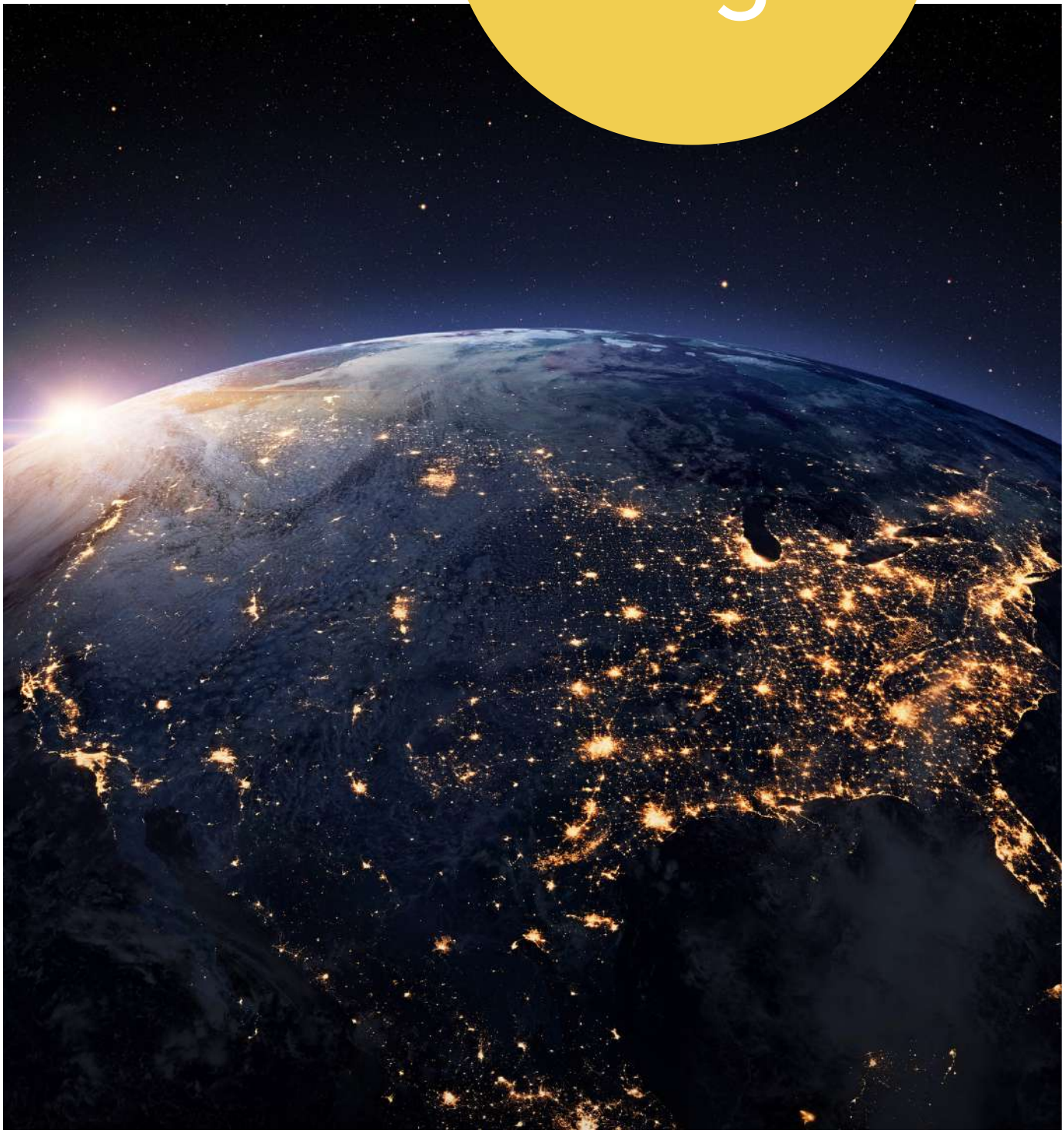
N°20

Janvier 2024

Le journal
de la Fondation Clémence

Entour'âges



Sommaire

Edito "L'air du temps" ..... Page 3
Flash Info ..... Page 4
Que la lumière soit ..... Page 6
Noël des ainées ..... Page 8
La pollution lumineuse ..... Page 10
Les Portraits ..... Page 12
Vivre avec un handicap ..... Page 14
Passage à la nouvelle année ..... Page 18
Travail de bénévole ..... Page 20
Mots croisés ..... Page 22
Coin lecture et gagnants du mot caché..... Page 23
La fête des Rois 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

FONDATION Clémence

L'air du temps

Chères lectrices, chers lecteurs,

Dans notre vie quotidienne, accordons-nous suffisamment d'importance à la lumière ? Dans ce journal, nous souhaitons rappeler l'importance capitale de la lumière sur nos vies, dans ses différents aspects.

La lumière a évidemment des effets bénéfiques prouvés sur notre humeur et notre rythme biologique. Elle stimule la production d'hormones liées au bien-être et peut aider à atténuer les effets de la dépression et de l'anxiété. Sur un plan toujours très concret, la lumière permet à la photosynthèse de fonctionner. Les arbres, les plantes, les fruits et les légumes en sont tout comme nous dépendants. Durant les saisons froides que nous vivons actuellement, tout le monde ralentit aussi. La nature se met au repos, et nous, nous restons au chaud !

Heureusement, c'est aussi au cœur de nous-mêmes que nous pouvons aller puiser pour trouver de la lumière. Qu'elle soit d'ordre religieux, spirituel ou symbolique, la lumière qui éclaire le chemin de notre vie permet d'avancer. Elle permet de nous diriger, de nous réconforter, de nous rassurer.

Dans tous les cas, nous vous invitons à repenser votre rapport aux lumières. A savourer le prochain rayon de soleil, comme la prochaine pensée positive qui traversera votre esprit.

Bonne lecture !

Nicolas Buchler, *Directeur financier*

Retour en image sur les fêtes de fin d'année sur les site de Bugnon et de Prélaz

2024

Flash-Info

Noël des CATs de la Fondation

Noël, c'est un moment de partage et d'amour. Pour cela, les différents CATs de la Fondation Clémence se sont réunis à la salle St-Joseph pour fêter tous ensemble ce moment. 65 personnes sont venues participer à ce noël avec au programme, un concert suivi d'un repas festif (fondue chinoise et bûche de noël) et pour terminer un loto exceptionnel. La fête a été le théâtre de rencontres, de rires, et d'échanges que les personnes présentes définissent comme "magique".

Chaque personne est repartie avec un grand sourire et un cadeau de la direction qui a été reçu avec un grand plaisir.

Maxime Bochud,
Responsable CAT L'étoile

Que la lumière soit

Quelle est l'origine des lumières des fêtes ?

Maintenant que les périodes festives de fin d'année sont passées et que les jours commencent de rallonger, les décorations de Noël sont tranquillement rangées afin de laisser place à l'an 2024. C'est alors l'occasion de se demander pourquoi avons-nous embelli nos maisons et nos villes d'installations lumineuses pour les fêtes, quelle est leur origine et que signifient-elles ?

En l'an 354, le pape Liberius instaure la date du 25 décembre comme fête de la naissance du Christ. Noël vient ainsi se greffer sur la même période que plusieurs célébrations païennes déjà existantes qui partagent un point en commun : le solstice d'hiver. En effet, autour du 21 décembre a lieu le jour avec le moins d'ensoleillement de l'année. Pour les peuples germaniques, cette fête s'appelait « Yule ». Chez les Romains, durant l'Antiquité, on fêtait les Saturnales. Il s'agissait de sept jours de festivités où l'on festoyait, où l'on s'offrait des cadeaux sans distinction sociale et où l'on décorait les maisons. La lumière est un symbole qui a toujours fait partie des fêtes de l'hiver, souvent représentée par les bougies. Pour beaucoup, il s'agissait d'une promesse d'espoir et de paix, lorsque les lueurs du soleil se faisaient rares pendant les mois d'hiver.

Que la lumière soit

La lumière s'oppose naturellement à l'obscurité, qui peut engendrer la peur et est associée au soleil et au feu, synonymes de chaleur réconfortante. Ainsi, aux alentours du solstice d'hiver, les peuples ont pris l'habitude de fêter le retour du soleil et d'espérer une année prospère. Par exemple lors de la Chandeleur en février, fête religieuse chrétienne des chandelles, on mange des crêpes de forme ronde et de couleur dorée qui rappellent le disque solaire et évoque le retour du printemps.

Les dérivés modernes des bougies pour les fêtes sont les guirlandes lumineuses électriques. La première a été construite en 1882 par Edward H. Johnson, un associé de Thomas Edison. Elle a servi comme décoration pour un sapin de Noël. Les lumières électriques se diffusent peu à peu, sous des formes religieuses chrétiennes au début (Anges, étoiles, crèches ...) puis plus profanes lors de la laïcisation de la société moderne (Père Noël, cadeaux ...). C'est dans les années 60 que les éclairages de Noël dans les villes se seront véritablement démocratisés. À cette même période, la mondialisation et les échanges culturels transforment petit à petit Noël d'une tradition religieuse à une fête profane et familiale.

De nos jours, de plus en plus de villes organisent à Noël des illuminations géantes sur des façades de bâtiments. Notamment lors de la fête des Lumières à Lyon, ou encore à Lausanne, où le palais de Rumine et l'Hôtel de Ville ont servi d'écrans de projection géants en décembre dernier. Qu'il s'agisse de bougies ou de guirlandes lumineuses, les lumières de Noël continueront de briller chaque année en répandant leur joie de vivre dans l'attente du retour des beaux jours.

Lancelot Geiser, *civiliste*

Noël des ainées

Après-midi de Noël à St-Marc

Le mercredi 20 décembre, les résidents de Clémence ont accepté l'invitation faite par les organisateurs des Après-midi de Prélaz. Pour ceux qui ne connaissent pas, le dernier mercredi du mois, il a lieu un spectacle à la paroisse de St-Marc pour tous les aînés du quartier de Prélaz.

C'est le moment de rencontrer d'autres personnes du quartier, en plus de participer aux activités culturelles comme des chants, des concerts, des danses, des documentaires, etc.

Pour ce dernier spectacle de l'année, ils ont organisé une fête de Noël avec de la musique et des chants de Noël. Le pasteur jouait du hautbois accompagné d'une talentueuse pianiste. Ce fut un après-midi très convivial, rempli de sourires et de chants qui remémore de bons souvenirs ou même l'enfance, tout le monde a chanté ensemble avec la mélodie de ces beaux instruments.

Noël des ainées

Après ce concert, nous avons eu quelques paroles du pasteur, qui nous a rappelé la source de cette magnifique fête, selon les croyances chrétiennes, la naissance de Jésus-Christ. Ce discours fut touchant pour les résidents.

À la fin de cette intervention, il y a eu un petit garçon déguisé en père Noël qui a distribué des cadeaux à tous les assistants suivis par une succulente collation : une bouche de Noël et des minis sandwichs accompagnés par une bonne tasse de thé ou de café.

Ce jour restera mémorable, les résidents ont eu énormément de plaisir, merci à tous ceux qui se sont donnés afin que cette journée se passe de façon si impeccable.

Sonia Gottreux ASE et **Emily Galdino** stagiaire ASE
Unité2 site de Prélaz

La pollution lumineuse

Qu'est ce que la pollution lumineuse ?

Au début de l'humanité, la seule source de lumière était le soleil. Vient ensuite le feu, qui fut une étape majeure de l'évolution humaine. Plus récemment, l'éclairage au gaz fit son apparition au début du XIXe siècle puis la lumière électrique à partir des années 1880. Grâce à la lumière artificielle, l'humain a pu commencer de vivre la nuit, donc travailler plus longtemps ou encore faire des loisirs le soir. Elle a un rôle clé dans le phénomène d'industrialisation. La lumière apporte aussi une sécurité sur les routes et prévient la criminalité.

Selon le magazine « l'environnement » publié en mars 2022 par l'office fédéral de l'environnement, les émissions lumineuses en Suisse ont plus que doublé dans les 27 dernières années ! Cette évolution a apporté son lot de conséquences négatives. Pour la faune, il y a une baisse des populations d'insectes. Les habitats des chauves-souris, grenouilles et autres amphibiens sont mis en danger et les oiseaux migrateurs et poissons peuvent perdre leur orientation.

Pour la flore, certains arbres exposés à des lampadaires peuvent fleurir plutôt dans l'année, se rendant plus vulnérables aux gelées tardives. Et pour l'être humain, la lumière artificielle peut venir perturber son sommeil.

La pollution lumineuse est donc un sujet important qui a été inscrit dans la loi sur la protection de l'environnement dès 1979.

La pollution lumineuse

Il existe heureusement plusieurs solutions afin de lutter contre cette pollution. La ville de Lausanne a mis en place le « Plan Lumière II » le 13 décembre dernier, afin de réduire la pollution lumineuse et d'embellir la ville nocturne par un éclairage créatif. L'idée est qu'il soit plus rationnel afin de préserver la biodiversité et la santé humaine. En superposant les cartes des réseaux biologiques et des zones d'activités nocturnes, quatre zones ont été définies. La première est la plus sensible en matière de biodiversité et doit présenter le moins d'éclairage possible. Aucun panneau publicitaire lumineux n'y est autorisé. La quatrième est une zone de vie sociale nocturne, mais il doit quand même y avoir un abaissement d'intensité lumineuse au cours de la nuit. Dans cette zone, les éclairages des vitrines doivent être éteints au plus tard une heure après la fermeture et allumés au plus tôt une heure avant l'ouverture. Pour les illuminations des fêtes de Noël dans les rues, elles sont éteintes à partir de 21h pour faire des économies d'énergie.

Grâce à une utilisation plus intelligente des lumières et un éclairage rationnel des villes, il est possible de réduire les émissions lumineuses et qui plus est les émissions de CO_2. En bref, tout est une question d'équilibre entre la nécessité d'éclairer et la protection de l'environnement.

Lancelot Geiser, *civiliste*

Portrait Collaborateur

Erica Cardoso Lopes

Je m'appelle Erica Cardoso Lopes, j'ai 18 ans et je suis venue à la Fondation Clémence le 2 août 2023 avec beaucoup d'enthousiasme. Actuellement en 1er année d'apprentissage d'ASE, j'ai vagabondé entre le site du Bugnon et celui du CAT Etoile.
Née au Cap-Vert en 2005, ma famille a déménagé en Suisse quand j'avais 2 ans. Pour moi, la famille est un élément central de ma vie et je l'aime sans condition.

J'aime

- **Pâtisserie ;** Pour découvrir de nouvelles techniques et saveurs.
- **Voyager ;** Pour partager et percer les secrets des autres pays.
- **Shopping ;** Car le style , c'est la vie.

J'aime pas

- **Les fruits de mer ;** Séparez les fruits et la mer et vous ferez mon bonheur.
- **Les films de noël et romantiques ;** On sait d'avance la fin.
- **Les cafards ;** Je prends mes deux jambes à mon cou.

Portrait Résident

Isaac Isaaco

Monsieur Isaaco est né en Syrie, où il a appris l'art de la menuiserie et la fabrication d'objets en mosaïque, tels que les plateaux de jeu d'échecs. Cette passion lui a été transmise par son voisin alors qu'il était encore à l'école. Dans sa jeunesse, il a été impliqué dans le mouvement scout de sa région.

Cependant, la guerre a contraint M. Isaaco et sa famille à fuir leur pays natal qu'ils chérissaient tant. Ils sont arrivés en Suisse en 2012 et se sont installés à Lausanne, où ils vivent depuis 5 ans dans un appartement protégé en face du CHUV.

Aujourd'hui à la retraite, M. Isaaco se consacre à sa passion pour la nature en cultivant un jardin potager. Pendant l'été, il régale ses voisins avec les délicieux légumes qu'il produit avec amour.

J'aime

- **La démocratie** ; ce qu'il n'y a pas dans mon pays d'origine et j'en suis triste.
- **Les différences de cultures** ; cela est enrichissant pour chacun.
- **La nature** ; j'aime jardiner et me balader en forêt.
- **Rire** ; il faut profiter de la vie en douceur.

J'aime pas

- La pollution; voir la nature détruite m'est intolérable.
- Les couples qui se séparent ; je comprends que cela arrive, mais c'est toujours très triste. Avec ma femme, nous sommes ensemble depuis 50 ans.
- La faim ; je trouve terrible de voir des gens s'endormir le ventre vide.

Vivre avec un handicap

Davide Percia, Bénévole au CAT les Palmiers.

Il est né en Italie au Calabre en 1997. Quelques mois après sa naissance, ses parents et les médecins ont découvert son handicap visuel. Pour lui offrir le meilleur suivi possible, ils ont décidé de venir vivre en Suisse. Comme son papa était déjà employé en Suisse à cette époque, l'emménagement dans le pays fut rapide. À l'âge de 1 an, Davide a été pris en charge par l'hôpital ophtalmique de Lausanne.
Pendant les trois premières années de sa vie, il a été gardé dans une garderie "normale". Puis, à l'âge de 4 ans, il est entré au CPHV (centre pédagogique pour les élèves handicapés de la vue) jusqu'à ses 16 ans. Grâce à un accompagnement adapté, Davide a pu suivre une scolarité complète.

L'animation auprès des enfants du centre

En 2019, une professionnelle ergothérapeute du CPHV lui a proposé de faire de l'animation auprès des enfants du centre une fois par semaine et de s'occuper, avec un autre collègue de la ludothèque. Davide a accepté et continue aujourd'hui de s'en occuper avec passion. Il nous confie : "Quand j'arrive au CPHV et que j'entends la voix des élèves qui sont contents de me voir et m'entendre, pour moi c'est la joie d'être bien accueilli et très apprécié".

Vivre avec un handicap

Le bénévolat au CAT Les Palmiers

En mars 2023, Davide a commencé à venir au CAT Les Palmiers accompagné par l'ergothérapeute du CPHV. Le but était de proposer sa présence une fois par semaine en tant que bénévole. Actuellement, il accompagne principalement des bénéficiaires avec un handicap visuel, mais aussi d'autres personnes lors de grands événements.

Le rôle de Davide au sein du CAT est très important, tant pour les employés que pour les bénéficiaires. Bien que son handicap visuel l'ait empêché de suivre une formation CFC, son don naturel pour l'animation fait de lui un animateur hors pair.

Il est très empathique et peut détecter lorsque quelqu'un ne se sent pas bien grâce à sa voix. Il a également développé ses autres sens pour compenser sa perte de vision. Son accueil chaleureux, son sourire et sa grande attention envers les personnes âgées transmettent confiance, gaieté et ouverture. Sa voix grave est particulièrement appréciée des personnes malentendantes. Chaque mardi, de 9h à 16h, Davide participe aux activités proposées par le CAT, en accompagnant les personnes malentendantes et malvoyantes. Il propose parfois des activités individuelles pour les personnes malvoyantes. De plus, Davide est également un atout linguistique pour le CAT, car il parle l'italien couramment. Il est donc en mesure de communiquer avec les personnes italophones qui ont des troubles cognitifs et qui ont du mal à s'exprimer en français.

Vivre avec un handicap

Une passion qui libère

La passion de Davide, c'est le ski, qu'il a commencé à l'âge de 7 ans. Depuis 10 ans, il fait partie du GRSA (Groupement Romand de skieurs aveugles et malvoyants). La montagne est pour lui synonyme de LIBERTÉ, où il peut admirer les paysages enneigés et retrouver une source d'énergie.
Pour Davide, le ski est bien plus qu'un simple passe-temps, c'est un mode de vie et une manière de surmonter ses limites. À travers cette passion, il découvre son potentiel et sa force intérieure. Il encourage également les autres personnes malvoyantes à se lancer dans de nouvelles aventures et à ne pas se laisser décourager par leur handicap.
En somme, la passion de Davide pour le ski est un exemple inspirant de persévérance et de détermination. Elle lui permet de se libérer de ses contraintes et de vivre pleinement sa vie. Cependant, pratiquer le ski en étant malvoyant n'est pas une tâche facile. Mais cela est possible grâce aux guides de montagne.

Vivre avec un handicap

Guides de montagne : les yeux des skieurs malvoyants

Les guides de ski pour les personnes malvoyantes et aveugles sont les yeux des skieurs sur les pistes. Ensemble, ils descendent les pentes grâce à une confiance mutuelle très forte. Les skieurs malvoyants portent des vestes jaunes tandis que les guides de montagne portent des vestes rouges. Ces derniers utilisent un micro pour transmettre des informations et communiquer entre eux. Lorsque le guide dit "LIBRE", Davide découvre une nouvelle sensation où il peut skier à son rythme et se relâcher. Pour Davide, il est important d'avoir confiance en son guide et que la personne soit amusante.

Émission passé à La Tele le, 13.01.2023
https://latele.ch/emission/info-vaud

Passage à la nouvelle année

Entre le 31 décembre et le 1 er janvier, des milliards de personnes dans le monde ont célébré le Nouvel An d'une manière ou d'une autre, pour dire adieu à l'année passée ou se souhaiter le meilleur pour celle qui vient. Les Suisses ne font pas exception, avec quelques traditions étranges et parfois inquiétantes dont voici un petit florilège.

Le chant aux fontaines à Rheinfelden

Cela ressemble à une histoire tirée de La Servante écarlate, mais la coutume du chant aux fontaines à Rheinfelden, au nord de la Suisse, remonte à 1541. À l'époque, la population tentait de repousser l'épidémie de peste qui décimait le pays avec des chants. Les 24 et 31 décembre, la confrérie de saint Sébastien, composée de 12 membres habillés tout en noir, défile en vieille ville et marque l'arrêt à six fontaines pour chanter des cantiques.

Les esprits maléfiques de la montagne à Interlaken

Un rocher ressemblant au visage et aux épaules d'un homme surplombe Interlaken, sur la montagne du Harder : il s'agit du «Hardermannli», l'esprit maléfique de la montagne. La légende raconte qu'un moine avait importuné une jeune fille qui s'était ensuite jetée du haut des rochers. Le moine avait alors été condamné à contempler d'en haut le lieu de son méfait pendant des siècles. Le 2 janvier, il descend dans la vallée avec sa femme et ses disciples, les Potschen. Ces derniers, qui portent d'impressionnants masques en bois, cherchent à semer la peur dans le public à grand renfort de cris, tandis qu'un bruyant cortège chasse les mauvais esprits de l'hiver. La fuite des Hardermannli symbolise la victoire de la lumière sur la nuit. Une fois les masques tombés, tout le monde se retrouve dans les bistrots.

Passage à la nouvelle année

La course de porcelets à Klosters

Quoi de mieux pour soigner une gueule de bois du Nouvel An que d'encourager des porcelets au son des cloches de vaches ? La Hotschrennen der GlückssäuliLien externe (course de porcelets porte-bonheur), organisée dans la station de montagne de Klosters, dans l'est de la Suisse, est une véritable fête du cochon.Le 1er janvier à 15 heures, parieuses et parieurs se rassemblent sur la place de la gare et misent sur dix « porcelets porte-bonheur», qui s'élancent ensuite dans la course (à un rythme plutôt tranquille nécessitant souvent un peu d'encouragements) sur un parcours enneigé. Même si votre petit cochon arrive dernier, vous trouverez beaucoup de nourriture locale et de boissons (fortes) pour vous consoler et vous réchauffer.

Et puis il y a la Fondation Clémence et plus précisément le site du Bugnon où nous célébrons le passage à la nouvelle année autour du chariot du Nouvel An. Spécialement décoré, celui-ci transporte des boissons pétillantes et de petits amuse-bouche que nous distribuons à qui le souhaite jusque dans les chambres des résidents au son de musique populaire.

Santé à tous et
bonne année 2024

Aurélie Vaccaro , *ASE*
site du Bugnon

Travail de bénévole

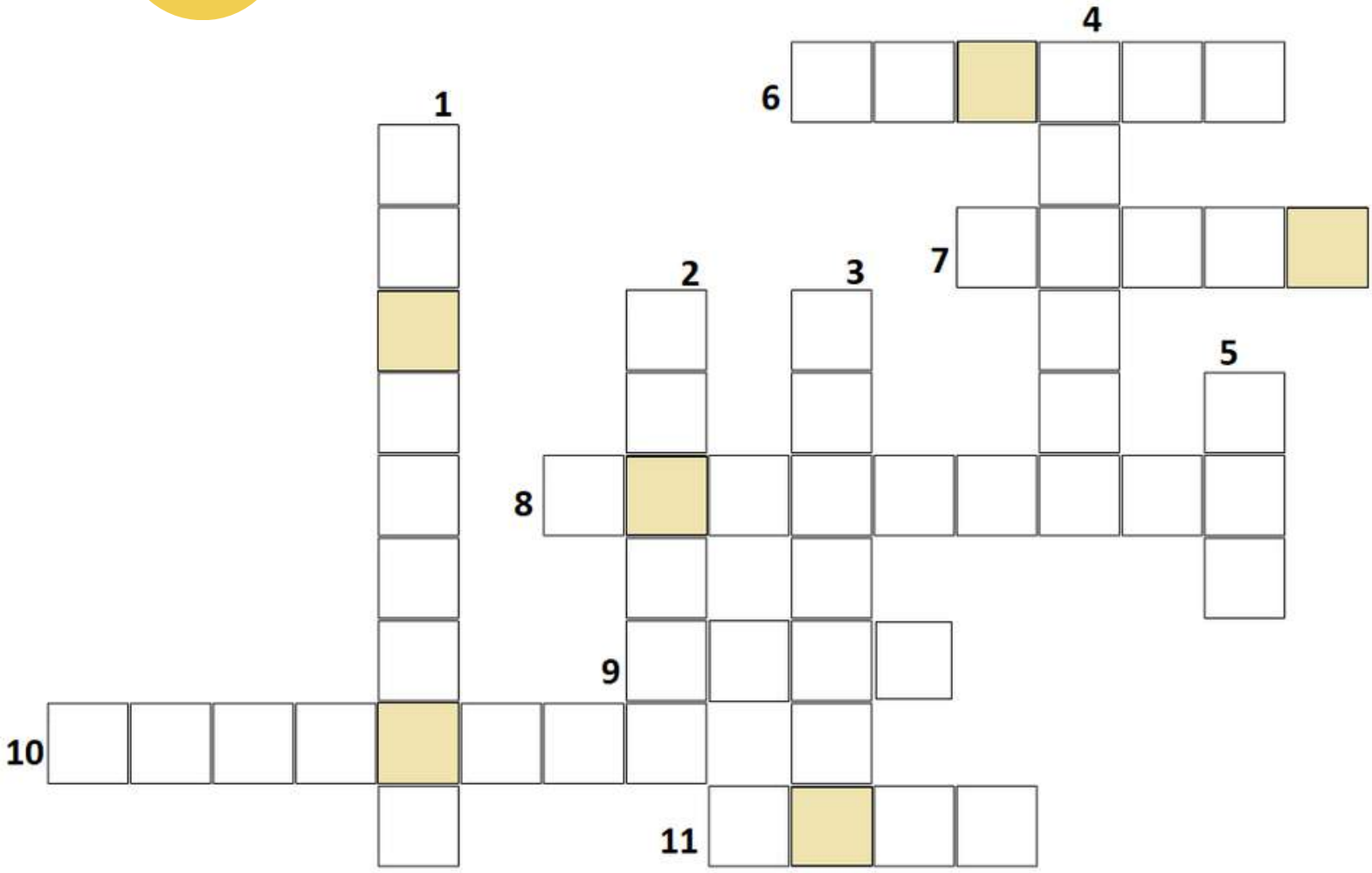
Cette année encore, la Fondation Clémence a bénéficié de l'aide et de la générosité de nombreux bénévoles pendant les fêtes de fin d'année. Les bénévoles ont offert leur soutien pour l'organisation et le déroulement des événements, tous les jours de fête et les jours précédents. Ils ont été impliqués dans de nombreuses tâches, telles que la préparation des salles, le service des repas, l'accompagnement des résidents , ainsi que le pliage minutieux de 940 serviettes pour embellir les tables festives. Bien que cela puisse sembler anodin, chaque détail compte pour assurer l'embellissement et la réussite de ses événements.

Leur travail acharné a contribué à faire de ces fêtes un moment inoubliable pour les résidents et les familles présentes. Les sourires sur les visages des résidents et leurs remerciements chaleureux ont été les plus belles récompenses pour les bénévoles. Cependant, leur contribution ne se limite pas aux fêtes de fin d'année. Les bénévoles sont également présents tout au long de l'année pour offrir leur soutien aux résidents et aux collaborateurs, leur présence est toujours très appréciée. Par cet article, nous tenons à remercier tous les bénévoles pour leur dévouement et leur générosité au court de l'année 2023.
La Fondation Clémence est heureuse de pouvoir compter sur une telle communauté de bénévoles, qui sont prêts à donner de leur temps et de leur énergie pour aider les autres. Leur engagement et leur dévouement sont une source d'inspiration pour tous ceux qui cherchent à faire une différence dans la vie des autres.

Murielle Zbinden, *responsable bénévolat*

Travail de bénévole

Mots croisés "lumières"



VERTICAL

1. contraire de luminosité
2. source de lumière en cire
3. pays où la lumière du jour est la plus longe (soleil de minuit)
4. Inventeur de l'ampoule
5. première source de lumière non naturelle des premiers hommes

HORIZONTAL

6. source de lumière le jour
7. Saison la moins ensoleillée
8. objet lumineux décoratif à noël
9. C'est une pensée utile que l'on dit ,qu'elle est lumineuse.
10. nom d'un jour qui entraîne la durée du jour la plus longue ou la plus courte de l'année
11. ce qui nous permet de voir

Mot-caché : nom d'une lampe que nous accrochons

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

Coin lecture

Ce mois-ci notre BDéiste est en vacances. Il sera de retour pour le prochain numéro.

Petite blague du jour:

Pourquoi un chat aime bien se faire photographier ?

Réponse : Parce qu'on lui dit "souris" !

Résultat concours Mot caché de décembre

Le mot caché de l'édition précédente était:

HERISSON

Félicitations aux gagnants de ce numéro de décembre:

Castella Raymonde / CAT Etoile
Simon Emile / CAT les Palmiers

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

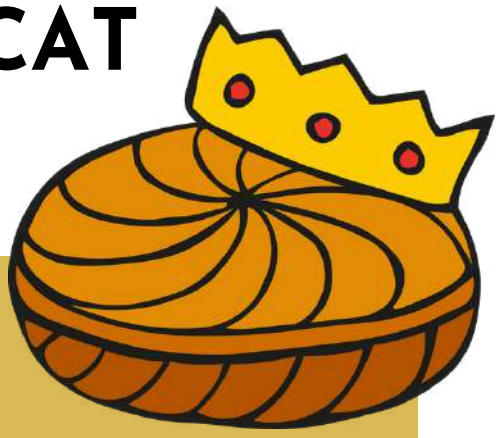
La fête des Rois au CAT

Le 6 janvier est une date que tout le monde connaît, car l'on fête les Rois célèbre moment où Gaspar, Melchior et Balthazar ont été rendre hommage à la naissance de Jésus et ont offert de nombreux cadeaux.
Aujourd'hui, on fête souvent avec les enfants, la famille et surtout la galette ou le gâteau des Rois. Quelle est la différence ?
"Le gâteau des Rois revêt des formes variables selon les traditions régionales : dans le midi de la France, il s'agit d'une brioche ou d'une pâte levée de farine, de beurre, de sucre et d'œufs parfumé à la fleur d'oranger et souvent additionné de fruits confits, parfois en forme de couronne que l'on appelle le Royaume, notamment dans les Cévennes. À Paris, c'est une galette de pâte feuilletée légèrement beurrée, de nos jours le plus souvent garnie de frangipane."

Cette année au CAT Étoile, nous avons décidé de faire deux fêtes des Rois. Une fois le vendredi 5 janvier et une autre fois le 8 janvier. Durant ces deux fêtes, Sonia et les bénéficiaires ont réalisé de superbes galettes des Rois faites maison.

Selon:https://www.canalacademies.com/emissions/les-chroniques/histoire-et-gastronomie/le-gateau-ou-la-galette-des-rois

La fête des Rois au CAT



Pour les gourmands voici la recette:

2 Pâtes feuilletées
125 g de sucre
60 g de beurre mou
2 oeufs
150 g de poudre d'amande
1 gousse de vanille
2 c. à soupe de rhum (facultatif)
1 oeuf pour dorer la galette avec 1 pincée de sel
Facultatif : 100 g de crème pâtissière pour faire la frangipane

- Fouettez le sucre et le beurre mou, puis ajoutez la poudre d'amande
- Grattez les graines de la gousse de vanille et ajoutez-les à la préparation
- Ajoutez 2 oeufs entiers et le rhum ou autre (fleur d'oranger, amande amère..)
- Disposez un cercle de pâte, déposez de la crème amande dessus en laissant 2 cm de pâte tout autour que vous mouillez légèrement avec un pinceau et de l'eau
- Placez la fève et recouvrez avec le deuxième disque de pâte feuilletée légèrement plus grand, souder les bords en appuyant tout autour
- Battez un oeuf entier avec une pincée de sel, attendez 2 minutes et badigeonnez le dessus de la galette avec un pinceau (On peut utiliser un jaune d'oeuf uniquement pour un résultat plus doré, ou du lait)
- Placez la galette au frigo 30 minutes ou 15 minutes au congélateur, sortez la, dessinez vos motifs avec une lame de couteau sans percer la pâte, dorez une seconde fois
- Cuire à 180°C (four déjà chaud) pendant 30 à 40 minutes , un peu plus si la galette est grande ou si la pâte feuilletée est faite maison. Vérifiez que votre galette est cuite en la soulevant délicatement, la pâte doit être cuite en dessous, sinon prolongez.

Bochud Maxime, Responsable CAT, *CAT l'Etoile*

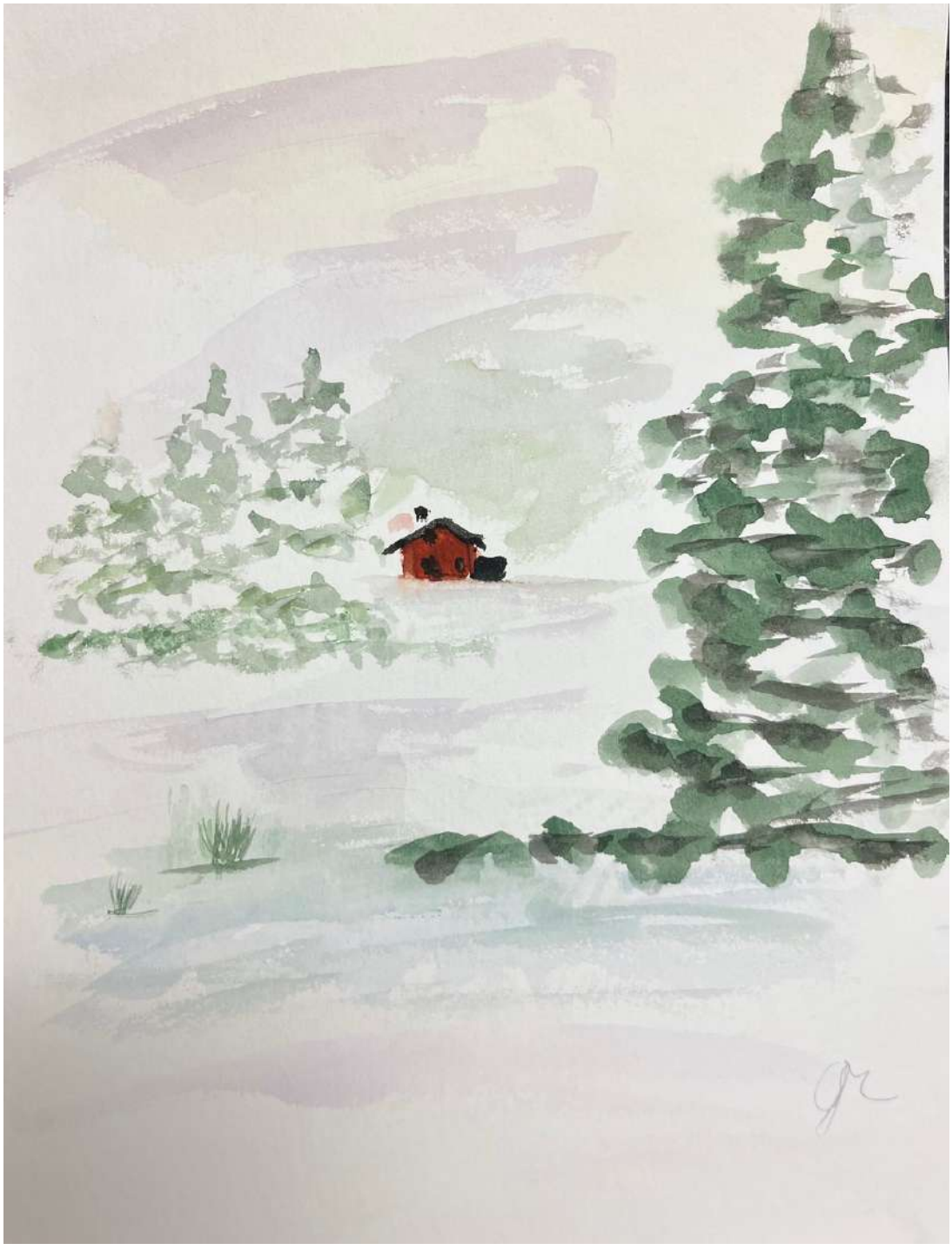
Hommages à ceux qui nous ont quittés

Madame DJURDJEV Zagorka , décédée le 2 décembre, site du Bugnon

Madame ALEXANDRE Marie-Denise , décédée le 8 décembre, 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 **Gisèle Margerat** , CAT Les Orangers,
Aquarelle sur carton 30x24cm

Bienvenue aux nouveaux résidents

Madame MAURIS Gladys, le 1 décembre, sur le site de Prélaz

Madame AMSLER Annelyse, le 5 décembre, sur le site du Bugnon

Madame THUILLARD Rosette, le 8 décembre, sur le site de Prélaz

Madame MONNEY Olga, le 15 décembre, sur le site du Bugnon

Monsieur WUETHRICH Gilbert, le 22 décembre, sur le site de Prélaz

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 : _____

Merci de déposer votre réponse dans l'urne prévue à cet effet aux réceptions de la Fondation ou aux CAT avant le 2 février 2024