N°47

Novembre 2026

Le journal
de la Fondation Clémence

Entour'âges



Sommaire

Edito "L'air du temps" ..... Page 3
Flash Info ..... Page 4
Vacances à Interlaken ..... Page 6
Le saviez-vous ? Les moustachus ..... Page 9
Portrait de Madame Steiner ..... Page 11
La moustache de Movember ..... Page 12
Poème : Movember ..... Page 14
Les moustachus célèbres ..... Page 15
La désalpe de Semsales ..... Page 16
Événements à venir ..... Page 18
La minute qualité ..... Page 19
Ergo : Kesako ? ..... Page 20
Le mot mystère ..... Page 22
Drôle d'info ..... Page 23
Une semaine rosée ..... 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

Prendre soin de soi, c'est aussi une affaire d'hommes !

Chaque année, au mois de novembre, les moustaches apparaissent un peu partout. Derrière cette initiative amusante se cache une cause essentielle : la sensibilisation à la santé masculine. Dans cette édition du journal de la Fondation, vous en apprendrez plus sur ce mouvement international baptisé « Movember ». L'objectif est d'inviter à parler ouvertement de sujets encore trop souvent passés sous silence, notamment les cancers de la prostate et des testicules, mais aussi la santé mentale et la prévention du suicide.

Si la moustache est devenue le symbole de cette campagne, son message va bien au-delà de l'apparence. Movember nous rappelle que prendre soin de sa santé ne devrait jamais être une question de genre, de pudeur ou de fierté.

Au sein de la Fondation Clémence, cette campagne prend tout son sens. Être attentif aux personnes qui nous entourent, prendre le temps d'écouter et créer un environnement où chacun peut s'exprimer librement sont autant de gestes qui contribuent au bien-être collectif.

Alors, que vous décidiez de laisser pousser votre moustache, de soutenir un proche ou simplement d'engager une conversation, chacun peut participer à sa manière.

En novembre, faisons de la moustache bien plus qu'un symbole!



La rédaction du journal Entour'âges

Flash-Info



- **Le site de Prélaz**
- **Le site du Bugnon**

En octobre, les courges, les potimarrons ou encore les citrouilles étaient à l'honneur à la fondation ! De quoi profiter pleinement de l'automne, entre petites créations et gourmandises de saison.















Flash-Info



- **CAT Les Orangers : un vrai régal !**

Plusieurs fois par semaine, les bénéficiaires du CAT Les Orangers se retrouvent autour d'ateliers pâtisserie pour préparer la collation. Chacun partage ses recettes, ses astuces et les souvenirs liés à ces moments gourmands.



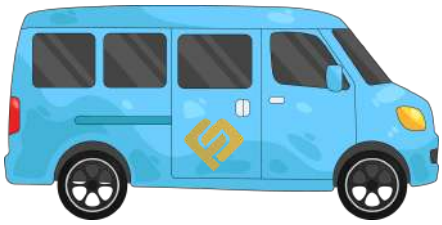


- **CAT Les Palmiers : les anniversaires du mois**

Une fois par mois, les aînés des CAT Les Orangers et Les Palmiers se retrouvent autour d'un goûter pour fêter les anniversaires du mois. Un gâteau, quelques sourires et le plaisir de partager un moment ensemble : une jolie tradition qui met à l'honneur chacun et chacune !



Vacances à Interlaken



Le temps d'une petite semaine, les résidents de notre fondation ont quitté leur quotidien pour prendre la direction d'Interlaken, accompagnés de collaborateurs de la fondation. Un séjour placé sous le signe de la découverte, des plaisirs simples et du changement d'air, au cœur des paysages de l'Oberland bernois.

Après une première étape à Fribourg pour partager le repas de midi, le groupe a repris la route avant de rejoindre son hôtel en fin d'après-midi. Chacun a pu prendre ses marques et profiter de cette première soirée avant de partir à la découverte de la région.

Les jours suivants ont réservé leur lot de découvertes. À Grindelwald, les résidents ont pu goûter aux spécialités locales dans un restaurant typique, avant de découvrir le musée du patrimoine et de plonger dans l'histoire et les traditions de la région. Le lendemain, direction Ballenberg pour déguster une fondue au fromage, avant de parcourir ce musée à ciel ouvert. Entre chalets anciens et bâtiments traditionnels venus de différentes régions de Suisse, cette visite a permis de remonter le temps et de retrouver, pour certains, des souvenirs d'autrefois.



Mais ces vacances ne se résument pas aux lieux visités ni aux repas partagés. Elles offrent avant tout l'occasion de sortir de ses habitudes, de découvrir de nouveaux horizons et de vivre des expériences différentes. Prendre le temps d'un petit-déjeuner à l'hôtel, choisir de faire la grasse matinée, admirer les paysages qui défilent ou simplement profiter d'une journée loin de chez soi : autant de petits plaisirs qui prennent une saveur particulière lorsqu'ils sont vécus ensemble.

Au-delà des kilomètres parcourus, ce séjour à Interlaken aura surtout été une parenthèse dans le quotidien, faite de découvertes, de plaisirs simples et de souvenirs à rapporter à la maison. Des vacances qui rappellent combien il est précieux de continuer à vivre de nouvelles expériences, quel que soit son âge.















La rédaction du journal Entour'âges

Le saviez-vous ? Les moustachus

Fine, épaisse, retroussée ou soigneusement taillée, la moustache n'a jamais été qu'un simple détail du visage masculin. Au fil des siècles, elle a suivi les modes, traversé les générations et même marqué son époque.

Les hommes portent la moustache depuis l'Antiquité. Mais c'est surtout au 19e siècle qu'elle connaît un véritable essor en Europe. Les militaires jouent alors un rôle essentiel dans sa popularisation : la moustache devient un signe de courage, d'autorité et de virilité. Peu à peu, elle quitte les casernes pour gagner les villes et s'invite dans la vie quotidienne des hommes.

À l'époque, il ne suffit pas de laisser pousser ses poils ! La moustache se travaille et s'entretient. Grâce à la cire, certains hommes en recourbent fièrement les extrémités, tandis que d'autres préfèrent une ligne fine et discrète. La mode est telle qu'on invente même des tasses spéciales, munies d'un petit rebord, pour éviter de mouiller sa moustache en buvant le thé !

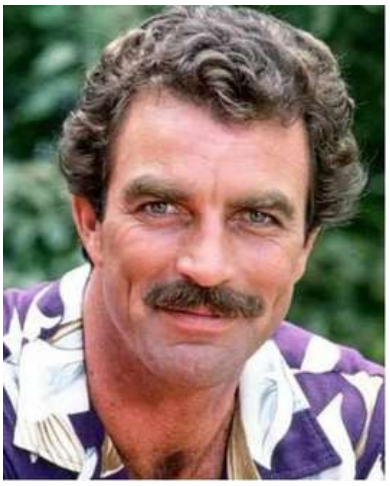
Au 20e siècle, la moustache continue de séduire. Les acteurs de cinéma, les personnalités politiques et les vedettes populaires contribuent à en faire un véritable signe distinctif. Qui n'a jamais reconnu un personnage célèbre à sa seule moustache ? Elle peut donner un air sérieux, distingué, malicieux ou tout simplement sympathique.

Puis, comme toutes les modes, elle connaît des périodes de succès et d'autres de discrétion. Très appréciée dans les années 1970, elle revient régulièrement sur le devant de la scène, portée aujourd'hui encore par ceux qui aiment affirmer leur personnalité avec une touche rétro. Elle nous rappelle que les petits détails peuvent en dire long sur une époque... et qu'un peu de pilosité au-dessus de la lèvre peut parfois suffire à donner tout son caractère à un visage !

Petit quiz de moustaches :

Saurez-vous identifier ces acteurs et personnages célèbres qui portent leur moustache avec tant de style qu'elle est devenue emblématique ?

1.



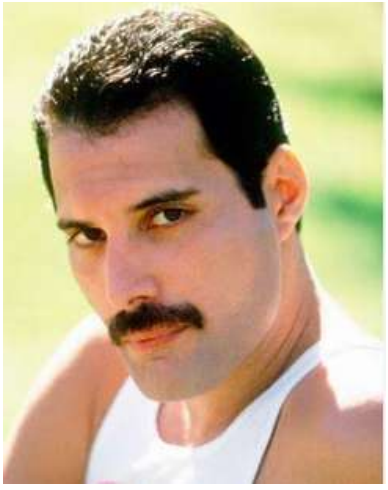
2.



3.



4.



5.



6.

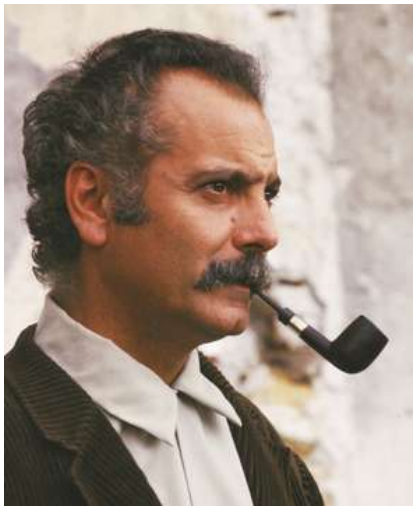


7.



Retrouvez les réponses de ce quiz moustachu à la page 15 de ce journal

8.



La rédaction du journal Entour'âges

Portrait de Madame Steiner

Souvenir d'enfance

"Mon père tenait un commerce, alors nous n'allions pas à la Migros : pas question d'aller chez la concurrence ! Sauf peut-être pour acheter des glaces... qui existent d'ailleurs toujours aujourd'hui ! C'était le bon temps, on ne manquait de rien, et j'en suis reconnaissante."

"Pour apprendre une langue, il faut vivre avec elle, et pour vivre avec elle, il faut voyager."

Proverbe oriental

Après avoir effectué son apprentissage de vendeuse en alimentation à Aarau, Madame Steiner avait déjà un objectif en tête : apprendre le français, puis l'anglais. Si elle avait étudié un peu le français à l'école, elle souhaitait approfondir ses connaissances et surtout pouvoir pratiquer la langue au quotidien. Elle a donc quitté la Suisse alémanique pour s'installer en Suisse romande, une expérience qu'elle a beaucoup appréciée.

"Selon moi, le meilleur moyen d'apprendre une langue, c'est de se déplacer et de l'apprendre dans le pays, sur place", explique-t-elle.
Une fois le français maîtrisé, elle envisageait de poursuivre son aventure en Angleterre pour apprendre l'anglais. Mais la vie en a décidé autrement : elle a rencontré son futur mari et a choisi de rester en Suisse romande, par amour.

Si elle garde un petit regret de ne pas avoir réalisé son projet d'apprendre l'anglais, elle se réjouit d'avoir osé quitter sa région d'origine pour apprendre le français. Une expérience qui lui a permis de découvrir une autre région de Suisse, tout en gagnant confiance en sa capacité à apprendre les langues.

Madame Katharina "Kathi pour les intimes" Steiner, *résidente* et
Alisson Berger, assistante-socio-éducative

La moustache de Movember

Chaque mois de novembre, les moustaches fleurissent sur les visages de nombreux hommes. Derrière cette apparence parfois amusante se cache une cause importante : la santé masculine.

L'histoire de Movember commence en 2003, à Melbourne, en Australie. Deux amis, Travis Garone et Luke Slattery, discutent de mode autour d'un verre et se demandent pourquoi la moustache, autrefois très populaire, a presque disparu. Ils décident alors de lancer un défi à leurs amis : se laisser pousser la moustache pendant tout le mois de novembre.

Trente hommes acceptent de relever le défi. Mais cette idée originale prend rapidement une autre dimension. Inspirés par des actions de soutien à la lutte contre le cancer, les initiateurs décident de donner un sens à leur démarche en sensibilisant le public à la santé des hommes. En 2004, le mouvement prend véritablement son envol et commence à récolter des fonds pour soutenir la lutte contre le cancer de la prostate.

Le nom « Movember » est né de la contraction des mots anglais moustache et November. Au fil des années, cette initiative est devenue un mouvement international.



Aujourd'hui, Movember attire l'attention sur plusieurs enjeux essentiels : le cancer de la prostate, le cancer des testicules, la santé mentale et la prévention du suicide chez les hommes.

La moustache est ainsi devenue un symbole de solidarité et un moyen d'engager la conversation sur des sujets dont on parle parfois trop peu. Elle rappelle qu'il est important de prendre soin de sa santé, de consulter lorsque quelque chose nous préoccupe et d'oser demander de l'aide, aussi bien pour des problèmes physiques que psychologiques.

Au sein de la Fondation, la santé et le bien-être sont au cœur du quotidien. Movember nous rappelle que la prévention, l'écoute et le dialogue sont importants à chaque étape de la vie. Parler de sa santé, exprimer ses inquiétudes ou encourager un proche à consulter peut faire une réelle différence.

Que l'on porte fièrement la moustache, que l'on soutienne le mouvement ou que l'on prenne simplement le temps d'échanger avec un proche, chacun peut contribuer à faire passer le message.
Car derrière une moustache se cache une belle idée : prendre soin de soi, veiller les uns sur les autres et ne jamais banaliser sa santé.



La rédaction du journal Entour'âges

Poème : Movember



Par l'anonymay de Clémence (2026)



Quand novembre étend son voile argenté,
Une fine moustache vient doucement se dessiner.

Sous l'ombre d'un sourire, un message prend racine,
Celui des cœurs courageux que le silence parfois abîme.

Derrière ces quelques poils, bien plus qu'une apparence,
Se cachent des combats, des doutes, des espérances.

Des hommes qui se taisent, des douleurs qu'on oublie,
Et tant de mots précieux que l'on garde enfouis.

Alors laissons pousser, au fil des jours qui passent,
Ce symbole de courage, de solidarité, de grâce.

Osons parler, écouter, tendre la main,
Car prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des siens.

Et si cette moustache pouvait porter nos voix,
Rappeler à chaque homme qu'il n'est jamais seul face à ses combats.

Alors novembre aurait bien plus qu'un simple visage :
Il serait l'espoir qui fleurit au détour d'un courage.



Les moustachus célèbres

1. Tom Selleck — Acteur américain né en 1945, il est surtout connu pour son rôle de Thomas Magnum dans la série Magnum. Sa moustache est devenue sa signature !
2. Astérix et Obélix — Créés par René Goscinny et Albert Uderzo, nos deux irréductibles Gaulois apparaissent pour la première fois le 29 octobre 1959 dans le magazine Pilote.
3. Charlie Chaplin — Sa célèbre moustache carrée est indissociable de Charlot, son personnage apparu au cinéma en 1914. Cette moustache, dite « brosse à dents », a été popularisée par Chaplin bien avant d'être associée à une autre figure historique tristement célèbre.
4. Freddie Mercury — Le chanteur de Queen adopte sa célèbre moustache au début des années 1980, avec un nouveau look inspiré notamment de la culture gay des clubs de San Francisco.
5. Hercule Poirot — Créé par Agatha Christie, ce détective belge apparaît en 1920 dans La Mystérieuse Affaire de Styles. Il est aussi célèbre pour sa moustache impeccable que pour ses petites cellules grises !
6. Dupond et Dupont — Ces deux détectives presque identiques, créés par Hergé, apparaissent dans Les Cigares du pharaon, à partir de 1932. Leurs moustaches et leurs chapeaux melon sont incontournables !
7. Salvador Dalí — Figure majeure du surréalisme, ce peintre espagnol est célèbre pour sa moustache extravagante aux pointes dressées vers le ciel, aussi originale que son art.
8. Georges Brassens — Auteur-compositeur-interprète et poète français, il a marqué la chanson française par ses textes pleins d'esprit. Sa moustache est aussi emblématique que sa guitare !





La désalpe de Semsales

Le samedi 3 octobre, le CAT de l'Étoile a pris la direction de Semsales pour assister à l'un des rendez-vous incontournables des traditions fribourgeoises : la désalpe. Une sortie placée sous le signe de la découverte, du partage et de l'émotion, qui nous a permis de retrouver un peu de l'âme de nos campagnes.

Ce jour-là, le village s'est animé au rythme des sonnailles, des musiques traditionnelles et des conversations joyeuses. L'atmosphère était à la fête ! Au fil du cortège, les vaches, parées de magnifiques bouquets de fleurs entre leurs cornes et portant leurs plus belles cloches, ont défilé fièrement dans les rues. À leurs côtés, les armaillis, vêtus de leurs costumes traditionnels, ont fait revivre un patrimoine profondément ancré dans l'histoire de notre région.

Mais au fait, que célèbre-t-on lors de la désalpe ?
Chaque automne, cette fête marque le retour des troupeaux dans les villages après plusieurs mois passés dans les pâturages de montagne. Durant l'été, les vaches profitent de l'herbe fraîche des alpages, tandis que les armaillis veillent sur elles et fabriquent notamment le fromage. Lorsque la belle saison touche à sa fin, le retour en plaine devient l'occasion de célébrer ce travail, mais aussi de faire vivre des traditions transmises de génération en génération.



À Semsales, le spectacle est impressionnant : plus de 700 têtes de bétail prennent part au défilé. Le tintement des cloches se mêle aux cors des Alpes et aux airs traditionnels, dont le célèbre Ranz des vaches.

Pour Mme Gachet, cette sortie avait une résonance toute particulière. Issue d'une famille paysanne, elle nous a confié combien le passage des troupeaux la touche profondément. Derrière les fleurs, les costumes et les sonnailles, c'est toute une part de son histoire qui ressurgit.

Et les souvenirs ne se limitent pas au cortège ! Au fil de nos échanges, Mme Gachet nous a également parlé d'une spécialité d'autrefois : la fameuse « cuchaule béton ». Intrigués par cette recette peu connue, nous avons eu envie d'en apprendre davantage.

Derrière ce nom surprenant se cache une spécialité fribourgeoise liée au monde paysan et à l'utilisation du premier lait de la vache, appelé le colostrum. Ce lait, produit juste après la naissance du veau, possède des caractéristiques particulières qui lui permettent d'entrer dans la préparation de certaines recettes traditionnelles. À ne pas confondre avec la cuchaule classique, cette brioche moelleuse parfumée au safran, la préparation évoquée par Mme Gachet témoigne d'une époque où rien ne se perdait et où le savoir-faire culinaire se transmettait de génération en génération.





Julien Michel, *Responsable du CAT l'Étoile*

Événement à venir

JOURNÉE OSEZ LES MÉTIERS

FONDATION Clémence

La Journée Oser Tous les Métiers est destinée aux élèves de 7e à 9e année du canton de Vaud. Son objectif est de combattre les stéréotypes de genre liés aux choix de carrière.

Au cours de cette journée, les élèves auront l'occasion de découvrir un métier souvent exercé par des personnes du sexe opposé en accompagnant un adulte pendant sa journée de travail.

Cette année encore, la Fondation ouvrira ses portes aux enfants des collaborateurs pour leur faire explorer le secteur socio-médical.



La minute qualité

Lancement des enquêtes de satisfaction

Nous avons besoin de vous !

Jusqu'à la mi-novembre, nous vous sollicitons pour témoigner de votre expérience au sein de la Fondation. Vos retours nous sont essentiels et précieux pour orienter les décisions prises et répondre au mieux à vos besoins.

Pour cela, vous trouverez un formulaire d'enquête de satisfaction qui est mis à disposition sur chaque étage près de la boîte aux lettres grise. Une fois rempli, vous pouvez déposer le formulaire dans les boîtes prévues à cet effet, situées dans les étages, dans les CAT, à la cafétéria pour Prélaz ou à l'accueil pour Bugnon.



Vous avez jusqu'au 16 novembre 2026.

Les résultats seront ensuite présentés à l'équipe de direction et aux équipes afin de définir les actions à mettre en place. Nous vous présenterons ensuite les changements prévus et actions mis en place dans les prochains numéros 2027 de votre journal préféré, Entour'âges.

Un grand merci pour votre participation !



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.

Service qualité

Ergo : Kesako ?

En octobre, 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 novembre, place aux révélations : il est temps de découvrir ce qui se cache réellement derrière ces moyens auxiliaires.



Il s'agit d'un gant de toilette monté sur un manche. Ce moyen auxiliaire est très utile pour les personnes ayant moins de mobilité dans les épaules et ne pouvant pas se laver le dos.

Celui-ci s'inspire du bac de lavage utilisé chez le coiffeur ou la coiffeuse. Il est toutefois destiné aux personnes pour qui se laver les cheveux sous la douche prend trop d'énergie ou qui sont alitées. Il permet ainsi de laver les cheveux confortablement, tout en évitant de mouiller le lit.





Ce coussin est ce qu'on appelle un disque de transfert souple ou un coussin rotatif. Il facilite l'entrée et la sortie de la voiture. Le tissu du bas reste fixe, tandis que celui du haut pivote et assiste la personne au moment de la rotation.

Le tourne-clef peut être proposé aux personnes ayant des douleurs aux doigts, une perte de force ou une difficulté de préhension. Le bras de levier est rallongé, ce qui permet d'avoir une meilleure prise pour tourner la clef dans la serrure.





C'est un rebord d'assiette qui se fixe autour de celle-ci afin d'empêcher les aliments de tomber. Il permet ainsi de manger d'une seule main, le rebord jouant le rôle de la lame du couteau pour repousser les aliments vers la fourchette.

On dispose les cartes de jeux dans la fente de ce moyen auxiliaire afin d'avoir une vision d'ensemble de son jeu. Le porte-cartes de table est particulièrement utile en cas de douleurs aux doigts, de perte de force ou de difficultés de préhension, car il évite de devoir tenir les cartes en main. Dans certaines situations, il peut être remplacé par une brosse à cheveux ou un double-mètre.



Le mot mystère :

A l'aide des définitions et ***des articles du journal Entour'âges****, 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.*

Ville australienne où est né le mouvement Movember :

Profession de Mme Steiner lors de son apprentissage :

Légume d'automne mis à l'honneur en octobre :

Accessoire devenu le symbole de Movember :

Ville où les résidents ont passé leurs vacances :

Plat au fromage dégusté lors de la visite à Ballenberg :

Détective belge créé par Agatha Christie :

Lait produit par la vache après la naissance du veau :

Coutumes transmises de génération en génération :

Mot mystère

Qui redonne du courage à une personne qui traverse une épreuve difficile

Vous avez la réponse ? Participez au concours à la page **28**

Drôle d'info : À vos moustaches !

Saviez-vous qu'il existe des championnats du monde de la barbe et de la moustache ? Créée en 1990, cette compétition rassemble des passionnés venus du monde entier pour présenter leurs plus belles créations pileuses ! Moustaches en guidon, pointes recourbées ou styles extravagants : chacun rivalise d'originalité pour séduire le jury. Ici, chaque poil compte et la cire devient une véritable alliée !



Résultat du concours du mot mystère

Le mot mystère de l'édition de octobre était :

SOLIDAIRE

Félicitations au gagnant de ce numéro d'octobre :

Monsieur GIANONE Hugo Ruben, résident aux LADA

Une semaine rosée

Durant une semaine, le site du Bugnon s'est paré de rose pour soutenir la lutte contre le cancer du sein. Résidents et collaborateurs ont participé à différentes activités pour marquer l'occasion et rappeler l'importance de cette cause.

Entre les décorations réalisées par les résidents et les collaborateurs, les tenues roses, les goûters aux couleurs de l'événement et le traditionnel ruban rose, chacun a pu contribuer à sa manière à cette semaine particulière. Le rose s'est ainsi invité partout, du plafond jusque dans les assiettes !

Au-delà des décorations et des activités, cette semaine a été l'occasion de rappeler un message important : le cancer du sein peut toucher les femmes à tout âge. Si le risque augmente avec les années, cette maladie ne concerne pas uniquement les plus jeunes. En Suisse, environ huit diagnostics sur dix sont posés chez des femmes de 50 ans ou plus. Il est donc essentiel de rester vigilant, quel que soit son âge.

Sur le site du Bugnon, cette semaine d'Octobre Rose nous a permis de mettre cette cause en lumière tout en partageant de beaux moments autour d'une initiative commune.
Un grand merci à toutes les personnes qui ont participé à cette semaine et qui ont contribué à faire entrer un peu plus de rose dans notre quotidien !















La rédaction du journal Entour'âges

Hommage à ceux qui nous ont quittés en septembre



- Monsieur PROTTI Denys, décédé le 3 octobre, site de Prélaz
- Madame PILLOUD Colette, décédée le 6 octobre, site du Bugnon
- Madame LOPES FLORINDO Rosaria, décédée le 15 octobre, site de Prélaz
- Madame BLASER Eliane, décédée le 20 octobre, site de Prélaz
- Madame SAVARY Francine, décédée le 25 ocotbre, 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



Œuvre réalisée à l'atelier peinture du CAT les Orangers par
Madame Henriette SAUGY ,
Peinture à l'huile sur toile, 24x30 cm

Bienvenue aux nouveaux résidents

- Madame TRUNDE Anne-Marie, le 12 octobre, sur le site du Bugnon
- Monsieur ALI ABDI Mohamed, le 15 octobre, sur le site du Bugnon
- Monsieur FLORIO Pietro, le 20 octobre, sur le site de Prélaz
- Madame LENOIR Claire-Lise, le 22 octobre, sur le site de Prélaz
- Madame JSOTTILE Giuseppina, le 23 octobre, sur le site du Bugnon
- Madame ROSSET Marlyse, le 27 octobre, sur le site de Prélaz
- Monsieur BOVET Pascal, le 29 octobre, 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 26 novembre