

N°36

Novembre 2025

Le journal
de la Fondation Clémence

Entour'
âges



Sommaire

Edito "L'air du temps"	Page 3
Flash Info	Page 4
Puissance 4, un jeu populaire	Page 6
Spectacle du cirque Knie	Page 8
Un délice de raclette	Page 10
Portrait de Mme Solano	Page 12
La minute qualité	Page 13
Événements à venir	Page 14
Étudiants HETSL au CAT	Page 16
Ergo : Adapter le fauteuil	Page 18
L'automne	Page 19
Le mot mystère.....	Page 20
Drôle d'info et gagnants du mot mystère	Page 21
Atelier Peinture	Page 22
Hommage à ceux qui nous ont quittés.....	Page 23
Bienvenue aux nouveaux résidents	Page 24

Information d'édition

Vous souhaitez prendre contact avec le
comité de rédaction ?

Ecrivez-nous à:

entourages@fondation-clemence.ch



L'air du temps

Souvent considéré comme un mois gris, froid et un peu morose, novembre n'a pas toujours bonne réputation. Les jours raccourcissent, la lumière se fait plus rare et l'hiver pointe déjà le bout de son nez. Pourtant, si l'on prend le temps de le regarder autrement, novembre recèle bien des richesses. C'est un moment propice à la réflexion, mais aussi à la préparation: préparer ses projets et ambitions pour l'année à venir ainsi que les festivités de celle qui se termine.

Le mois de novembre c'est également le moment idéal pour partager un repas réconfortant, se retrouver autour d'une boisson chaude ou encore de changer la décoration: autant de gestes simples qui nourrissent la convivialité et rappellent que la qualité de vie ne se mesure pas seulement dans des actions, mais aussi dans la chaleur humaine du quotidien.

Et de la chaleur humaine, le mois de novembre en sera doté à la Fondation Clémence avec par exemple, la préparation des fêtes de fin d'année où les maîtres en décoration faite main se retrouveront pour combiner adroitement leurs talents, ou encore, le partage d'une bricolée réconfortante aux douces saveurs d'automne. Bref, le mois de novembre a bien des cordes à son arc malgré ce que les plus pessimistes d'entre nous peuvent en dire.

Bon mois de novembre à chacun !

Sophie Rouge, *adjointe de direction*





- **Le Site de Prélaz**

Sortie en montagne pour l'UP1 : “Nous sommes allés en Gruyère et avons dégusté une délicieuse fondue au restaurant Le Vieux Chalet, niché dans la région pittoresque de Crésus.”



- **Le Site du Bugnon**

“Pour notre décoration hivernale, nous travaillons le bois, la peinture, les cartons et la céramique pour réaliser une cheminée. Nous nous sommes lancés comme défi d'utiliser uniquement des matériaux recyclés pour prendre soin de l'environnement.”





- **Le CAT Les Orangers**

«Les bénéficiaires ont transformé le village réalisé il y a quelques années en un château hanté. Surprise et frissons assurés! »



- **CAT L'étoile**

Giada Mocellin , apprentie ASE, a organisé deux après-midis dédiés à la découverte de métiers au sein du CAT L'étoile. Les bénéficiaires ont ainsi assisté à des présentations d'un pompier et d'une infirmière.



- **CAT Les Palmiers**

A la fin du mois d'octobre, les bénéficiaires du CAT Les Palmiers ont eu la visite des enfants de l'APEMS (lieux d'accueil pour les enfants en dehors des heures scolaires). Une belle journée intergénérationnelle remplie de partage et d'émotions.



“Puissance 4”, un jeu populaire

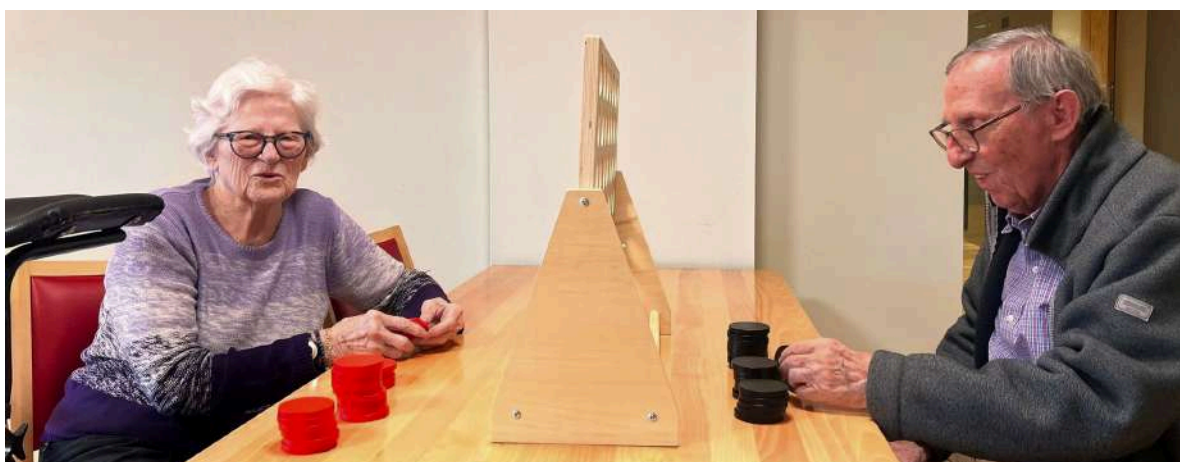
Dans le matériel de jeux à la disposition des résidents sur les étages du site de Prélaz, vous trouverez divers jeux en bois géant. Les avez-vous déjà aperçus ou même essayés ?

L'un d'entre eux est l'incontournable “Puissance 4”. Le principe est simple : alignez quatre jetons de la même couleur pour gagner, que ce soit à la verticale, à l'horizontale ou en diagonale. Toutefois, une certaine stratégie est nécessaire pour devancer son adversaire. Ce jeu, si populaire, existe depuis plus de cinquante ans.

Origines et conception

Le “Puissance 4”, tel que nous le connaissons aujourd'hui, a été lancé en 1974 par la Milton Bradley Company, une filiale de Hasbro. Conçu par Howard Wexler et Ned Strongin, le succès de ce jeu tient certainement du fait qu'il est simple à comprendre tout en offrant des possibilités stratégiques complexes, similaires à celles des échecs.

Les jeux de stratégie basés sur des grilles et des alignements existent depuis des siècles. Les prédécesseurs du Puissance 4 avaient des règles légèrement différentes, mais reposaient sur le même principe : aligner des pièces sur une grille pour remporter la victoire.



Des ancêtres communs

Le Puissance 4 est une évolution du jeu du tic-tac-toe (ou morpion). Ces deux jeux partagent des ancêtres communs tels que: Le Siega, issu de l'Égypte ancienne, Le Terni Lapilli, pratiqué dans la Rome antique, La marelle (ou jeu du moulin), jouée au Moyen Âge ou encore le gomoku, apparu au Japon au début du XVIIIe siècle.

L'ancêtre le plus récent du Puissance 4 est le Sogo (également appelé Score Four), qui a vu le jour en 1960 aux États-Unis. Ce jeu, très similaire, a sans doute influencé la conception du Puissance 4, partageant l'idée d'empiler des pions pour aligner quatre billes sur des tiges verticales.

Quoi qu'il en soit, des versions en bois du "Puissance 4", élégantes, authentiques et écologiques, ont rapidement émergé. Idéales pour un public adulte, elles gardent l'aspect ludique du jeu dans un écrin raffiné. Si le cœur vous en dit, le "puissance 4" du site de Prélaz vous attend pour une partie enjouée.



Spectacle du cirque Knie



Durant le mois d'octobre, les résidents de la Fondation ont eu l'opportunité d'assister au nouveau spectacle 2025 du cirque Knie. Cela a été une occasion mémorable de se replonger dans leurs souvenirs et de vivre un moment magique en dehors du temps. En effet, le cirque Knie nous enchante chaque année avec un spectacle éblouissant depuis plus de 94 ans !

L'histoire de la famille Knie débute à Innsbruck en 1803 : Friedrich Knie, alors étudiant en médecine, tombe sous le charme de la cavalière artistique Wilma. Bien que cet amour ne dure pas, il transforme le cœur et l'âme de Friedrich, qui fonde son entreprise artistique et de funambules. Après plusieurs années de sédentarité en Allemagne et en Autriche, la famille, qui possède déjà sa propre arène, se déplace pour la première fois en Suisse en 1814. C'est ici que la quatrième génération réalise le rêve de l'entreprise et devient un cirque ambulant.



Le 14 juin 1919, le cirque célèbre sa première représentation à la Schützenmatte de Berne. Cette même année, les premiers quartiers d'hiver de Rapperswil sont établis. Dès 1926, le Cirque Knie part en tournée avec plus de 80 roulottes. En 1934, Karl et Eugen Knie choisissent de transformer l'entreprise familiale en société anonyme. Cependant, un an plus tard, le cirque subit un revers financier à cause d'une tournée coûteuse qui ne rencontre qu'un succès mitigé. Karl avait engagé une cinquantaine d'artistes indiens pour créer un spectacle monumental qui n'a malheureusement pas su captiver le public.

Les années suivantes, l'entreprise retrouve sa santé financière et se développe. De nouveaux quartiers d'hiver à Rapperswil voient le jour en 1956, tandis que le zoo pour enfants Knie ouvre ses portes à la Pentecôte 1962.

À partir de 1992, Fredy junior et Franco senior prennent la direction artistique et technique de l'entreprise. Aujourd'hui, c'est la septième génération – Géraldine Knie, Maycol Errani et Doris Knie – qui dirige le Cirque Knie. L'héritage se poursuit avec Ivan Frédéric et Chanel Marie, qui font déjà leurs premiers pas dans le manège en tant que huitième génération.



Un délice de raclette



L'automne s'est installé en Suisse, apportant avec lui ses pluies, ses rafales de vent et ses feuilles qui tombent. Ces changements saisonniers peuvent affecter notre moral et l'ambiance générale. Cependant, à la Fondation Clémence, nous avons un excellent remède pour contrer ce temps maussade : la raclette !

En effet, qui dit températures fraîches dit fromage fondu. Rien de tel qu'un repas chaleureux et convivial pour se réchauffer, se retrouver, rire et discuter. Après tout, la raclette fait partie intégrante de notre culture suisse depuis plus de 450 ans.

Elle évoque des souvenirs d'enfance et des soirées passées en famille ou entre amis autour d'une table animée, où l'on partage bien plus que de simples tranches de fromage. C'est un moment de complicité, une occasion de ralentir le rythme effréné de la vie quotidienne et de savourer l'instant présent.

En plus de son aspect social, la raclette est un véritable réconfort pour le palais. Accompagnée de pommes de terre, de charcuterie et de quelques cornichons, sans oublier le verre de blanc, elle offre une explosion de saveurs. Chaque bouchée est une caresse pour les papilles, un délice qui réchauffe le cœur et l'esprit, et qui, comme vous pouvez le lire, inspire la poésie à votre rédactrice.

Ainsi, même lorsque le ciel est gris et que le vent souffle fort, nous savons qu'un repas de raclette à la Fondation Clémence est un rayon de soleil qui illumine nos journées automnales. Bien sûr, si vous préférez la fondue à la raclette, nous ne vous en tiendrons pas rigueur, car tous deux sont délicieusement savoureux.



Le cycle infernal de l'hiver



Portrait de Mme Solano

“Bonjour, je m’appelle Elise et je viens de Fey, dans le canton de Vaud. Je garde de bons souvenirs de mon enfance et de mes années d’école. Je ne me souviens pas du tout de mon premier jour d’école, mais plutôt d’un matin où il ne faisait pas beau ! Et malgré le temps je devais aller à l’école. Après l’école, j’ai fait un apprentissage dans la vente, dans une Coop de Lausanne.



Je me rappelle encore la première où je me suis fait gronder, car j’avais cassé quelque chose en métal ! (rire) Mais malgré ça, j’ai beaucoup appris et j’aimais ce que je faisais. C’est aussi à cette époque que j’ai connu mon premier amour, que j’appelais bebi. Ce n’est pas resté très longtemps, mais c’est un souvenir doux que je garde encore.

Plus tard, je me suis mariée et tout de suite après je suis partie vivre au Portugal avec mon mari qui était originaire de ce pays. Nous avons eu trois enfants. Malgré la distance, nous avons gardé des liens avec notre famille et nos amis. J’aimais beaucoup ces moments passés ensemble : aller manger chez les uns, discuter entre copines, ou jouer au Jass avec les voisines. Ce sont des souvenirs simples, mais qui me sont précieux.

Aujourd’hui, je profite de la vie tranquillement. Selon moi, il faut vivre et ne jamais abandonner.

À toute ma famille, je souhaite qu’ils gardent toujours une pensée pour ceux qui sont près d’eux. Et à mon fils Victor, je souhaite tout le bonheur du monde.”

Elise Emma Rose Solano-Fiadeiro, *résidente sur le site de Prélaz*

La minute qualité



Enquêtes de satisfaction résidents et bénéficiaires

La Fondation Clémence place la satisfaction des résidents et bénéficiaires au cœur de son engagement. Il ne s'agit pas seulement d'un indicateur, mais d'une priorité stratégique. Pour parvenir à renforcer la satisfaction et la confiance, nous nous efforçons de comprendre les attentes, d'évaluer les expériences vécues et d'améliorer en continu nos services.

Comment évaluons-nous la satisfaction ?

Pour mesurer la satisfaction des résidents et bénéficiaires, nous utilisons divers outils et méthodes, notamment :

- Les enquêtes de satisfaction
- Les rencontres et colloques avec les résidents sur les unités
- Les propositions d'amélioration, etc.

Notre enquête annuelle de satisfaction est actuellement en cours. Si vous souhaitez partager votre opinion, mais que vous n'avez pas encore reçu le formulaire, manifestez-vous auprès d'un membre du personnel. Votre avis compte et nous en avons besoin pour nous améliorer !

Les résultats de ces enquêtes ainsi que les actions qui en découlent seront présentés dans l'édition de mars 2026 d'Entour'âges.

Merci pour votre participation à l'enquête de satisfaction !



Le terme qualité désigne la capacité d'une entreprise à satisfaire les attentes de ses clients et à chercher constamment l'amélioration de ses prestations.

Événements de novembre

BRISOLÉE

Les sites de la Fondation célèbrent la châtaigne et autres saveurs d'automne autour d'un bon repas:

- 🍂 6 novembre CAT les Palmiers
- 🍂 11 novembre Site de Prélaz
- 🍂 11 novembre CAT les Orangers
- 🍂 11 novembre Site du Bugnon
- 🍂 11 novembre CAT l'Etoile



JOM "OSER TOUS LES MÉTIERS"

- 13 novembre sur les sites de Prélaz et du Bugnon

À l'occasion de la journée "Oser Tous les Métiers", la Fondation Clémence accueillera les enfants des collaborateurs, de la 7ème à la 9ème année scolaire, désireux de découvrir les métiers du milieu institutionnel. Une journée spéciale leur sera proposée pour explorer notre Fondation ainsi que les divers métiers qui y existent.



Événements à venir en décembre

Fête des familles



- 6 décembre sur le site de Prélaz
- 13 décembre sur le site du Bugnon

À l'approche des fêtes de fin d'année, la Fondation Clémence convie les familles des résidents des sites de long séjour à un apéritif-dîatoire. Les détails concernant ces événements seront communiqués sous peu. Dans l'intervalle, nous vous conseillons de réserver ces dates.



Fête de Noël et Nouvel An

- 24 et 25 décembre à midi sur les sites
- 31 décembre et 1er janvier à midi sur les sites

Si vous souhaitez partager un repas de midi pendant les fêtes de fin d'année avec vos proches, nous vous encourageons à vous inscrire auprès de la cafétéria des sites de Prélaz ou du Bugnon. Vous pouvez le faire par téléphone ou directement sur notre site internet en utilisant le formulaire. Nous avons hâte de célébrer ces moments festifs en votre compagnie.



Étudiants HETSL au CAT

Le mardi 14 octobre 2025, le CAT Les Palmiers a eu le plaisir d'accueillir, pour la deuxième année consécutive, un groupe de cinq étudiantes de la Haute École de Travail social et de la Santé de Lausanne (HETSL). Accompagnées de leur professeure, ces étudiantes en master de travail social sont venues à la rencontre des bénéficiaires afin d'échanger sur leur expérience au sein du CAT.

Cet après-midi d'échanges a été l'occasion pour les bénéficiaires de partager leurs souvenirs marquants, comme un voyage à Paris ou la confection de nos délicieuses confitures. Plus encore, ces discussions ont mis en lumière les liens forts tissés entre les bénéficiaires — des relations qui perdurent bien au-delà du CAT, que ce soit autour d'un café ou lors d'une sortie en bateau.

Fiers de présenter les nombreuses activités auxquelles ils prennent part, les bénéficiaires ont accueilli avec enthousiasme l'intérêt et les questions des étudiantes. Une rencontre empreinte de convivialité et de reconnaissance mutuelle, témoignant de la richesse des échanges entre le monde académique et le terrain social.





D'autres points ont été relevés lors de cette rencontre et que nos bénéficiaires ont souhaité mettre en lumière.

Mme Chantal : « Le fait que le CAT soit ouvert 7 jours sur 7 est crucial, car cela répond à nos exigences. »

Mme Barrère : “C’est formidable de voir de jeunes étudiants qui sont intéressés par nos expériences de vie.”

Après cette rencontre, un mail nous a été envoyé de la part de la professeure et ses étudiantes pour remercier les bénéficiaires et l'équipe suite à ce moment de partage qu'ils ont trouvé riche et convivial. Ils ajoutent qu'ils partent avec de nouvelles choses qui vont les aider, à la fin leurs études, à être bien armées dans le but d'accompagner toujours au mieux les futurs bénéficiaires.

Ergo : Adapter le fauteuil

Après plusieurs mois d'hospitalisation, une résidente est accueillie à la Fondation. Alitée en permanence à l'hôpital, elle a développé un important raccourcissement des fibres musculaires au niveau des quadriceps, rendant tout mouvement douloureux et la position assise standard impossible. Face à cette situation, une prise en charge interdisciplinaire est mise en place, réunissant physiothérapeute et ergothérapeute.

L'objectif: prévenir une aggravation du raccourcissement musculaire et favoriser une récupération progressive de la souplesse.

La physiothérapeute a assuré des séances de mobilisation passive ainsi que de stimulation musculaire visant à étirer les muscles en douceur. De son côté, l'ergothérapeute a adapté le fauteuil roulant de la résidente afin de créer un léger étirement constant, mais passif. Une première évaluation a permis de déterminer l'angle à partir duquel la douleur apparaît en position assise afin de ne pas aller au-delà du supportable. Ensuite, la hauteur de la position des jambes a été ajustée progressivement, permettant un étirement efficace et sans inconfort.



L'automne

Par *Maurice Carême*

“

L'automne au coin du bois,
Joue de l'harmonica.
Quelle joie chez les feuilles !
Elles valsent au bras
Du vent qui les emporte.
On dit qu'elles sont mortes,
Mais personne n'y croit.
L'automne au coin du bois,
Joue de l'harmonica.

”



Le mot mystère : Gourmandise d'automne



Aidé des définitions, retrouvez chaque mot dont le nombre de lettres est identique au nombre de cases disponibles. Puis reformez le mot mystère à l'aide des lettres dans chaque cercle.

La fondue moitié-moitié
est originaire de ce canton :

Aliment à pâte dure ou molle, au lait de
vache, de chèvre, de brebis ou végétal :

Épice jaune qui se mélange
bien à la soupe de courge :

Beignet au fromage
originaire de la Côte :

Sirop de fruit épais réduit très
longuement à feu de bois :

Garniture à base d'œuf
qui accompagne la chasse :

Champignon brun dont le
dessous ressemble à une éponge :

Épice dont on fait un
petit tour de moulin :

≡ Mot mystère

Réconfortante et chaleureuse, elle nous rassemble autour de la table.



➡ Vous avez la réponse ? Participez au concours à la page 24 ⬅

Drôle d'info : La marmotte

Alors que vous parcourez ces lignes, gardez à l'esprit que nos amies les marmottes dorment déjà depuis deux semaines.

En effet, ces petites créatures hibernent de la mi-octobre jusqu'en mars. Pour cela, elles ont soigneusement aménagé leurs terriers d'hibernation, appelés *hibernaculum*, en y intégrant environ 13 kg de foin pour se protéger des températures froides. Ensuite, elles bouchent hermétiquement les entrées de l'hibernaculum en créant des bouchons à partir d'un mélange de terre, de foin, de boue et d'excréments.

Durant cette période, leur température corporelle chute de 37 degrés à 6 degrés. Leur rythme cardiaque se réduit à 1 ou 2 battements par minute, tandis que leur fréquence respiratoire peut descendre à une respiration par minute, voire moins.



Résultat du concours du mot mystère

Le mot mystère de l'édition du mois de septembre était:

CHAMPIGNON

Félicitations aux gagnantes de ce numéro de septembre:

• ————— •

Mme Mirabile Antoinette et Mme Bezençon Denise

• ————— •



Atelier Peinture



Oeuvre réalisée à l'atelier peinture de la Fondation Clémence par
Mme **Marie Luce CHANSON**, CAT Les Orangers,
peinture à l'huile sur toile, 30x40 cm

Hommage à ceux qui nous ont quittés en octobre



Madame PEDROLI Louise-Marie, décédée le 3 octobre, site de Prélaz

Madame GAUTHEY Regina, décédée le 13 octobre, site de Prélaz

Madame CHARBON Rose-Marie, décédée le 18 octobre, site de Prélaz

Madame PIVRNCOVA Anna, décédée le 20 octobre, site de Prélaz

Madame GIANNATTASIO Concetta, décédée le 23 octobre, site du Bugnon

Monsieur MONNARD René Pierre, décédé le 24 octobre, site de Prélaz

Monsieur DUBLER Michel Emile, décédé le 28 octobre, site de Prélaz

Madame MASONE MALPELI Luciana , décédée le 29 octobre, site de Prélaz

Bienvenue aux nouveaux résidents

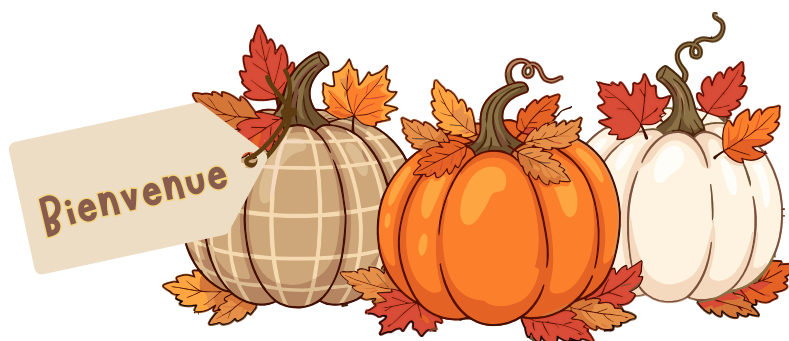
Madame GIL GIL Maria, le 8 octobre, sur le site de Prélaz

Madame MOREROD-DUCREY Daisy, le 16 octobre, sur le site de Prélaz

Monsieur HIMAYA Pierre Wahba, le 23 octobre, sur le site de Prélaz

Madame HIMAYA Alia Claudine, le 29 octobre, sur le site de Prélaz

Madame GABEREL Gisèle Madeleine, le 31 octobre, sur le site du Bugnon



Coupon-réponse mot mystère

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 24 novembre