de plusieurs jours
- 7. Lieu pour les randonneurs en vacances
- 8. Endroit pour danser
- 9. Y aller pour découvrir l'histoire
- 10. Pays chaud pour l'été près de la Suisse
- 11. Eau salé pour se baigner en vacances
- 12. Sentiment ressenti durant le voyage

VERTICAL

- 1. Lieu pour bronzer près de l'eau
- 2. Moyen de transport terrestre
- 3. Lieu pour dormir en groupe
- 4. On le fabrique durant un voyage
- 5. Un transport long distance

Mot-caché : action fait durant des vacances, verbe à l'infinitif



Coin lecture



Résultat concours Mot caché de juin

Le mot caché de l'édition précédente était:

RÉUSSITE

Félicitations aux gagnants de ce numéro de août :

**Mme Suzanne Clerc, Mme Morgane Monney
et Monsieur Shaw André**

Pour s'inscrire au concours de cette édition, rendez-vous à la page 28

Des mains vertes au CAT

Nous avons le plaisir de vous informer que les bénéficiaires du CAT des Orangers font du bouturage de plante au sein de la fondation.

Qu'est-ce que la bouture de plante ?

C'est un fragment d'une tige que l'on détache de la plante mère au niveau du nœud (l'endroit où se trouvent des racines aériennes) on le place dans un milieu où il prend racine et se développe en une plante complète.

Quel meilleur plante pour commencer la bouture ?

Le Monstera est une plante facile à bouturer dans l'eau, son développement est rapide et assez fascinant à observer. En respectant quelques règles de base, il est possible de réussir la multiplication du Monstera.



Nouvelle vie pour les plantes

Madame Voegeli, bénéficiaire du CAT des Orangers, nous explique en quelques étapes comment faire pour que vos plantes se développent et perdurent <<aussi longtemps que la vie éternelle>>, comme l'exprime madame.

1. Il faut s'équiper d'un sécateur préalablement nettoyé avec de l'alcool à brûler.
2. Il faudra repérer une tige comportant un nœud, la couper à deux centimètres en dessous.
3. Déposer votre tige dans un grand vase avec de l'eau.
4. Placez la bouture dans un endroit lumineux sans soleil direct, pour éviter le pourrissement de vos racines.
5. Changer l'eau tous les 10 jours. Patienter 7 à 15 jours. Et vous verrez apparaître vos premières racines.



Si vous souhaitez offrir vos boutures, le CAT des Orangers aura le plaisir d'en prendre soin.

Nous tenons à remercier le court séjour du Site Prélaz de nous avoir fournis leurs bouture *Monstera Deliciosa* ainsi qu'à Monsieur Cardoso Salvador (employé d'exploitation) pour ses précieux conseils et sa participation à l'évolution de nos plantes.

Homages à ceux qui nous ont quittés



Madame WEBER Sainte-Elise, décédée le 3 août, site du Bugnon

Madame GUIGNET Ginette, décédée le 25 août, site du Bugnon

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

Atelier Peinture



Oeuvre réalisé à l'atelier peinture de la Fondation Clémence par
Madame Henriette Saugy
CAT les Orangers
30x30cm huile sur toile encollée.

Bienvenue aux nouveaux résidents

Monsieur BORLOZ Bernard, le 2 août, sur le site du Bugnon

Madame RACINE Anna, le 8 août, sur le site du Bugnon

Monsieur RACINE Jean-Bernard, le 8 août, sur le site du Bugnon

Madame GRANDCHAMP Rose-Marie, le 30 août, 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 : _____