

Le journal
de la Fondation Clémence

Entour' âges



Sommaire

Edito "L'air du temps"	Page 3
Flash Info	Page 4
La Brisolée	Page 6
Une histoire de déco	Page 8
L'origine des biscuits de Noël	Page 10
Portrait de Mme Jacqueline Freiss	Page 12
La minute qualité	Page 13
Soirée des proches aidants	Page 14
Groupement des médecins - EMS	Page 16
La JOM	Page 17
Fausse pêche VS Vraie pêche	Page 18
Ergo : Prévention des chutes	Page 20
Événements de fin d'année	Page 22
Le mot mystère.....	Page 23
Drôle d'info et gagnants du mot mystère	Page 24
Atelier Peinture	Page 25
Hommage à ceux qui nous ont quittés.....	Page 26
Poème : La neige papillonne	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



FONDATION
Clémence

L'air du temps



Le mois de décembre est là, et avec lui, le froid, les lumières qui illuminent nos rues, les paysages enneigés et, bien sûr, l'esprit des fêtes de fin d'année. Les décorations, les chants, les repas festifs, et surtout la chaleur des sourires échangés, rappellent que la véritable magie de la fin d'année réside aussi dans ces instants simples et ô combien précieux.

Durant la frénésie de ces périodes festives, chacun à sa façon apporte sa touche personnelle et contribue au “bien vivre ensemble”. Comme le disait Albert Schweitzer, médecin et lauréat du prix Nobel de la Paix de 1952 :



La meilleure façon de ne pas se sentir inutile, c'est d'être un rayon de soleil pour quelqu'un.



Que ce mois de décembre soit pour chacune et chacun d'entre nous un moment de joie, de sérénité et de partage. Que nous puissions rayonner dans la vie des personnes que nous côtoyons tout en étant réchauffés par les rayons de soleil qui illuminent nos journées.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année et nous espérons que vous trouverez dans cette saison hivernale une parenthèse lumineuse où s'entrelacent quiétude, partage et émerveillement.

Joyeuses fêtes !

La rédaction du journal Entour'âges



- **Le Site de Prélaz**

Strass et paillettes étaient de mise pour la sortie au No-Name. Cette boîte de nuit organise, chaque premier jeudi du mois, une soirée dédiée aux institutions. On y danse et on chante sur des classiques intemporels.



- **Le Site du Bugnon**

Le groupe "Les concerts du cœur" est venu nous faire découvrir son univers musical. Les musiciens avaient apporté des gilets vibrants, qui sont connectés à une machine captant les vibrations des instruments. Ces gilets reproduisent les vibrations, permettant ainsi à une personne malentendante de ressentir la musique à travers les sensations transmises.





- **Le CAT Les Orangers**

À l'occasion de la soirée dédiée aux proches aidants, qui s'est tenue au CAT les Orangers le jeudi 6 novembre, les bénéficiaires avaient préparé des bougies et des pots de confiture à offrir aux participants.



- **CAT L'étoile**

Les bénéficiaires du CAT ont proposé d'organiser une soirée cinéma. Pour cet événement, nous avons préparé des pizzas, accompagnées de quelques douceurs à déguster. Le film choisi était consacré à l'histoire de Charles Aznavour, un véritable succès qui a ravi tous les participants.



- **CAT Les Palmiers**

Les bénéficiaires ont profité des derniers jours de l'ouverture du musée de l'Hermitage pour découvrir les tableaux de l'exposition « La Pologne rêvée ».



La Brisolée



Originnaire des vigneronns du Valais, cette coutume s'est largement répandue parmi toute la population. La fin des vendanges était célébrée avec des châtaignes que l'on grillait au feu, accompagnées de fromage d'alpage et de fruits. Au fil des années, cette tradition s'est bien ancrée dans le canton de Vaud. Comme le montrent les photos, à la Fondation Clémence, nous adorons célébrer cette fête d'automne.





Une histoire de déco



Les ateliers de décoration à la Fondation ne se limitent pas à une simple activité créative ; ils représentent également un moyen essentiel de favoriser la motricité fine des résidents, d'éveiller leur créativité et de raviver des souvenirs précieux. À travers chaque geste et chaque création, ces activités contribuent à leur bien-être tout en valorisant leur savoir-faire.

Créer des décorations exige une précision qui sollicite la motricité fine. Que ce soit pour confectionner des guirlandes de Noël, des centres de table pour les festivités ou des ornements pour embellir notre espace de vie, chaque mouvement renforce les capacités motrices des participants. Les actions, telles que l'assemblage minutieux des matériaux, le collage, la découpe, le pliage ou encore le montage, sont des gestes simples, mais répétés qui aident à maintenir et à améliorer la dextérité manuelle. Ainsi, ces ateliers vont bien au-delà de simples moments de détente : ils constituent une véritable thérapie pour le corps et l'esprit.

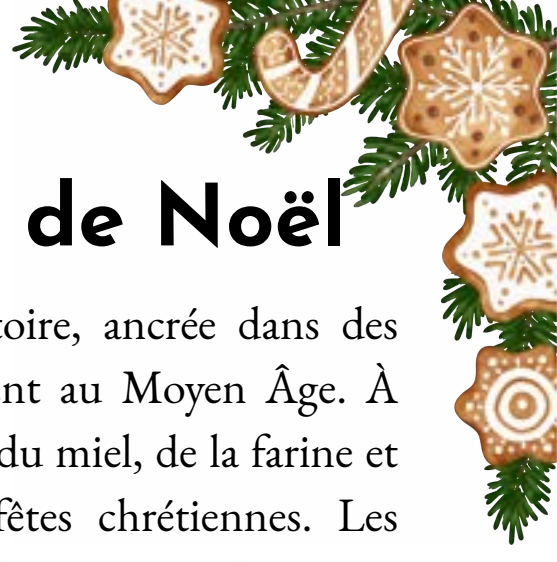


Créer des décorations permet également de stimuler la créativité et de nourrir l'imaginaire. Pour beaucoup, ces ateliers font ressurgir des souvenirs d'antan : la confection de décorations à la main était autrefois une pratique courante dans de nombreux foyers. À une époque où les magasins de décoration n'existaient pas comme aujourd'hui, nos grands-parents et arrière-grands-parents prenaient plaisir à créer des objets décoratifs pour embellir leur quotidien, notamment lors des grandes fêtes saisonnières.

Dans les ateliers créatifs, chacun trouve sa place en apportant ses idées, ses talents et ses souvenirs. C'est une manière de renforcer leur confiance en leurs capacités, de célébrer leurs talents cachés et de leur permettre de participer activement à la vie de la communauté.

En plus de stimuler la créativité et de valoriser les compétences, l'atelier de décoration est avant tout un espace de rencontre et d'échange. Les décorations créées lors de ces ateliers ajoutent une touche personnelle à la Fondation, tout en renforçant le sentiment d'appartenance et de fierté chez les participants.





L'origine des biscuits de Noël

Les biscuits de Noël possèdent une riche histoire, ancrée dans des traditions religieuses et culturelles qui remontent au Moyen Âge. À cette époque, des biscuits simples, préparés avec du miel, de la farine et des épices, étaient réalisés pour célébrer les fêtes chrétiennes. Les premières formes, souvent religieuses telles que des croix ou des anges, marquaient le début de l'apparition du pain d'épices, notamment en Allemagne.

Au XVI^e siècle, la Renaissance influence les pratiques culinaires, et l'usage du sucre se répand. Les biscuits ornés de sucre glace, en forme de sapins ou d'étoiles, gagnent en popularité. Parmi eux, le Lebkuchen, un biscuit épicé originaire de Nuremberg, se distingue en Allemagne.

Au XIX^e siècle, grâce à l'industrialisation et à l'accessibilité croissante des épices et du sucre, les biscuits de Noël se diffusent à travers l'Europe. En Angleterre, les gingerbread men (hommes en pain d'épices) deviennent emblématiques. Les moules et emporte-pièces facilitent la fabrication de biscuits décorés, qui évoluent avec des personnages tels que le père Noël.

Aujourd'hui, les biscuits de Noël varient selon les pays, les régions et les traditions familiales. Des classiques comme les sablés, cookies, pains d'épices ou bredele ornent les tables de Noël. La créativité culinaire se manifeste également à travers la décoration, avec des glaçages et des paillettes, transformant les biscuits de Noël en véritables œuvres d'art tout en étant un délice à savourer.

Recette biscuits de Noël

Pour la pâte :

- 250g de beurre
- 500g de farine
- 250g de sucre
- 3 œufs
- 1 zeste de citron

Pour le glaçage :

- 200g de sucre glace
- 1 blanc d'œuf
- Jus d'1/2 citron

Préparation :

1. Battez le beurre jusqu'à ce qu'il devienne presque mousseux.
2. Ajoutez les œufs, le sucre et battez pendant 10 min.
3. Ajoutez la farine et le zeste de citron, puis formez une boule de pâte à la main. Placez-la au frigo.
4. Préchauffez le four à 150°C. Sortez la pâte du frigo et déroulez-la sur 1/2 cm d'épaisseur.
5. À l'aide d'emporte-pièces, découpez de petits biscuits et déposez-les sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
6. À l'aide d'un pinceau, déposez un peu de jaune d'œuf sur chaque biscuit.
7. Faites-les cuire environ 10 minutes et sortez-les du four pour qu'ils refroidissent.

Pour le glaçage :

1. Versez le sucre glace dans un bol, ajoutez-y le blanc d'œuf et le jus du demi-citron petit à petit.
2. À l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille, décorez vos biscuits avec le glaçage.
3. Attendez quelques minutes que le glaçage sèche
4. Déguster avec une délicieuse boisson chaude !



Portrait de Jacqueline Freiss

Pour ce numéro, nous avons le plaisir de lire l'histoire de Mme Freiss, résidente sur l'UP2 à Prélaz, qui nous partage des souvenirs de sa vie riche. Adoptée à l'âge de 10 ans en Suisse alémanique, elle évoque son enfance avec tendresse : « J'ai toujours été très heureuse, chanceuse et surtout très bien entourée dans ma vie », confie-t-elle avec une douceur palpable.



Ancienne vendeuse dans le milieu alimentaire, elle a toujours eu pour vocation un métier centré sur le contact humain. Sa passion pour les relations interpersonnelles, qu'elle cultive depuis sa jeunesse, demeure intacte et se manifeste encore aujourd'hui à travers son attitude positive. « J'ai toujours eu le sourire, on me dit souvent que je suis née avec le sourire », ajoute-t-elle.

Aujourd'hui, Mme Freiss nous dit se sentir épanouie à la Fondation Clémence. Elle apprécie particulièrement la propreté des lieux, l'attention portée à son bien-être et la bienveillance du personnel qui l'accompagne chaque jour. « Je suis très bien ici et je veux toujours y rester », affirme-t-elle.

Pour conclure, elle nous laisse avec un précieux conseil : « Gardez toujours le sourire, même si ce n'est pas facile tous les jours. »

La minute qualité



Esprit de Noël !

En ce mois de décembre, la Qualité s'illumine de l'esprit de Noël. Chacun souhaite que la fête soit parfaite : un sapin magnifiquement décoré, un repas savoureux, des cadeaux qui font plaisir ainsi que des moments empreints de convivialité. Et si on vous disait que ces objectifs ressemblent beaucoup à ceux du système de qualité de la Fondation Clémence ?

- Maîtriser les processus et les activités... un peu comme préparer une liste de cadeaux pour ne rien oublier !
- Amélioration continue... un peu comme imaginer un menu original pour surprendre ses invités !
- Audit interne... un peu comme goûter le dessert avant de le servir à ses invités !
- Indicateur de qualité... un peu comme voir le sourire sur les visages de nos proches !

La politique qualité de la Fondation Clémence et l'esprit de Noël se rejoignent dans une même philosophie : bâtir la **confiance**, libérer notre **créativité**, cultiver la **cohérence** et tisser la **cohésion** pour créer des moments qui unissent.

La qualité n'est pas qu'une norme : c'est une culture !

Joyeux Fêtes,



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.

Soirée des proches aidants

À l'occasion de la Journée des proches aidants, qui a eu lieu le 30 octobre, les centres d'accueil temporaire (CAT) de la Fondation ont eu le plaisir d'organiser, durant la première semaine de novembre, deux soirées dédiées à toutes ces personnes qui consacrent régulièrement leur temps aux autres.

Ces rencontres ont été une belle occasion de partager, d'échanger et de reconnaître l'importance cruciale du rôle des proches aidants au quotidien.

Ces deux soirées enrichissantes comprenaient :

- Une table ronde sur les défis rencontrés par les proches aidants.
- Une conférence sur les aides disponibles, présentée par Madame Daphnée SCHAEPPI, responsable des Personnes Ressource Proche Aidant du CMS vaudois - AVASAD.
- Une formation sur la prévention des chutes, animée par Madame Morgane MONNEY, ergothérapeute à la Fondation.
- Un atelier créatif pour la confection de bougeoirs.
- Pour clôturer ces moments conviviaux, un apéritif partagé.

Ces soirées ont également permis aux proches des bénéficiaires des CAT de découvrir les lieux, les activités proposées et les ressources disponibles pour soutenir le maintien à domicile.

“Parce qu'en prenant soin des proches aidants, nous prenons également soin de celles et ceux qu'ils accompagnent.” - La Fondation Clémence



Groupement des médecins - EMS

Jeudi 13 novembre 2025, le site de Prélaz a accueilli le Groupement des médecins travaillant en EMS (GMEMS) à l'occasion de leur assemblée générale. La rencontre a réuni plus de 120 membres en présentiel ainsi qu'en visioconférence. La présidente du groupement, la Dre Tosca Bizzozzero, a présenté l'avancée de la motion Vuillemin – texte demandant une révision de la Loi sur la planification et le financement des établissements sanitaires d'intérêt public et des réseaux de soins. La rencontre s'est poursuivie avec la conférence du Procureur général du Canton de Vaud, M. Éric Kaltenrieder, consacrée aux pièges juridiques à éviter dans la pratique médicale.

Très appréciée, l'intervention a abordé des thèmes essentiels tels que le certificat médical, EXIT ou encore le constat de décès, avant de se conclure par un moment de convivialité.



Cette rencontre fut clôturée par un apéritif confectionné par la brigade de cuisine de la Fondation Clémence. En mettant ses locaux et son savoir-faire à disposition, la Fondation crée une dynamique de collaboration et de mutualisation, tout en renforçant l'entraide et la contribution au réseau professionnel.



Le jeudi 13 novembre, la Fondation a eu le plaisir d'accueillir 16 enfants de ses collaborateurs pour la journée Oser les Métiers (JOM). Durant cette journée, des enfants âgés de 11 à 14 ans ont eu l'occasion d'explorer le milieu professionnel de leurs parents, oncles ou tantes.

La Fondation avait organisé divers ateliers ludiques pour les aider à mieux comprendre ces métiers. Le matin, certains ont expérimenté les moyens de transfert, d'autres ont appris à mesurer la tension artérielle, et quelques-uns ont contribué à l'organisation et au rangement de l'espace de vie des résidents. L'après-midi, un loto géant a été organisé sur le site de Prélaz.

À la fin de la journée, les enfants ont exprimé qu'ils repartent avec une meilleure compréhension des métiers du secteur social. Certains ont même partagé leur désir de revenir pour y travailler.





Fausse pêche VS Vraie pêche



L'un des objectifs du CAT l'Étoile est de favoriser le maintien à domicile en préservant l'autonomie à travers des activités sportives adaptées. Parmi les activités appréciées au CAT, la pêche se distingue en combinant concentration et motricité fine. Avec l'aide des bénéficiaires, Silvia a développé cette activité en utilisant des poissons de couleurs magnétiques et des cannes à pêche adaptées.

Les bénéficiaires souhaitent réitérer l'expérience pour attraper le maximum de poissons, à l'image des fêtes foraines. Plusieurs personnes désiraient participer, alors nous avons ajouté davantage de cannes à pêche. C'est à ce moment-là que l'idée de pêcher en pleine nature à la pisciculture de Gruyère a émergé.



Le matin, nous avons visité le village de Neirivue, situé dans le canton de Fribourg, où certains bénéficiaires avaient vécu durant leur jeunesse. À midi, nous avons savouré des truites au restaurant du village, avant de poursuivre notre excursion en direction de la pisciculture de Gruyère.

La pisciculture de Gruyère possède un vaste étang à truites depuis 1980. Chaque année, elle élève plus de 100 tonnes de truites arc-en-ciel, représentant 10 % de la production nationale, dans des bassins alimentés par la source de Neirivue.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de permis de pêche et le matériel est fourni gratuitement. Nous nous sommes donc équipés de cannes à pêche manuelles et avons choisi le meilleur emplacement pour attraper les truites après avoir observé les lieux. Le pisciculteur nous a expliqué comment pêcher le poisson en toute sécurité. Le règlement étant strict, nous avons veillé à le respecter afin d'appliquer correctement les gestes lorsque le poisson mordait à l'hameçon. Les bénéficiaires se sont préparés, et nous avons accroché les hameçons aux cannes à pêche.

Bien que le vent ait rendu les choses un peu difficiles au début, l'adrénaline a pris le dessus lorsque le premier poisson a été pêché. Cette journée a été marquée par de fortes émotions et une merveilleuse découverte du patrimoine fribourgeois ainsi qu'un nouveau sport.



Ergo : Prévention des chutes

Les chutes représentent l'une des principales causes de blessures chez les personnes âgées et ont un impact significatif sur leur qualité de vie, leur autonomie et leur bien-être. Les statistiques démontrent que 30-45% des personnes de plus de 65 ans chutent au moins 1x/année. De plus, après une première chute, le risque de chuter à nouveau est multiplié par 20.

Les facteurs de risque des chutes sont d'origines multifactorielles. Il n'y a jamais qu'un seul facteur qui est à l'origine d'une chute.

Les facteurs de risque peuvent être :

- Liés à la personne : trouble de la marche, problème de santé aigu ou chronique, troubles visuels, troubles auditifs, déclin cognitif, +85 ans, peur de chuter.
- Liés à l'environnement : seuils, tapis, escaliers, encombrement, luminosité, chaussures non adaptées, moyen auxiliaire non adapté.
- Liés au comportement : comportement à risque, consommation d'alcool, dénutrition, sédentarité.



Les conséquences des chutes sont multiples également, mais ce sont les conséquences psychologiques qui sont souvent sous-estimées. Les chutes peuvent entraîner une impression de dépendance, une perte d'initiative, de la honte et/ou le retrait social. Elles peuvent également confronter la personne à son vieillissement et aux difficultés que cela entraîne.

Comment prévenir les chutes ?

- Adapter l'environnement (libérer les espaces de déplacements, pas d'objets au sol, avoir un bon éclairage, etc.)
- Marcher tous les jours et faire de l'exercice physique
- Avoir des chaussures adaptées (chaussures fermées qui tiennent le talon, avec semelle adaptée)
- Corriger les troubles visuels et auditifs
- Avoir un soutien social, parler de la chute et de la peur de chuter
- Avoir une alimentation équilibrée et une bonne hydratation
- Avoir un moyen auxiliaire adapté à l'état de santé et à la morphologie



Événements de fin d'année

À l'approche de la fin de l'année 2025, nous mettons en place divers événements à la Fondation pour célébrer pleinement cette saison festive.



6 décembre 2025

fête des Familles, sur le site de Prélaz



10 décembre 2025

Noël des enfants des collaborateurs



13 décembre 2025

fête des Familles, sur le site du Bugnon



18 décembre 2025

concours du pull de Noël, sur les sites du Bugnon et de Prélaz



24 décembre 2025

Dîner de Noël des bénéficiaires, sur tous les CAT

Souper de Noël des résidents, sur les sites de Bugnon et Prélaz



25 décembre 2025 *

Repas de fête à midi, sur tout les sites



31 décembre 2025

Repas du réveillon, sur tous les sites



1er janvier 2026 *

Repas de midi du Nouvel an, sur tous les sites



Le mot mystère : Décembre

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.

Cadeaux offerts
en début d'année :

--	--	--	--	--	--	--	--

Employé du Père Noël :

--	--	--	--	--

Viande cuisinée à
Thanksgiving et Noël :

--	--	--	--	--

On les formule pour
la nouvelle année :

--	--	--	--	--

Ils sont beaux, froids et
tombent doucement :

--	--	--	--	--	--	--

Arbre de Noël :

--	--	--	--	--

Il pique, avec ses feuilles
vertes et ses baies rouges :

--	--	--	--

Elle tient chaud au cou :

--	--	--	--	--	--	--



 Mot mystère

Un conte de Noël célèbre son courage et sa détermination.

--	--	--	--	--	--	--	--

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



Drôle d'info : la carte de Noël

Les cartes de vœux de Noël trouvent leurs origines à l'époque victorienne, comme de nombreuses traditions de cette période. La reine Victoria a été la pionnière en envoyant la première carte de Noël officielle. Sir Henry Cole, qui a joué un rôle clé aux côtés de Sir Rowland Hill lors de la mise en place du service postal à un penny et qui fut le premier directeur du V&A, a commandé la première carte de Noël commerciale en 1843. Ce premier tirage comprenait 1 000 cartes, conçues par le peintre John Callcott Horsley et imprimées en lithographie, avant d'être coloriées à la main par le coloriste professionnel Mason.

Première carte de vœux commercialisée, John Callcott Horsley, en 1843, Angleterre.
Numéro d'inventaire :
MSL.3293-1987. ©
Victoria and Albert Museum,
Londres



Résultat du concours du mot mystère

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

RACLETTE

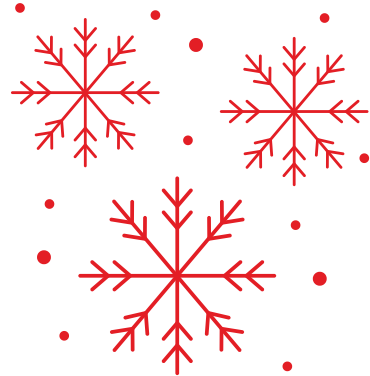
Félicitations aux gagnants de ce numéro de septembre:

• ————— •
L'équipe des résidents de l'UP4

et

Mme Monique Gachet du CAT Etoile
• ————— •





Oeuvre réalisée à l'atelier peinture de la Fondation Clémence par
Mme **Josette Pittet**, CAT Les Orangers,
peinture à l'acrylique sur toile, 45x45 cm

Hommage à ceux qui nous ont quittés en novembre



Monsieur CASTRILLO GONZA José, décédé le 1er novembre, site de Prélaz

Monsieur STANTZOS Ioannis, décédé le 1er novembre, site de Prélaz

Madame MAGNIN Anna, décédée le 3 novembre, site de Prélaz

Madame MIOLA Maria, décédée le 10 novembre, CAT les Orangers

Madame GIANOTTI Rina, décédée le 12 novembre, site de Prélaz

Monsieur PASTORE André Robert, décédé le 18 novembre, site de Prélaz

Monsieur TRACHSEL Claude Ernest, décédé le 25 novembre, site de Prélaz

Madame ZULLIGER Maria, décédée le 27 novembre, site du Bugnon

Madame BERSETH Odette, décédée le 29 novembre, site de Prélaz



Poème : La neige papillonne

Par *Hermin Dubus*

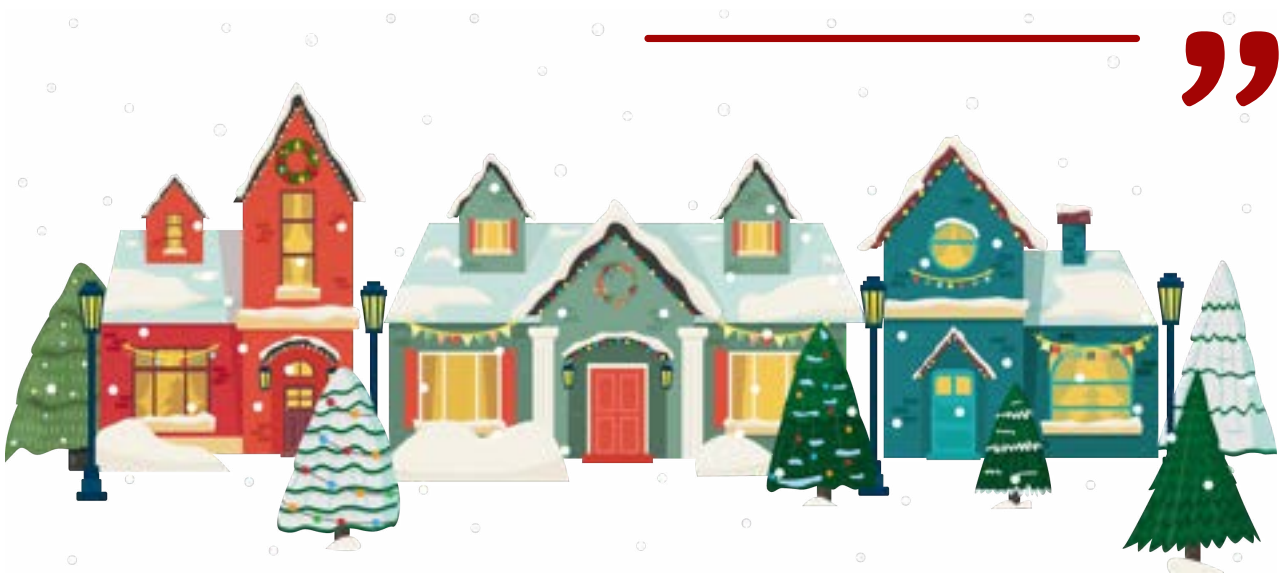
“

La blanche neige papillonne
Et fleurit les branches de houx.

Elle se joue et tourbillonne
En nous frôlant tout doux, tout doux.

La blanche neige papillonne
Et, voletant sur les toits roux,
Vient mettre une coiffe mignonne
Aux vieilles maisons de chez nous.

”



Bienvenue aux nouveaux résidents

Madame PETROVIC Jelena, le 3 novembre, sur le site de Prélaz

Monsieur FRIKART Ulrich Walter, le 5 novembre, sur le site de Prélaz

Monsieur KOUASSI Félix N'Guessan, le 7 novembre, sur le site de Prélaz

Madame SCOTTI Stella, le 7 novembre, sur le site de Prélaz

Monsieur DUC Aurèle Samuel, le 10 novembre, sur le site de Prélaz

Madame FRIKART Ruth Liliane, le 19 novembre, sur le site de Prélaz

Madame ECOFFEY Denise Alice, le 21 novembre, sur le site de Prélaz



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 25 décembre

