

N° 38

Janvier 2026

Le journal
de la Fondation Clémence

Entour'âges





Sommaire

Edito "L'air du temps"	Page 3
Flash Info	Page 4
Les pulls de Noël : une tradition	Page 6
Les marchés de Noël	Page 8
Noël dans les CAT	Page 10
Portrait de Mme Barrère	Page 12
La minute qualité	Page 13
Les Noëls des sites	Page 14
Noël des enfants	Page 16
Une histoire de flocon	Page 17
Repas de fête au CAT	Page 18
Ergo : Chaussons-nous	Page 20
Evénements de janvier	Page 22
Le mot mystère.....	Page 23
Drôle d'info et gagnants du mot mystère	Page 24
Bonne résolution 2026	Page 25
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



FONDATION
Clémence



Chères lectrices, chers lecteurs,

Alors que 2025 tire sa révérence, c'est avec une immense joie et une grande reconnaissance que nous vous présentons nos vœux les plus sincères pour cette nouvelle année.

L'année écoulée a été ponctuée d'événements marquants, tels que l'inauguration du nouveau bâtiment du site de Prélaz et les célébrations des 50 ans de la Fondation. Par ces quelques lignes, nous souhaitons vous exprimer notre gratitude pour votre confiance et votre soutien, ingrédients indispensables à la réussite de tout projet.

Et des projets, la Fondation Clémence en déborde ! C'est donc avec entrain et assurance que nous vous invitons à poursuivre cette belle aventure ensemble, pour un futur toujours plus porteur de sens et de valeurs humaines. Comme le disait le philosophe Albert Schweitzer :

« *L'année nouvelle est un livre encore à écrire. C'est à nous de choisir les pages que nous allons y inscrire.* »

Nous vous adressons nos meilleurs vœux pour 2026 à vous et à vos proches. Que cette nouvelle année soit synonyme de succès, de découvertes et de belles réalisations pour chacun d'entre nous.



La rédaction du journal Entour'âges



Flash-Info

• Le Site de Prélaz

Le 6 décembre, la fête de Noël pour les familles et les proches des résidents a eu lieu sur le site de Prélaz. Cette journée a été marquée par une ambiance chaleureuse, des plats savoureux et une décoration éclatante. La recette parfaite pour un moment mémorable.



• Le Site du Bugnon

Le 13 décembre, une fête de Noël a été organisée sur le site du Bugnon, rassemblant les familles et les proches des résidents. C'est en musique, que les mets délicieux furent dégustés. Huîtres, tartares de boeuf, foie gras et autres gourmandises préparés par l'équipe de cuisine de la Fondation ont fait le bonheur des convives.





Flash-Info

• Le CAT Les Orangers

En décembre, nous avons préparé des biscuits de Noël. Que ce soient des Milanais ou des Brunswiki, chacun s'est investi dans cette activité. De la préparation de la pâte aux emporte-pièces, tout le monde a contribué.



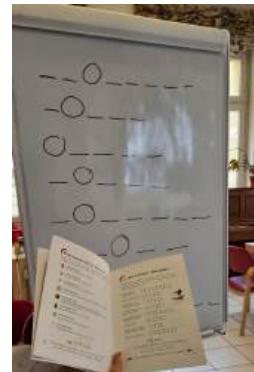
• CAT L'étoile

Les bénéficiaires du CAT de L'étoile n'ont pas lésiné sur leur préparation pour les fêtes durant tout le mois de décembre: marché de Noël de Morges, confection de biscuits et quizz sur le thème de Noël.



• CAT Les Palmiers

Chaque mois nous faisons le jeu du mot mystère, qui nous fait réfléchir tous ensemble et pourquoi pas gagner un joli cadeau à partager.





Les pulls de Noël : une tradition

Vers la fin décembre, le traditionnel concours du plus beau pull “moche” de Noël s'est tenu sur les sites de la Fondation. Pour mieux comprendre l'engouement croissant pour ces pulls emblématiques, voici un aperçu de cette tradition née dans les années 1950 aux États-Unis, qui est devenue un véritable symbole des fêtes.

Tout commence dans les années 1950, lorsque des pulls faits main, tricotés avec soin, décoraient les sapins. Ces créations simples, souvent ornées de motifs de sapins, de rennes ou de flocons de neige, étaient offertes en cadeau, incarnant l'esprit chaleureux de Noël. À cette époque, il s'agissait d'un geste de bon goût... pour l'époque !

Dans les années 1980, les pulls “moches” connaissent une transformation. Produits en série, ils deviennent le reflet d'un humour débridé : motifs kitsch, couleurs flamboyantes et parfois même clignotantes. Le pull “moche” s'impose sur les écrans, notamment dans des séries comme “Les Simpsons”, où il devient un véritable gag visuel.

C'est dans les années 2000 que le pull “moche” se transforme en phénomène mondial, grâce au film “Le Journal de Bridget Jones” (2001) et à la première soirée organisée par des étudiants “Ugly Christmas Sweater” à Vancouver, qui connaît un succès viral. Le pull “moche” devient alors une tradition incontournable des fêtes, incarnant l'humour et l'esprit décalé de Noël.

Sur le site du Bugnon, les collaborateurs ont participé au traditionnel défilé des pulls de Noël sous le regard amusé des résidents. D'ailleurs c'est eux en tant que jurés qui élisent les gagnants. Au-delà du concours, ce moment rappelle que l'essentiel n'est pas la perfection, mais le partage, les rires et les moments passés ensemble.





Les marchés de Noël



Les marchés de Noël trouvent leurs origines au 14e siècle en Allemagne et en Alsace, où ils étaient d'abord des foires d'hiver destinées à préparer les fêtes de fin d'année. Ces marchés, appelés à l'origine « Marchés de Saint-Nicolas », proposaient des produits artisanaux et des douceurs comme les pains d'épices et les gâteaux traditionnels.

Le premier marché de Noël documenté est le Striezelmarkt de Dresde, fondé en 1434. Au 16e siècle, durant la Réforme, ces foires sont renommées « Christkindlmarkt » (marché de l'Enfant Christ), mettant l'accent sur la célébration de la naissance de Jésus.

Au 19e siècle, l'industrialisation et les transports permettent à cette tradition de se diffuser dans toute l'Europe, créant l'image romantique actuelle des marchés de Noël, avec leurs lumières et sapins. À partir des années 1990, ces marchés connaissent un renouveau, devenant de véritables attractions touristiques avec chalets, patinoires et grandes roues.

Aujourd'hui, les marchés de Noël sont des lieux incontournables de convivialité et de partage, où se mêlent traditions ancestrales et ambiance festive, attirant chaque année des millions de visiteurs.

C'est pour cette atmosphère chaleureuse et ses délicieuses spécialités que nous profitons chaque année d'organiser une sortie avec les résidents pour explorer ces magnifiques marchés de notre belle région vaudoise.





Noël dans les CAT

Repas de fête du 25 décembre 2025 dans les CAT







Portrait de Mme Barrère



Bonjour, je m'appelle Marie-Martine Barrère. Je suis née à Bordeaux et j'ai déménagé à Lausanne à l'âge de 7 ans.

Je me souviens que nous sommes partis avec une seule valise, et j'étais très triste de laisser mes jouets derrière moi. Cependant, je garde aussi en mémoire notre long voyage en train à vapeur pour rejoindre la Suisse.



Plus tard, j'ai épousé un Congolais que j'ai rencontré à l'église, et j'ai été ravie d'être accueillie chaleureusement par ma belle-famille.

Cela fait maintenant 14 ans que je fréquente le CAT Les Palmiers, où je me sens vraiment bien, comme si c'était une deuxième maison. J'apprécie la convivialité et les relations humaines. Au fil du temps, j'y ai participé à de nombreuses activités, notamment des voyages fantastiques en France, en Italie et en Suisse.

Je pense que ma vie n'a pas été si mauvaise, car j'ai eu l'occasion de beaucoup danser lors des bals et des soirées dansantes, tout en me faisant de nombreux amis. On dit de moi que je suis quelqu'un de souriante, car je crois qu'il est important, même dans les moments difficiles, de tourner la page et d'afficher un sourire.

Marie-Martine Barrère, bénéficiaire au CAT les Palmiers



La minute qualité



Gestion documentaire

La gestion documentaire, c'est tout simplement l'art d'organiser les documents de la Fondation pour qu'ils soient faciles à retrouver, à utiliser et à protéger. Imaginez une bibliothèque sans classement : impossible de trouver le bon livre ! C'est pareil pour les fichiers numériques.

À la Fondation Clémence, nous commençons l'année avec un objectif clair : améliorer la gestion de nos documents. Pour cela, nous mettons en place un nouveau système de gestion documentaire. Ce changement nous permettra d'être plus rapides, plus fiables et de garantir une meilleure traçabilité.

Notre règle d'or, les **3U** : chaque document de la Fondation doit être:

- ★ **Utile**,
- ★ **Utilisable**,
- ★ **Utilisé**.

Bien que cette évolution soit discrète pour vous, ses effets seront bien réels : meilleure réactivité et une qualité renforcée.

Merci de votre confiance, et excellente année 2026 !



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.

Les Noëls des sites

Repas de fête du 25 décembre à midi sur les sites d'hébergement





Noël des enfants



Au cours du mois de décembre, nous avons organisé une fête de Noël pour les enfants des employés de la Fondation Clémence. Cet événement chaleureux a offert aux petits enfants (et aux grands enfants) une occasion de vivre un moment magique avec leurs parents, les résidents, le Père Noël, ses joyeux lutins ainsi que ses fidèles « rennes ».





Une histoire de flocon



“Il était une fois, dans un pays très haut dans le ciel, une particule fine de poussière appelée Dusty. Elle adorait danser et tourbillonner dans l’air, profitant de la chaleur du soleil.

Un jour, Dusty rencontra une belle vapeur d’eau appelée Vapor. Elle était toute douce et gentille, et elle aimait flotter et tourbillonner dans le ciel. Dusty et Vapor tombèrent amoureux à première vue et passèrent le plus possible de moments ensemble. Ils dansaient et tournoyaient dans l’air, heureux et insouciants.

Mais, au fil des jours, le temps est devenu de plus en plus froid. Le ciel était sombre et gris, et le vent a commencé à souffler. Dusty et Vapor savaient qu’ils devaient trouver un moyen pour rester ensemble, pour se tenir chaud et en sécurité. Alors, ils se blottirent l’un contre l’autre et se tinrent bien serrés.

Tout d’un coup, quelque chose de magique se produisit. L’air froid autour d’eux commença à geler leur amour, le transformant ainsi en un magnifique flocon de neige.

Dusty et Vapor étaient ravis. Ils n’étaient plus encore deux petites particules séparées, mais plutôt un magnifique flocon de neige, assez fort et résistant.

Ils dansaient et tournoyaient ensemble dans le ciel, répandant la joie et le bonheur partout où ils allaient. Enfin, ils vivaient heureux pour toujours, comme un seul flocon de neige.”

Ririro





Repas de fête au CAT



Le 15 décembre, le CAT a organisé un repas raclette convivial pour ses bénéficiaires et leurs proches. L'objectif était simple : créer un moment de partage, d'échanges et de rencontres dans une ambiance chaleureuse et festive.

Entourés de décos de Noël et d'un repas apprécié de tous, les discussions ont rapidement fusé, permettant aux proches de découvrir le quotidien du CAT et ses locaux, tout en renforçant les liens avec l'équipe. Ces rencontres sont essentielles pour valoriser l'engagement de chacun et soutenir le partenariat entre le personnel, les proches aidants et les bénéficiaires.

L'atmosphère était au beau fixe. Les collaborateurs ont eu l'opportunité de se familiariser avec (ou perfectionner) l'art de la raclette, dans une ambiance décontractée où se mêlaient fromage fondant, charcuterie, rires et échanges animés. Le repas s'est poursuivi autour d'un dessert et d'un café, créant un espace plus calme propice à des discussions plus personnelles et au partage d'expériences.

Les retours enthousiastes de tous les participants confirment l'intérêt de ces moments plus informels, qui contribuent à renforcer les liens et à favoriser une collaboration harmonieuse. Le CAT Les Orangers tient à remercier chaleureusement les proches pour leur présence, ainsi que toutes les personnes qui ont contribué à faire de cet événement un succès !



L'équipe d'animation du CAT Les Orangers



Ergo : Chaussons-nous



Le service d'ergothérapie a récemment été consulté pour évaluer et minimiser le risque de chute d'une de nos résidentes.

En cause ? Des chaussures ouvertes à l'arrière, un peu trop petites, rendues encore plus justes par d'épaisses chaussettes. Or, comme nous vous l'avions expliqué dans notre article du mois de décembre, des chaussures inadaptées sont de véritables alliées... des chutes.

L'idée d'investir dans des baskets fermées a rapidement été évoquée. Cette option est hautement sécuritaire, mais elle a suscité chez madame une préoccupation majeure : la perte de son autonomie. En effet, enfiler seule des chaussures fermées s'avère être pour elle un défi majeur.

La séance d'ergothérapie suivante a donc servi à évaluer l'origine de la difficulté à enfiler des chaussures fermées. Il est apparu que le problème survenait principalement au moment de l'introduction du talon dans la chaussure. En effet, il était difficile pour elle de redresser l'arrière de la basket écrasé par le talon.



Plusieurs essais ont alors été menés. D'abord avec une chaussure souple : tentative d'enfilage également avec un chausse-pied, sans succès. De plus, avec une chaussure entièrement rigide, c'est un échec : la rigidité empêche le pied de se mouvoir confortablement.

Mais comme toute bonne histoire mérite son moment de suspense, la solution est finalement apparue : une chaussure souple, avec un renfort arrière rigide. Résultat : cela fonctionne !

Cette situation illustre l'importance d'une évaluation fine des activités du quotidien. En identifiant précisément l'origine des difficultés, il est possible de proposer des adaptations ciblées favorisant à la fois la sécurité et le maintien de l'indépendance.



Événement de janvier

PHOTOS - NATURE

Francis ^{par} Banderet

Vernissage,
dimanche 18 janvier
de 17h à 19h

du 15 janvier
au 1 mars 2026
tous les jours de 8h00 à 19h30

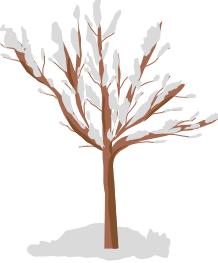
Le photographe sera présent
tous les samedis de 14h à 19h30

Fondation Clémence
Avenue de Morges 64
Lausanne





Le mot mystère : Janvier



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.

Roi mage qui offrit la myrrhe :

○	□	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Le bonhomme de neige en a besoin sur son visage :

□	□	□	□	○	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Le Dieu qui donna son nom au premier mois de l'année :

□	□	○	□	□	□
---	---	---	---	---	---

Elle tombe en hiver :

○	○	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---

Douceur qu'on met dans le chocolat chaud :

□	□	□	□	○	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---

Il nous réchauffe les oreilles :

□	□	○	○	□	□
---	---	---	---	---	---

Fête du 6 janvier :

○	□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Signe astrologique chinois 2026 :

□	□	○	□	□	□
---	---	---	---	---	---

→ Mot mystère

Pour bien commencer cette année 2026.



○	○	○	○	○	○	○	○	○
---	---	---	---	---	---	---	---	---

→ Vous avez la réponse ? Participez au concours à la page 28 ←



Drôle d'info : Le froid de janvier

Il y a plus de 60 ans, la Suisse a connu l'hiver le plus glacial du 20ème siècle. La période allant du 12 janvier au 7 février a été marquée par des conditions particulièrement sévères. Ce froid intense a duré longtemps, avec des températures chutant jusqu'à -20 °C dans plusieurs régions. La plupart des lacs suisses, tels que ceux de Zurich, de Bienne et de Constance, étaient recouverts de glace. Cependant, bien qu'il n'ait pas été assez froid pour geler entièrement le lac Léman, les bords de celui-ci étaient recouverts de glace.



Lac de Zurich gelé le 24 janvier 1963 “Keystone - Eduard Leuthold”



Résultat du concours du mot mystère

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

RUDOLPHE

Félicitations aux gagnantes de ce numéro de décembre:

• Mme Sutter Jeannine, CS Prélaz

et

• Mme Pittet Josette, CAT les Orangers





Bonne résolution



Bien qu'il soit courant de prendre de bonnes résolutions au début de chaque année, il est souvent difficile de les maintenir. Qui n'a jamais déclaré avec fierté le 1er janvier qu'il arrêterait de fumer ou qu'il commencerait une activité sportive, pour finalement abandonner quelques semaines plus tard ? Voici cinq éléments à considérer pour déterminer si une résolution de début d'année mérite d'être instaurée ou non.

- La motivation fluctue : Les résolutions de début d'année sont souvent fragiles. Un emploi du temps chargé ou des circonstances défavorables peuvent rapidement compromettre nos objectifs. Une stratégie bien pensée est donc essentielle.
- Objectifs irréalistes : Parfois, les résolutions sont trop ambitieuses. Pour réussir, il est préférable d'en choisir une ou deux, d'être précis et de les décomposer en sous-objectifs réalisables.
- Résolutions imposées : Certaines résolutions ne correspondent pas à nos véritables désirs, ce qui les rend difficiles à respecter. Il est crucial de se fixer des objectifs qui résonnent vraiment avec nous.
- Pression de l'obligation : Les résolutions peuvent induire une pression sociale superflue. Ne pas en avoir ne signifie pas stagner ; il est préférable de réfléchir à des changements profonds à son propre rythme.
- Méthodes alternatives : Commencez dès maintenant, adoptez de petits changements progressifs, choisissez un thème pour l'année et recherchez du soutien. Ces approches peuvent s'avérer plus efficaces que les résolutions traditionnelles.

Hommage à ceux qui nous ont quittés en décembre

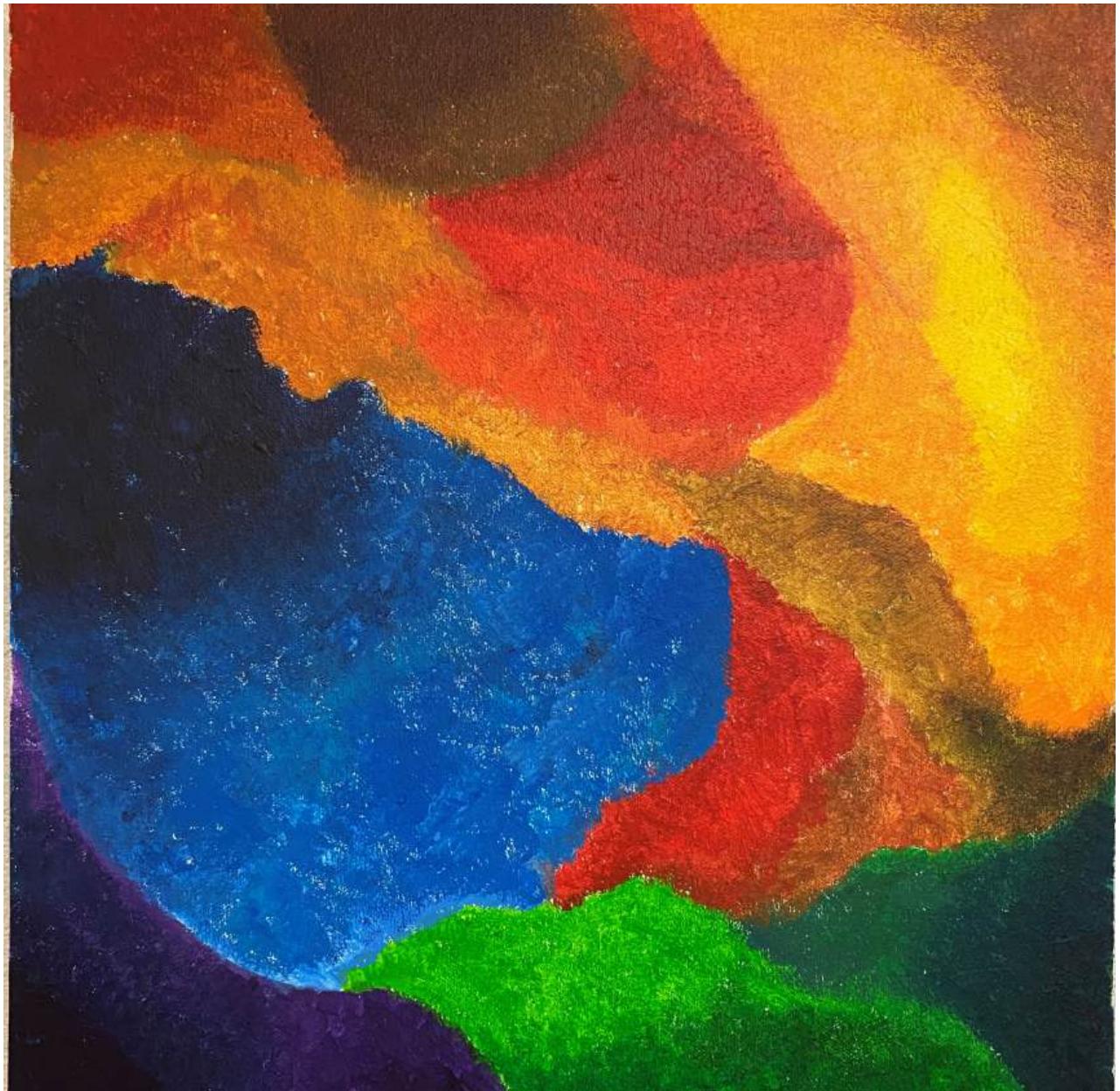


- Madame CORTHESY Monique, décédée le 8 décembre, site du Bugnon
- Madame BÜHLMANN Suzanne, décédée le 10 décembre, site du Bugnon
- Madame MOREROD-DUCREY Daisy, décédée le 11 décembre, site de Prélaz
- Monsieur DONZE André Joseph, décédé le 14 décembre, site de Prélaz
- Madame ATTIA Viviane Angèle, décédée le 21 décembre, site de Prélaz
- Monsieur ARTIZZU Benedetto, décédé le 23 décembre, site du Bugnon
- Monsieur GINDROZ Rodolphe, décédé le 23 décembre, site de Prélaz
- Monsieur DESTRAZ Jean-Jacque, décédé le 28 décembre, site de Prélaz

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



Atelier Peinture



Oeuvre réalisée à l'atelier peinture de la Fondation Clémence par
Mme Claire Marguerat, CAT Les Orangers,
peinture acrylique sur toile, 40x40 cm



Bienvenue aux nouveaux résidents



- Madame MARMILLOD Yolande, le 1er décembre, sur le site du Bugnon
- Madame DELALOYE Joséphine, le 10 décembre, sur le site du Bugnon
- Madame KÄSLIN Nadine, le 15 décembre, sur le site de Prélaz
- Monsieur LUQUIENS Yves Patrick, le 17 décembre, sur le site de Prélaz
- Madame VENETZ Sylviane, le 18 décembre, sur le site du Bugnon
- Monsieur DUCREY Raymond, le 24 décembre, 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 27 janvier