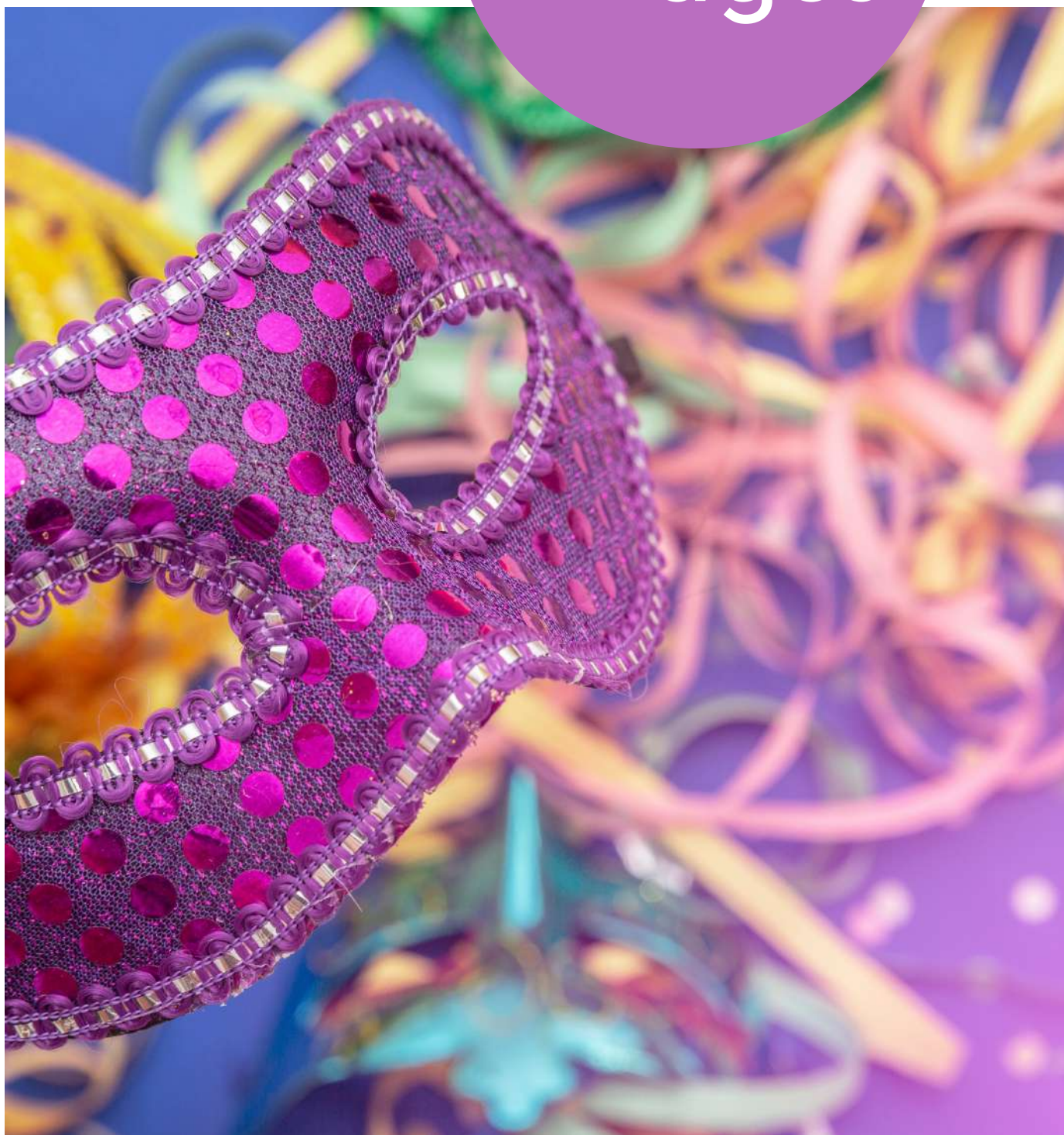


N°40

Mars 2026

Le journal
de la Fondation Clémence

**Entour'
âges**



Sommaire

Edito "L'air du temps"	Page 3
Flash Info	Page 4
Repas de choix	Page 6
Carnaval à Prélaz	Page 8
Anni-voici	Page 10
Interview de Mme Monney	Page 12
La minute qualité	Page 13
Le saviez-vous ? La St-Valentin	Page 14
Une journée chez nous	Page 16
Ergo : Kesako ?	Page 18
Poème : Mars	Page 20
Sourire contagieux	Page 21
Le mot mystère.....	Page 22
Drôle d'info et gagnants du mot mystère	Page 23
Une saison gourmande	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



FONDATION
Clémence

L'air du temps



Chères lectrices, chers lecteurs,

Au seuil de ce mois de mars, les journées s'allongent doucement, et le soleil, toujours plus présent, réchauffe une nature qui se réveille lentement de son hiver. Si le temps nous gâte en ce début de mois, il n'en reste pas moins sage de rester vigilants. Nos écharpes et bonnets n'ont pas encore tout à fait quitté la scène, car la nature, capricieuse, nous réserve parfois des surprises sous forme de giboulées inattendues.

À la Fondation, nous abordons cette transition avec patience et sérénité. En toute tranquillité, nous préparons l'arrivée du printemps, chacun à sa manière. Les jardiniers œuvrent à offrir un écrin soigné aux futures floraisons, tandis que les animateurs redonnent fraîcheur et couleur aux lieux, permettant aux résidents de profiter pleinement des festivités qui rythment cette saison.

Bien entendu, nous n'oublions pas que l'hiver a encore son mot à dire. Alors, même si nous restons bien au chaud, la beauté des paysages enneigés des hauteurs vaudoises nous appelle.

Pour ceux qui préfèrent se cocooner, une multitude d'activités sont proposées, et vous découvrirez, à travers les pages de ce journal, les événements variés qui ont marqué cette période.

Prenez un moment pour découvrir ce que la Fondation vous a préparé avec soin et enthousiasme.

- Le Site de Prélaz



Konrad, un jeune stagiaire dans les soins sur l'unité 4, nous a offert un moment d'émerveillement grâce à ses talents de pianiste lors d'une animation improvisée. Les résidents se sont rassemblés à la réception pour écouter les mélodies interprétées par ce talentueux jeune artiste.

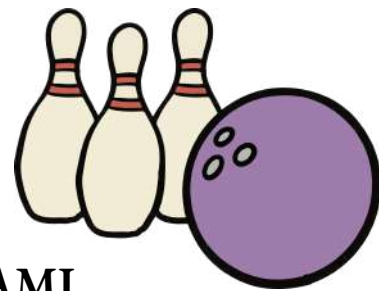


- Le Site du Bugnon

Sortie au cinéma d'Oron

Des résidents sont allés découvrir le film français "Les enfants de la résistance", réalisé par Christophe Barratier et sorti en 2026. Il s'agit d'une adaptation de la bande dessinée belge du même nom de Vincent Dugomier et Benoît Ers. Ce film vous plonge dans l'histoire de trois jeunes enfants se lançant dans une aventure secrète : résister aux forces du Troisième Reich, dans une France occupée.





- **Le CAT Les Orangers : Sortie au bowling MIAMI**

Tout le monde a participé, encouragé par les applaudissements du groupe. Après la partie, le repas s'est déroulé au restaurant du bowling.

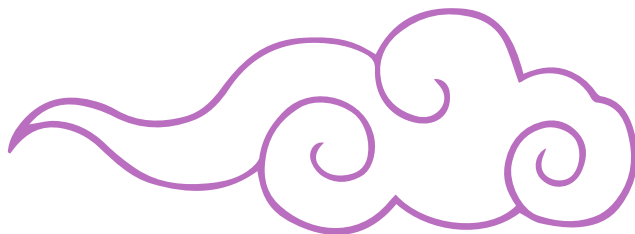


- **CAT L'étoile**

Durant les mois de janvier et février 2026, l'équipe de police de la criminalité de Lausanne s'est rendue au CAT l'Étoile dans le cadre du projet d'intervention métiers dirigé par Giada Mocellin, apprentie ASE. Les policiers ont répondu à de nombreuses questions et ils ont sensibilisé les bénéficiaires aux arnaques par téléphone et à l'extérieur, partageant astuces et conseils pour mieux se protéger.



Repas de choix !



Le buffet à volonté chinois n'est pas simplement un repas ; c'est une invitation à un voyage sensoriel. Dans un univers où les décisions peuvent parfois sembler limitées, offrir à un résident la possibilité de se servir à sa guise, de choisir ce qui lui fait envie, redonne un peu de contrôle sur son quotidien. Que l'on choisisse des sushis frais, des dim sum parfumés ou des légumes sautés, chaque assiette devient une mosaïque de goûts, un acte d'autonomie, un retour à soi-même.

Ce pouvoir de choisir nourrit la dignité de chaque résident. Il s'agit d'un acte simple mais significatif, un moment où l'on se reconnecte à ses désirs et à ses préférences personnelles, un espace où le résident n'est plus simplement le récepteur d'un service, mais l'acteur de son repas.

Pour les résidents, ces saveurs sont une bouffée d'air frais. Elles ravivent la mémoire des repas partagés, des voyages lointains ou des souvenirs enfouis. L'épice, bien dosée, réveille un plaisir fondamental, celui de se sentir vivant, en contact avec des sensations parfois oubliées. La douceur d'un poulet au caramel se mêle à l'intensité d'une sauce aigre-douce, et chaque bouchée devient un petit moment de bonheur et d'évasion.



C'est pour toutes ces raisons que nous organisons régulièrement des sorties repas avec les résidents de la Fondation. Ces occasions permettent également de se retrouver dans un cadre différent, autour d'une table ronde pour discuter ensemble.

Saviez-vous que dans certains buffets à volonté chinois en Suisse, les clients se battent presque pour attraper les rouleaux de printemps avant qu'ils ne disparaissent ? C'est un véritable "jeu de stratégie" : vous devez être rapide et vigilant, car une fois qu'un plat est mis sur la table, il disparaît en un éclair sous l'assaut des gourmands. Une véritable chasse au trésor culinaire que nous continuerons à partager avec les résidents.



Carnaval à Prélaz



Le mardi 17 février, le carnaval annuel du site s'est déroulé à Prélaz. Cette année, le thème des festivités était « À travers le temps ».

Pour créer une ambiance festive, les animateurs ont commencé la journée en décorant la salle de spectacle et la cafétéria. Rubans, masques, confettis et d'autres objets colorés ont ajouté une touche éclatante qui évoquait les brandons des villages. Pour se plonger dans l'esprit de la fête, les collaborateurs présents ce jour-là ont revêtu des costumes amusants et surprenants. Des déguisements étaient également disponibles pour les résidents souhaitant participer. Entre les essayages d'accessoires et de vêtements extravagants, l'esprit festif était déjà bien présent avant même le début des festivités.

Une fois que chacun a trouvé sa tenue de parade, un grand défilé a été organisé dans la cafétéria. Les spectateurs, comprenant résidents, familles et collaborateurs, ont applaudi chaleureusement les stars du jour qui défilaient. Les bénéficiaires du CAT les Orangers ont également démontré une fois de plus leur créativité avec leurs déguisements faits main.

Après ce défilé haut en couleurs, une collation traditionnelle a été servie. De délicieuses merveilles sucrées ont été accompagnées d'une boisson pétillante.

Pour conclure cette journée mémorable, un bal a eu lieu dans la salle de spectacle. Les participants ont eu l'occasion de se déhancher sur des musiques emblématiques allant des années 50 à aujourd'hui.



Anni-voici

Depuis le début de l'année 2026, une nouvelle tradition a été instaurée pour célébrer les anniversaires des résidents nés durant le mois. Fini le repas restreint sur le site de Prélaz : nous avons opté pour un après-midi de fête convivial, ouvert à tous, sur les deux sites de long séjour.

Chaque mois, un apéritif festif est organisé, accompagné de gâteaux savoureux et de boissons variées. Les cafétérias sont spécialement décorées pour l'occasion, créant ainsi une ambiance festive. Tous les résidents, les familles, les amis et les collaborateurs sont invités à rejoindre l'événement pour lever un verre et savourer une délicieuse tranche de gâteau en l'honneur des anniversaires du mois.





Cette nouvelle formule permet à chacun de partager un moment agréable et de célébrer ensemble ceux qui ajoutent une bougie à leur gâteau ce mois-ci. Loin des simples célébrations individuelles, ces après-midis sont l'occasion de renforcer les liens au sein de la Fondation, d'échanger et de créer des souvenirs collectifs.

Nous espérons que ces rencontres mensuelles deviendront un temps fort, un moment privilégié où chacun se sentira spécial.

Interview de Mme Monney

Chaque année, le carnaval anime le village de Viège et fait vibrer petits et grands. Pour madame Monney, résidente de la fondation, cette période de fête est remplie de souvenirs contrastés, entre fascination et petite frayeur d'enfance. Originaire de Viège, elle se souvient avec émotion du carnaval qui traversait le village. “Chaque année, le carnaval passait dans le village. C'était toujours un moment spécial”, raconte-t-elle.



“Les rues s'animaient, les costumes illuminaient l'hiver et les personnages masqués impressionnaient les enfants.” Mais derrière la fête se cachait aussi une part de crainte. “Nous avons un peu peur du carnaval”, confie-t-elle en souriant. “Les masques, les costumes parfois impressionnants et le bruit pouvaient intimider les plus jeunes.” Elle se souvient même que son papa utilisait le carnaval comme menace bon enfant : “Si on n'était pas sages, il disait qu'il nous enverrait vers eux !”

“J'étais une petite fille discrète. Je me déguisais peu, je préférais rester en retrait”, explique-t-elle. Elle observait davantage qu'elle ne participait, profitant malgré tout de l'ambiance unique qui régnait dans le village.

Aujourd'hui, ses souvenirs refont surface au sein de la fondation. Avec Rodolphe, elle prépare les décorations du carnaval. Une activité créative qui réveille les émotions d'autrefois. “Cela me rappelle de bons souvenirs”, dit-elle.

Entre rires d'enfance, petites peurs et traditions locales, le carnaval reste pour elle un moment fort, chargé d'histoire et de nostalgie.

La minute qualité



Pour cette édition, nous consacrons cette page à la sécurité et plus particulièrement pour vous présenter la commission de sécurité ! Le 24 février 2026, la Commission Sécurité de la Fondation s'est réunie pour faire un état des lieux des pratiques de sécurité et identifier les axes d'amélioration.

Composée de 13 membres, la commission est un véritable patchwork d'expertises internes. On parle de sécurité sous toutes ses formes :

- Incendie, bâtiments et infrastructure
- Chimique et biologique
- Informatique et protection des données
- Alimentaire
- Sécurité des personnes

Et bien d'autres encore ...

Tout au long de la séance, les membres de la commission ont échangé sur les objectifs de chacun. Ces discussions ont permis d'identifier des situations à risque, comme le nettoyage des vitres en hauteur. Pour chaque problème, des groupes de réflexion ont été créés afin de trouver des solutions adaptées.

Pour garantir la bonne mise en œuvre de ces solutions, la commission prévoit de développer des formations et des outils de suivi des actions. La prochaine réunion de la commission est prévue en mai 2026 pour poursuivre les réflexions sur les différentes problématiques identifiées.



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.

Le saviez-vous ? La St-Valentin

L'origine de la Saint-Valentin remonte à l'époque de l'Empire romain. Plusieurs théories s'affrontent sur le lien exact entre cette fête et Saint Valentin, un prêtre chrétien du 3^e siècle.

Selon l'une des versions les plus populaires, l'empereur romain Claude II aurait interdit les mariages pour les jeunes hommes, estimant que les célibataires, sans famille, seraient de meilleurs soldats.

Valentin, un prêtre chrétien, aurait défié cet interdit en célébrant des mariages secrets pour les couples amoureux. Découvert, il fut emprisonné et exécuté le 14 février 269. Sa mort, associée à un acte de résistance en faveur de l'amour, fit de lui le saint patron des amoureux.

Cependant, la Saint-Valentin telle que nous la connaissons aujourd'hui n'a pris forme qu'au Moyen Âge. En Angleterre et en France, au 14^e siècle, la fête commence à se répandre comme une célébration de l'amour romantique.

C'est à cette époque que l'écrivain Geoffrey Chaucer, dans son poème *Parlement des Oiseaux* en 1372, mentionne pour la première fois le 14 février comme étant le jour des amoureux.

Selon lui, ce jour était celui où les oiseaux se choisissaient un partenaire, une image poétique qui s'est rapidement associée à la Saint-Valentin.

Les nobles et les courtisans de l'époque commencèrent alors à échanger des lettres d'amour, des poèmes et des déclarations passionnées à l'occasion de cette journée, donnant ainsi naissance aux premières formes de la tradition des cartes de Saint-Valentin.







Une journée chez nous



Il est 9h00. Mme K. arrive au CAT avec son petit chien. Mme K. prend le temps de dire bonjour à l'équipe et aux autres bénéficiaires déjà présents. Elle dépose son manteau, se sert un café et s'installe au salon pour commencer la lecture du journal ou d'un magazine parmi ce qui est proposé. À une table non loin de là, les scrabbleurs comptent déjà les points de la première partie de la journée.

À 10h00, c'est l'heure de la revue de presse. Autour de la table, les journaux circulent de main en main. « Alors, qu'est-ce qu'ils nous racontent aujourd'hui ? » lance Mme L. en ajustant ses lunettes. On commente la météo, on débat d'un article politique, on s'indigne de la hausse des prix. « Ça, de mon temps, ça ne se passait pas comme ça ! » s'exclame Mme F. La revue de presse devient un moment d'échange où chacun partage ses souvenirs et son point de vue. L'animatrice lit à voix haute un article local et rapidement la discussion s'anime.

À 11h30, place à l'animation « Jeu De Mot ». Le jeu préféré des bénéficiaires ? Le pendu ! Mais après, on « développe ». Avec les lettres du mot trouvé, il faut reconstituer un maximum de mots. À partir de là, les esprits s'aiguisent, la mémoire s'entretient et surtout la bonne humeur circule librement.

Midi sonne et le repas apporté depuis les cuisines de la Fondation Clémence console les estomacs creux. Les places ne sont pas nominatives, mais chacun sait où s'installer car des amitiés se sont formées. Chacun se sert de ce qu'il veut, ce qui arrange Mme D. qui n'aime surtout pas gâcher la nourriture.

L'après-midi, chacun peut choisir l'activité qui lui convient. Atelier créatif, jeux de société, gym, Qi-Gong, massages, philosophie, sont parmi les différentes activités proposées tout au long de l'année et qui permettent à chacun de trouver son bonheur et à Mme P. de pouvoir jouer à son jeu préféré trois fois par semaine : le jass.

Dès 13h30, les groupes se forment, tandis que certains reprennent la lecture du journal ou s'installent confortablement dans les fauteuils pour discuter. Mme R. vient d'arriver et s'installe à une table de création, car les masques pour le carnaval n'attendent pas.

À 15h00, la collation permet une petite pause bien méritée. Thé, café, boissons froides et biscuits sont distribués. Puis les activités reprennent jusqu'à la fermeture du CAT à 17h00.

Ici le temps s'écoule à la fois doucement et intensément, un mélange de moments de calme et de convivialité, de découvertes, qui rend chaque journée unique et accueillante.



Ergo : Kesako ?

En février, nous vous mettions au défi de deviner l'utilité de ces objets parfois surprenants utilisés en ergothérapie. Entre hypothèses farfelues et intuitions bien senties, vous avez été nombreux à jouer le jeu ! En mars, place aux révélations : il est temps de découvrir ce qui se cache réellement derrière ces moyens auxiliaires.

Objet 1 : Il s'agit d'un porte-canne. Il permet de maintenir les béquilles lorsqu'elles ne sont pas utilisées, évitant ainsi qu'elles ne tombent par terre.



Objet 2 : C'est une décharge d'oreille. Lorsqu'une personne reste longtemps alitée et toujours couchée du même côté, une plaie peut apparaître. Ce dispositif permet de soulager le point d'appui, afin de favoriser la cicatrisation.



Objet 3 : Cet objet est un arceau de lit. Il sert à maintenir le duvet à distance des jambes et des pieds pour éviter toute pression. Il est particulièrement utile pour les personnes qui trouvent le duvet trop lourd ou qui présentent une hypersensibilité au toucher.



Objet 4 : Ce moyen auxiliaire sert à attacher les boutons de chemises quand la personne a des difficultés de motricité fine. Nous l'appelons donc un enfile-boutons.



Objet 5 : L'enfile-chaussettes est un outil incontournable pour les ergothérapeutes. On y installe la chaussette, on glisse ensuite le pied à l'intérieur et il ne reste plus qu'à tirer sur les sangles pour enfiler la chaussette facilement.



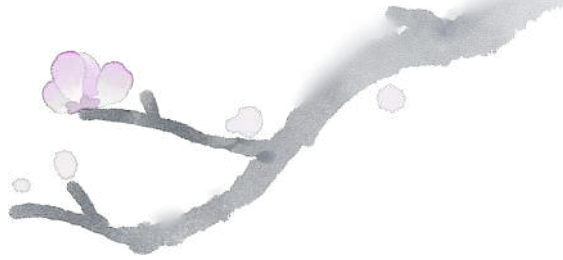
Objet 6 : Ces objets anti-dérapants aident à ouvrir les bouteilles ou les bocaux.



Objet 7 : Il s'agit d'une poignée de transfert qui se fixe dans l'encadrement de la voiture et qui sert de point d'appui lors des transferts. Elle offre une prise plus stable et plus sécurisée que la porte qui, elle, peut bouger.



Poème : Mars



Par Louis-Honoré Fréchette 1839 - 1908

“

Adieu les jours sereins, et les nuits étoilées !
La neige à flocons lourds s'amoncelle à foison
Au penchant des coteaux, dans le fond des vallées
C'est le dernier effort de la rude saison.

C'est le mois ennuyeux, le mois des giboulées ;
Des frimas cristallins l'étrange floraison
Brode ses fleurs de givre aux branches constellées ;
Là-bas un trait bronzé dessine l'horizon.

Le vieux chasseur des bois dépose ses raquettes ;
Plus d'originaux géants, plus de biches coquettes,
Plus de course lointaine au lointain Labrador.

Il s'en consolera, dans la combe voisine,
En regardant monter sur un feu de résine
La sève de l'érable en brûlants bouillons d'or.

”

Sourire contagieux

“Et c’est parfois dans un regard, dans un sourire, que sont cachés les mots qu’on n’a jamais su dire.”

Yves Duteil



Le mot mystère : Mars

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.

Animal majestueux
sur le lac Léman :

Sport d'hiver artistique :

Nom des carnavals
nord-vaudois :

Plats du chalet à base
de pâte et fromage :

La fleur de naissance
principale de mars :

Il défia les Romains
en faveur de l'amour :

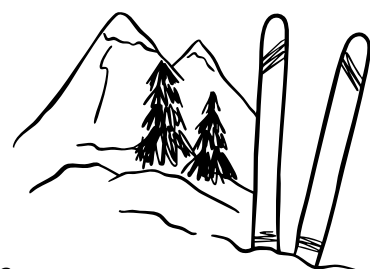
Nous en mettons un
durant le carnaval :

Elles sont dégustées à
la Chandeleur :

Station de ski vaudoise :

 **Mot mystère**

Météo très changeante durant le mois de mars.



➡ Vous avez la réponse ? Participez au concours à la page 28 ⬅

Drôle d'info : amoureux fou

Les cygnes mâles sont extrêmement protecteurs envers leurs partenaires. Pendant la saison des amours, ils peuvent devenir très jaloux et... particulièrement malicieux !

Si un autre cygne s'approche un peu trop près de leur partenaire, le cygne mâle tentera souvent d'« impressionner » l'intrus avec des mouvements de nage très exagérés, comme si une tempête se préparait. Il émettra également des bruits étranges, semblables à un « sifflement » perçant, et parfois même... penchera son corps en arrière pour gonfler son cou ! C'est comme une danse intimidante.

Parfois, les mâles n'hésitent pas à prétendre être de courageux défenseurs en lançant des attaques un peu désordonnées pour faire fuir l'intrus. Les cygnes sont des romantiques fiers, mais aussi des protecteurs un tantinet dramatiques !



Résultat du concours du mot mystère

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

RÉCONFORT

Félicitations aux gagnants de ce numéro de février :

• ————— •
L'unité 4, à Prélaz

et

Monsieur Hugo GIANONE, résident des LADA
• ————— •



Une saison gourmande



L'hiver, avec ses contrastes, nous surprend sans cesse : parfois glacial, parfois doux, la neige tombe puis disparaît, cédant le pas à la pluie avant de laisser place au soleil. Une saison décidément pleine de mystères et de variations.

Malgré un février ensoleillé, l'envie de savourer des plats réconfortants de saison reste forte. Ces mets qui, plus que jamais, réchauffent autant le corps que l'âme.

Avec les conditions hivernales rendant les balades en forêt ou au bord du lac plus difficiles, nous profitons de cette période pour découvrir ou redécouvrir des restaurants chaleureux où se mêlent ambiance conviviale et cuisine de qualité. Parfois, une simple sortie dans un café est l'occasion de faire une pause gourmande en bonne compagnie. L'hiver, c'est aussi le moment de nous retrouver autour de repas traditionnels et réconfortants, ces repas partagés depuis l'enfance, qui ravivent des souvenirs et renforcent les liens.



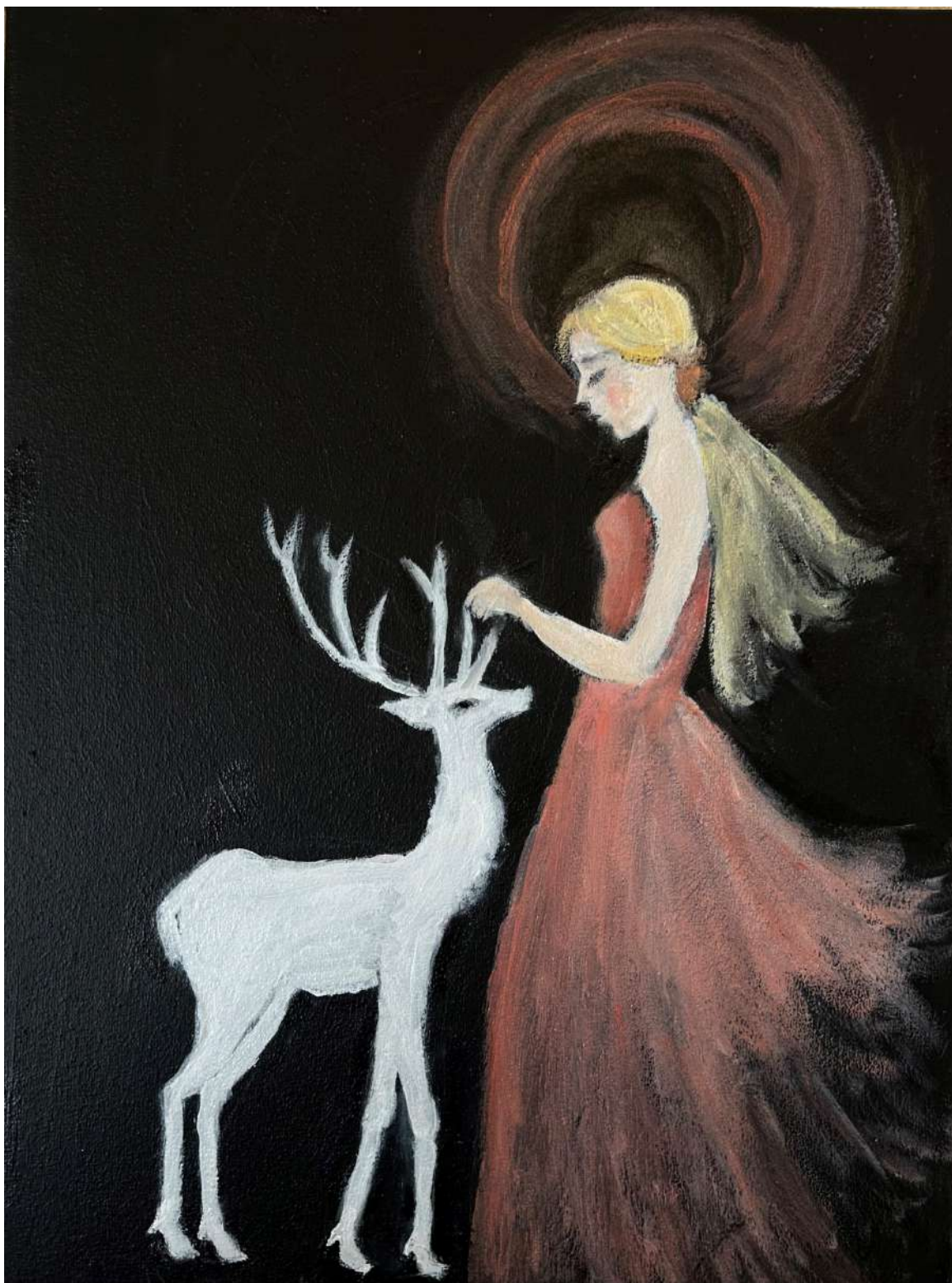


Hommage à ceux qui nous ont quittés en février



- Madame ROSSET Hugnette, décédée le 8 février, site de Prélaz
- Madame GUEX Ginette, décédée le 20 février, site du Bugnon
- Madame ZBINDEN Jacqueline, décédée le 25 février, site du Bugnon

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



Oeuvre réalisée à l'atelier peinture de la Fondation Clémence par
Mme Marguerat Gisèle, CAT Les Orangers,
peinture à l'huile sur toile, 30x40 cm

Bienvenue aux nouveaux résidents



- Madame MEYLAN Daisy , le 3 février, sur le site du Bugnon
- Madame LOPES FLORINDO Rosaria, le 11 février, sur le site de Prélaz
- Madame COSTARELLA SAPONE Lucrezia, le 27 février, 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 25 mars