

N°25

Juin-Juillet-Août 2024

Le journal
de la Fondation Clémence

**Entour'
âges**



Sommaire

| | |
|--|---------|
| Edito "L'air du temps" | Page 3 |
| Flash Info | Page 4 |
| L'érgothérapie | Page 6 |
| Lolette Payot | Page 8 |
| Graines de Ville | Page 9 |
| Les Olympiades | Page 12 |
| Les Clowns | Page 15 |
| Drôle d'info et gagnants du mot caché..... | Page 17 |
| Atelier Peinture | Page 18 |
| Hommage à ceux qui nous ont quittés..... | Page 19 |
| Bienvenue aux nouveaux résidents | Page 20 |

Information d'édition

Vous souhaitez prendre contact avec le comité de rédaction ?

Ecrivez-nous à: entourages@fondation-clemence.ch

Membres du comité de rédaction:

Camille Blanc, Maxime Bochud, Odile Mottaz,
Sophie Rouge, Aurélie Vaccaro



FONDATION
Clémence

L'air du temps

C'est les vacances !

À l'instar des écoliers, le journal de la Fondation prend quelques semaines de repos avant de revenir, en pleine forme, au mois de septembre.

Mais avant de vous laisser à votre été, il a encore quelques articles à vous partager dans cette édition allégée. Au travers de ces pages basées sur le mouvement, vous découvrirez les jeux "olympiques" de la Fondation, l'ergothérapie ou encore la vie de Lolete Payot, fameuse tennismoman lausannoise.

Votre mensuel préféré revient à la fin de l'été avec de nouvelles idées, des moments forts, des souvenirs et plein de découvertes à vous partager.



**BONNES VACANCES ET
UN BEL ÉTÉ À TOUTES ET TOUS !**

Le comité de rédaction d'Entour'âges

Sortie au restaurant - Site Bugnon

Chaque semaine ou presque, quelques résidents du site du Bugnon sortent manger au restaurant. C'est ainsi que le jeudi 30 mai, nous nous sommes rendus à la Brasserie de Paudex.

Les murs de cette brasserie incontournable de l'Est lausannois nous accueillent depuis déjà 56 ans. Un bel âge pour un établissement qui vit aujourd'hui une nouvelle jeunesse grâce à l'allégresse et au dynamisme gourmand apportés par son nouveau chef, Karol.

S'aventurant entre générosité et le goût des mets réconfortants comme les filets de perches au menu lors de notre visite, la Brasserie de Paudex nous invite à partager des moments chaleureux en compagnie de nos résidents ravis.





Flash-Info

Une journée en orient - CAT Les Palmiers

Le mercredi 26 juin 2024, au CAT les Palmiers, malgré la grisaille, l'humeur était à la danse et à la joie sous le thème "orient" a été organisé. Hummus, couscous et pâtisseries orientales étaient au menu et pour l'ambiance, Mme Ségolène Humann-Guillemint, danseuse, est venue enchanter les bénéficiaires l'après-midi. Les familles présentes ont fait vibrer la piste avec les bénéficiaires et les organisatrices sur une musique orientale.

« Quel repas délicieux »,
« La danseuse était magnifique »,
« Merci pour cette super journée »,
furent les retours des bénéficiaires du CAT.



Très prochainement une autre journée à thème sera organisée.

Jeux de l'été : devinettes

Basé sur le jeu pédagogique et ludique Perkichute, nous vous proposons de tester vos connaissances au travers de quelques devinettes:



1

Je suis la maladie non contagieuse la plus répandue au monde. Qui suis-je?



2

Parmi les 5 sens, lesquels participent au maintien de l'équilibre ?

3

L'oreille a deux fonctions: la première est l'audition. Quelle est la seconde?

4

Une portion d'emmental (20g) contient autant de calcium qu'un verre de lait ?
Vrai ou faux?

Perkichute



Perkichute est un jeu basé sur les échanges entre participants conçu par des professionnels de la santé et de l'animation en collaboration avec des personnes âgées. Son but est de contribuer à la prise de conscience des facteurs de risque à l'origine des chutes.



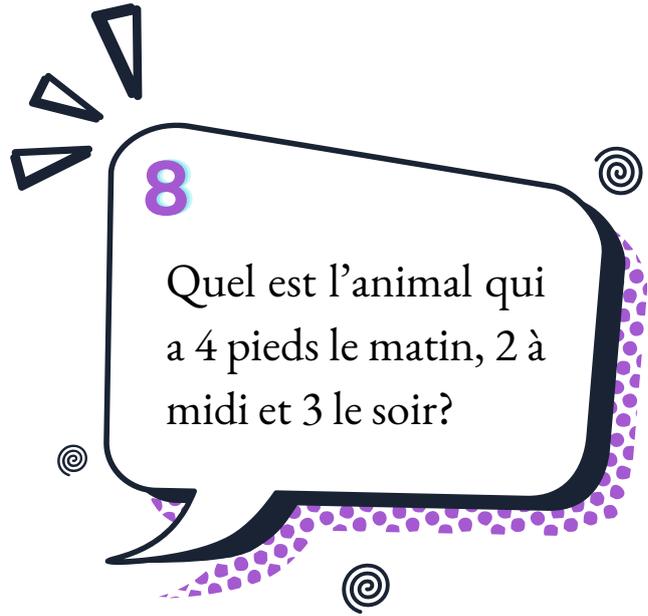
5 Mon 1^e est le cube que vous lancez pour jouer, mon 2^e est le masculin d'année, quand vous avez fait mon 3^e vous n'avez plus soif, mon 4^e est la note après sol, mon 5^e est la dernière syllabe du mot moteur et enfin, mon tout est une aide à la marche. Qui suis-je ?

Mon 1^e est une barrière végétale, mon 2^e est un pronom relatif, mon 3^e est le contraire de prisonnier et, si vous perdez mon tout, vous pouvez tomber. Qui suis-je ?



7

Avec l'âge, vous vous dépensez moins. Faut-il manger moins ?



Quel est l'animal qui a 4 pieds le matin, 2 à midi et 3 le soir ?

- Réponses:**
1. La carte dentaire.
 2. La vision, l'audition et le toucher.
 3. L'équilibre
 4. Vrai
 5. Déambulateur (dé-an-bu-la-teur).
 6. Équilibre (Haie-qui-libre)
 7. Non. Avec l'âge, même si les dépenses physiques sont moins importantes, l'organisme utilise plus difficilement les aliments consommés.
 8. L'homme, à quatre pattes dans l'enfance, sur deux pieds à l'âge adulte et à l'aide d'une canne dans sa vieillesse.

Lolette Payot

Connaissez-vous Lolette Payot, la star lausannoise qui a conquis les courts de tennis du monde entier jusqu'à gagner Roland-Garros en 1945, mais son titre n'a jamais été reconnu ?

Joueuse de tennis suisse de l'entre-deux guerre, née à Lausanne en 1910. Ses parents, Elise et Gustave Payot étaient passionnés de tennis et propriétaires des courts de tennis de Montchoisi à Lausanne.

Elle commença à jouer à l'âge de 6 ans puis elle remporta des championnats de Suisse à l'âge de 13 ans. Après son diplôme obtenu à 18 ans, l'année suivante, elle fit le tour de l'Europe, de Cannes à Rome en jouant devant plus de 10'000 personnes à Wimbledon. Dans cette lancée, elle s'est qualifiée pour Roland-Garros en 1945 où plus tard Martina Hingis a échoué, malgré la période difficile durant la Seconde Guerre Mondiale. La Lausannoise a remporté le tournoi en battant Simone Lafargue (6-3, 6-4), d'après l'annuaire de Swiss Tennis. Cependant, son titre ne figure pas à Roland-Garros car le tournoi ne reconnaît pas les championnes des années de guerre.



Malgré le fait que le tournoi ait eu lieu en juillet 1945, deux mois après la fin de la guerre en Europe, signé le 8 mai. Lolette Payot fut la meilleure joueuse de tennis suisse, en disputant près de 300 matchs sur le circuit. Elle s'est hissée à la quatrième place du classement mondial, de Wimbledon à Roland-Garros, triomphant le français Marcel Bernard.

Après avoir remporté ses titres, elle fit une pause mais ne s'arrêta jamais de jouer c'est pourquoi elle devint entraîneuse et donnait des cours à Montchoisi, Morges, et Vidy, jusqu'en 1982, jusqu'à ses 72 ans. Elle explique dans une interview rapportée par Georges Gygax, qu'elle doit ses succès à sa discipline de vie. « J'ai eu une enfance heureuse mais rigoureuse et des parents merveilleux qui m'ont comprise et m'ont entourée de tendresse et d'encouragement. Le tennis a toujours occupé la première place dans ma vie, j'ai toujours joué pour le plaisir de jouer. Le plus important, c'est d'aimer ce que l'on fait. Aimer et y croire. » a-t-elle déclaré. Lolette Payot, a brillé dans toute l'Europe en remportant Roland-Garros en 1945, un exploit qui ne fut malheureusement pas reconnu.



Cette année le tournoi a déjà débuté le 26 mai avec la finale simple des dames le 8 mai et les hommes le 9 mai 2024. Lors de la finale, la Polonaise de 23 ans, Iga Swiatek numéro une mondiale a remporté son quatrième titre, bien reconnu cette fois, à Roland-Garros en dominant l'Italienne Jasmine Paolini (6-2 , 6-1). Le tournoi réunit chaque année près de 38 436 personnes sur les trois plus grands courts, dont 600'000 visiteurs attendus dans la métropole.

L'évènement accueille de nombreux jeunes talents et légendes du tennis comme l'italien Jannik Sinner a seulement 22 ans devenu numéro un mondial suite au retrait du serbe Novak Djokovic, à cause d'une blessure au genou. Le tennisman espagnol, Rafael Nadal, ayant remporté onze fois Roland-Garros, fut éliminé au premier tour face à Alexander Zverev.

Les amateurs de sport de raquette seront au rendez-vous pour la grande finale de simples hommes, le dimanche 9 mai avec l'espagnol de 21 ans, Carlos Alcaraz ayant éliminé Jannick Sinner après quatre heures de match pour se qualifier face à Alexander Zverev. Le grand vainqueur 2024 fut Alcaraz qui domina Zverev après 4h20 de match en (6-3,2-6,5-7,6-1,6-2).

Graines de Ville



Un atelier de jardinage a eu lieu le 1er mai sur le site de Prélaz avec les résidents. Le but a été de planter des fleurs indigènes qui nourrissent les insectes et les oiseaux. Nous avons profité pour rajouter des vers de terre aux bacs pour que la terre y devienne auto-fertile et vivante.

Cette action s'inscrit dans un projet intergénérationnel de promotion de la biodiversité dans le jardin. Ce projet prétend créer un parcours sensoriel pour les résidents, installer un hôtel à insectes et des abris pour les hérissons. Une occasion d'or pour réparer les nichoirs et mangeoires qui existent sur place, lors d'atelier prévu à l'automne.

La diminution de la biodiversité au niveau mondial et national engage les acteurs publics et privés à oeuvrer pour la promotion de la biodiversité. Au niveau communal, le réseau écologique urbain et plus récemment le Plan biodiversité sont des documents référence pour la réalisation d'actions concrètes dans ce domaine.

Le prochain rendez-vous est avec les enfants de l'APEMS Clémence pour la plantation des bacs potagers proches du centre socio-culturel de Prélaz.

Quant aux résidents, le prochain rendez-vous est pour le remplissage de l'hôtel à insectes avec des matériaux adaptés aux différents animaux.

Graine de ville accompagne la mise en place du projet en collaboration avec l'APEMS de Clémence et avec le soutien de la Fondation Clémence.

Plus d'info sur le projet sous www.grainesdeville.ch

Sonia Viera , *chefe de projet à la Ville de Lausanne ,*
Association Graines de Ville

Depuis quelques semaines déjà, les résidents du site de Prélaz s'occupent du jardin. Plusieurs plantes, arbustes et fleurs ont été mis en terre, arrosés et bichonnés afin que l'espace extérieur soit agréable et coloré.



Venez admirer le résultat et profiter d'un moment de détente dans le jardin de Prélaz.



Les Olympiades s'invitent à la Fondation Clémence

L'année 2024 est une année riche en grands événements sportifs partout en Europe. Outre l'Euro de football qui aura lieu de juin à juillet en Allemagne, il y aura également les Jeux olympiques et paralympiques qui se dérouleront cet été à Paris. Compétitions, récompenses et moments d'euphorie viendront rythmer cette période estivale aux quatre coins du vieux continent...sans oublier de passer par la Fondation Clémence.

En effet, pour ces occasions sportives à venir, nous avons décidé d'organiser les premières Olympiades de la Fondation Clémence. À défaut d'un calendrier d'emploi du temps à concorder entre professionnels, nous avons réalisé ces épreuves d'Olympiades durant le printemps. C'est donc, durant tout le mois d'avril, que résidents et professionnels se sont adonnés aux différentes épreuves que nous avons créées spécialement pour cette occasion. Les résidents ont pu s'essayer à plusieurs sports tels que basketball, aviron, cyclisme, football ou encore volley. Nous avons également proposé divers parcours de mobilité pour étoffer les choix à proposer aux résidents.



La Fondation Clémence s'est donc « habillée » sous le ton des Olympiades.

Décorations avec les flyers des éditions précédentes des Jeux olympiques, exposition et explicatif des différents Jeux olympiques jusqu'à aujourd'hui, torches faites pour l'occasion...

Sans oublier la table de ravitaillement qui aura permis de recharger les batteries de nos participants tout du long des épreuves. Et finalement, qui dit compétition, dit récompenses. Car, dans toute compétition qui se doit, il y a une remise de trophée aux vainqueurs. Là aussi, nous n'avons pas dérogé à la règle.

En effet, en partenariat avec « Terre Vaudoise » nous avons proposé 3 paniers garnis à partager par unité pour les 3 premières unités de Long séjour de la Fondation Clémence. Mais ce n'est pas tout. Nous avons également proposé un repas à partager entre animateurs et résidents pour le 1er et le 2ème ainsi qu'un « repas des Athlètes » dans le courant du mois de juin qui viendra récompenser les meilleurs résidents de chaque unité.



Pour rappel voici le podium des grands vainqueurs de cette première édition des Olympiades :



1er : Unité 3 de Prélaz

2ème : Unité 1 de Prélaz

3ème : Unité St-Joseph de Prélaz

Nous espérons que cette première édition des Olympiades de la Fondation Clémence marquera le début d'une longue série à venir en termes d'épreuves sportives. Pour ce faire, nous comptons sur vous chers résidents. Quoiqu'il en soit, nous sommes très reconnaissants de la ferveur et de l'implication de tout un chacun durant tous ces moments d'épreuve. Ce fut un plaisir de vous proposer cet événement et d'y participer avec vous.

Pour terminer, je profite de cette occasion pour remercier tout particulièrement Kelly Gomes, ergothérapeute, sans qui ce projet n'aurait pu voir le jour. Cela a été un plaisir et un privilège de pouvoir collaborer avec elle durant l'avant, le pendant et le après de ce projet.

Je souhaite également témoigner de ma gratitude envers toutes celles et tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de ce joli projet.

A bientôt, je l'espère,
pour de nouvelles épreuves !



Bryan Bischoff, *Animateur et étudiant HES, site Prélaz*

Les Jeux olympiques: la lutte

Dès le vendredi 26 juillet 2024 et jusqu'au 8 septembre se dérouleront les Jeux olympiques et paralympiques de Paris. Passionnés, amateurs ou curieux pourront (re)découvrir des athlètes de haut niveau et aussi de nombreux sports, comme la lutte par exemple.

À propos de la lutte, saviez-vous que c'est le plus vieux sport du monde? Les plus anciens témoignages proviennent des Sumériens, un peuple de Mésopotamie, il y a environ 5000 ans. C'est également, selon les dires de la Fédération Française de Lutte, le 5e sport le plus pratiqué dans le monde. Chaque culture, civilisation ou ethnie peut prétendre à une forme de lutte traditionnelle tant le principe et la mise en œuvre de ce sport sont simples.

Ce sport a traversé les âges, jusqu'à ce qu'un certain baron de Coubertin en fasse l'un des dix sports des premiers Jeux olympiques modernes de 1896.



Sources: www.paris.fr et www.fflutte.com

Les Clowns sur Bugnon

Régulièrement, le site du Bugnon reçoit les clowns Caramel et Tobi qui se baladent dans nos couloirs et distribuent de la joie, des rires et de l'amour à tous les résidents. Mais qui sont-ils ? Interview :

Bonjour Caramel et Tobi. Nous sommes heureux de vous avoir avec nous et je souhaiterais avoir votre avis et soulever quelques questions autour du travail de clown avec vous.

Quelles sont les compétences à avoir pour être un bon Clown ?

Tobi : De l'amour et de l'affection, aimer les gens tout simplement. Un travail ne doit pas forcément être désagréable. J'aime donner et recevoir de l'énergie. Je trouve que c'est un cadeau d'avoir de l'énergie pour les autres et si on peut gagner sa vie comme ça... et puis je trouve que c'est une forme de spiritualité la proximité.

Caramel : Ce n'est pas donné à tout le monde. Il faut aimer les gens, ne pas être timide, être capable de lâche prise, finalement être un peu comme un soleil et très communicatif, être capable de laisser ses problèmes à la maison. Il faut aussi beaucoup d'humilité, aucune prétention et venir par le bas.



Quel est le parcours ou la formation à suivre pour devenir clown relationnel ?

Caramel : J'ai accompagné Tobi et Mimi durant trois mois dans les couloirs de la Fondation Clémence, sur le site de Prélaz puis j'ai suivi une formation / initiation d'une semaine. Ça nous donne une bonne idée de comment approcher les résidents mais ensuite c'est à nous de nous créer un personnage.

Tobi : Moi j'ai suivi une formation donnée par un couple liégeois qui est à l'origine des clowns relationnels auprès des personnes âgées.

Auriez-vous une histoire à nous raconter liée à votre pratique ?

Tobi : Les résidents nous prennent pour un couple et un jour, une résidente a décidé qu'il fallait organiser un mariage officiel ! Une animatrice a joué le rôle de prêtre dans le salon commun avec tous les résidents comme invités !



Aurélié Vaccaro, ASE unité PAA, site Bugnon

Drôle d'info

La « chambre anéchoïque acoustique » (appelée aussi « chambre sourde ») est une chambre constituée d'un matériau absorbant les ondes sonores. Une de ces chambres sourdes a été créée dans les laboratoires d'Orfield aux États-Unis. Cette pièce absorberait plus de 99,9 % des sons émis. Son créateur, Steven Orfield, déclare :



« Nous défions les gens de s'y asseoir dans le noir [...] Dans le silence, les oreilles s'adaptent. Plus la chambre est silencieuse, plus vous entendrez de choses. Vous entendrez battre votre cœur, parfois vous pourrez entendre vos poumons, votre estomac gargouillant bruyamment. Dans une chambre anéchoïque, vous devenez le son [...] ». Selon lui, personne ne peut rester dans cette pièce plus de 45 minutes sans perdre ses repères, en proie à des hallucinations.

Sources: www.wikipedia.org / www.franceenvironnement.com

Résultat concours Mot caché de mai

Le mot caché de l'édition précédente était:

Los Angeles

Félicitations aux gagnants de ce numéro de mai :

CAT Les Palmiers et Monsieur André Thierolf (Prélaz)

Hommage à ceux qui nous ont quittés



- Monsieur SOLANO FIADEIRO Julio, décédé le 5 juin, Prélaz
- Madame THUILLARD Rosette, décédée le 7 juin, Prélaz
- Monsieur BORLOZ Bernard, décédé le 28 juin, Bugnon

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

Bienvenue

aux nouveaux résidents

- Monsieur NOGUET Eric, le 7 juin, Prélaz
- Madame CEVEY Marlène, le 13 juin, Prélaz
- Madame SOLANO FIADEIRO Elise, le 13 juin, Prélaz

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

