

Les vacances en péniche :
A FOND LES MANETTES !!



VIVRE à *Mont-Calm*

LE JOURNAL DE LA FONDATION



juillet 2006

N° 27

Les résidents en vacances



Finances 2005: un soulagement
La dénutrition: silence, on tourne !

Sommaire

<i>Mes 250 mots...</i>	2
<i>La parole à Madame K.</i>	3
<i>Le coin des soignants</i>	5
<i>Vacances des résidants</i>	7
<i>L'effet de serre</i>	11
<i>Oh les beaux jours !</i>	13
<i>Une journée en chansons</i>	14
<i>Rapport financier 2005</i>	15
<i>J'aime / j'aime pas...</i>	16
<i>En Bref...</i>	17

Rédaction



Journal «Vivre à Mont-Calme»
Fondation Mont-Calme
Rue du Bugnon 15
1005 Lausanne
Tél: 021 310 33 33
Fax: 021 310 33 22
Courriel: jacques@montcalme.ch
URL: www.vivre-vivre.ch

Ont collaboré à ce numéro:

Jérôme Azau
Isabelle Guisan
Jacques Laurent
Marc Michaud
Rolando Oteiza
Yukihiro Hirokawa
Nicole Zweili

Corrections:

Isabelle Guisan

Mise en page et réalisation:

Jacques Lambelet

Parution: 500 exemplaires, 4 fois par année.

Date de sortie du prochain numéro: 20 septembre 2006

Recette: St-Jacques au Sauternes

Ingrédients:

12 Noix de Saint-Jacques avec corail
2 échalotes
20 cl. de Sauternes
25 cl. de crème liquide
100 gr. de beurre
sel, poivre

Lavez et séchez vos noix de Saint-Jacques.

Déposez-les avec le corail et faites-les cuire à la vapeur pendant 2 à 3 min. suivant leur grosseur.

Ne les cuisez pas plus car elles durciraient.

Gardez-les au chaud.

Pendant ce temps, préparez votre sauce :

Emincez les échalotes et faites-les blondir quelques minutes dans une casserole.

Ajoutez le Sauternes et laissez réduire de moitié à feu vif.

Ajoutez la crème et laissez réduire du tiers.

Hors du feu, incorporez petit à petit le beurre. Salez et poivrez.

Escalopez vos noix de Saint-Jacques.

Placez-les avec le corail sur une assiette et nappez de sauce.

Jeux

Vrai ou faux ?

Que dit le citron qui entre dans une banque pour la cambrioler ?

Solution des jeux du n°26

Vrai.

En Bref...

Installation d'ordinateurs dans les services

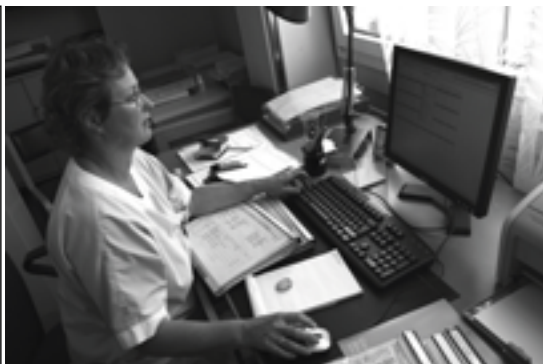
Durant le mois de juin, huit postes informatiques ont été installés dans les services afin d'accueillir le dossier informatisé des soins (DIS) en cours de développement. Ces postes sont reliés au réseau Internet et disposent chacun d'une adresse email (voir encadré) afin de permettre une meilleure communication entre les services, la réception et le monde extérieur.

Bâtiment Sud:

1asud@montcalme.ch
1bsud@montcalme.ch
2asud@montcalme.ch
2bsud@montcalme.ch

Bâtiment Nord:

1nord@montcalme.ch
2nord@montcalme.ch
3nord@montcalme.ch
4nord@montcalme.ch



Instantanés...

Notre mascotte déguisée en joueur de foot



Irène Amman et son mari



Mes 250 Mots...

Marc Michaud



Mieux vivre et plus longtemps

Les médicaments n'agissent souvent que sur les symptômes et exercent donc rarement une influence sur les causes réelles de la maladie. En conséquence, je pense qu'il est temps de parler de prévention, surtout dans le contexte fragilisé du soignant. Chez nous, la prise de conscience s'est engagée. Depuis ce mois-ci, il est interdit au personnel de fumer dans les locaux de l'institution.

Cette mesure préventive, bien comprise dans son ensemble, est importante par la modification du mode de vie qu'elle peut exiger de certains. Beaucoup de gens éprouvent énormément de peine à modifier un comportement néfaste pour leur santé. En effet, pour modifier durablement son mode de vie, il faut ressentir une nécessité, avoir de la volonté, de la patience et surtout de la persévérance. Parfois, il faut même de l'aide pour éviter d'abandonner. Notre mode de vie moderne n'exige que peu d'efforts physiques : on roule en voiture, on travaille sur ordinateur et on passe ses loisirs devant la télé. À terme, la sédentarité nuit à la santé. L'automatisation, la mécanisation et la sédentarité ont pour corollaires des maux de dos, des articulations douloureuses, l'obésité ou l'athérosclérose...

À partir de cet état de fait, je trouverais pertinent que notre journal développe une rubrique accessible à tous autour de «Santé et prévention». Qu'en pensez-vous ? Dans l'attente, bon été à tous et vive les excès...

Film sur la dénutrition

La parole à Madame K.

Le groupe PAGE, de l'unité de nutrition clinique du CHUV à Lausanne, a filmé il y a quelques mois une résidente de Mont-Calme en l'interviewant longuement sur ses habitudes et difficultés alimentaires.

Le groupe PAGE – qui réunit des médecins et autres experts en nutrition – utilise maintenant régulièrement ce film. Il le montre dans des forums destinés à améliorer l'information du personnel concerné sur les besoins des personnes âgées en matière de nutrition et promouvoir l'utilisation de questionnaires précis qui permettent de cerner comment les résidents s'alimentent.

Le 3 mai dernier, l'infirmière nutritionniste Isabelle Bordier, qui fait partie de l'équipe du CHUV, est venue présenter le film à Mont-Calme, en présence de la résidente filmée, Mme K.. Nous avons appris, entre autres informations utiles, que les personnes âgées doivent consommer des compléments alimentaires avant et après d'éventuelles opérations, ceci afin d'assurer leur apport quotidien en protéines, de reprendre des forces et ne pas faire de complications.

Les personnes âgées ignorent trop souvent qu'elles doivent continuer à consommer autant de protéines que lorsqu'elles étaient plus jeunes pour entretenir leur masse musculaire et assurer leur autonomie. Donc, mangeons de la viande, des œufs, du fromage et des légumes ! Cette réunion fut aussi l'occasion de parler de la convivialité à table, certains résidents regrettent en effet souvent qu'il n'y ait pas davantage de conversations et d'échanges pendant les repas. Mais d'autres, comme Mme K. elle-même, doivent se

Le «j'aime / j'aime pas» de Yukihiro Hirokawa

Yukihiro dit «Yuki» travaille à Mont-Calme depuis deux ans en tant que professeur de dessin. Il a fait les Beaux-Arts à Paris et vit en Suisse depuis 1980.



J'aime

La peinture...

c'est ma passion depuis mon adolescence.

La musique...

j'aime toutes sortes de musiques.

Le cinéma...

j'aime bien louer des films et aller au cinéma, j'aime tous les genres de films.

La natation...

je vais nager à la piscine une fois par semaine et j'adore ça.

La cuisine...

j'aime surtout la cuisine traditionnelle japonaise.

J'aime pas

La télévision...

parce qu'elle nous impose ses images.

L'avion...

lorsque je vais au Japon je suis obligé de le prendre, mais j'ai peur à chaque fois.

La foule...

je n'aime pas la foule parce que je ne m'y sens pas en sécurité.

Manger certaines choses...

comme la cervelle, les rognons et la peau du lait.

L'autoritarisme...

les gens autoritaires et les dictateurs.

Bénéfice mirobolant !

Un automne 2004 agité par le souffle violent des coupes budgétaires ne laissait prévoir rien de bon pour le cru financier 2005. Le cru, ou plus précisément le trou, était sondé à profondeur de Frs 500'000.- .

Mais, à renfort d'économies, nous sommes arrivés au bout de l'exercice avec un bénéfice d'exploitation mirobolant de CHF. 15'124.-, au grand soulagement des responsables de notre Fondation.

Un tel résultat, obtenu sans qu'aucun collaborateur ne perde son travail, ne s'obtient qu'avec une volonté farouche de maîtriser la tempête, volonté toute aussi présente à Mont-Calme que celle de faire la fête même quand le temps se gâte...

2005 en quelques chiffres

43'575 journées d'hébergement

160 personnes accueillies en long séjour

115 personnes accueillies à la journée (UAT)

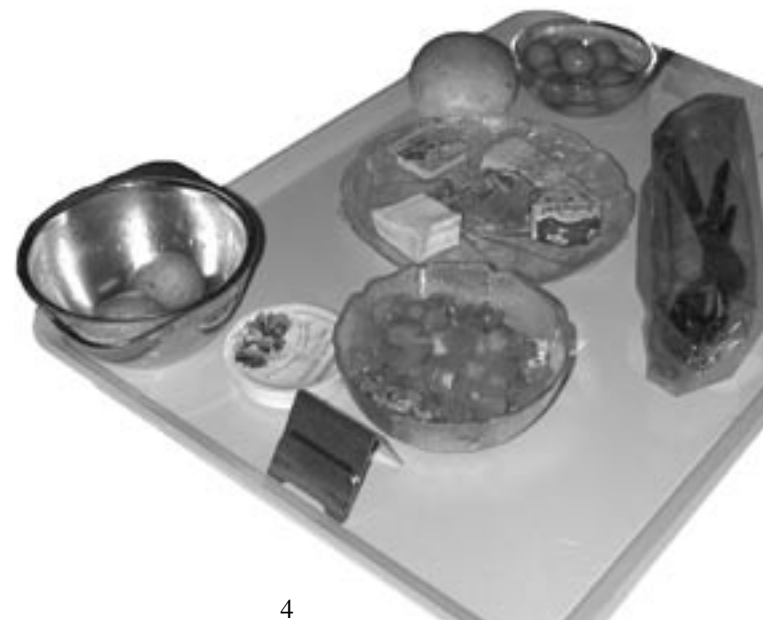
Recettes	CHF.
Hébergement	10'133'730.-
UAT	810'768.-
Recettes diverses	452'602.-
Charges	CHF.
Salaires et charges sociales	8'937'508.-
Autres charges d'exploitation	2'455'642.-



concentrer pour manger et terminer leur repas dans les temps autorisés par des horaires souvent serrés. Ils n'ont donc pas d'énergie disponible pour la conversation. Sans compter les problèmes d'ouïe qui handicapent une partie des convives.

Reste le désir exprimé que les nouveaux résidants soient présentés et puissent faire rapidement connaissance avec ceux qui pourraient être leurs voisins de table. Mme K. a pris elle-même l'initiative des présentations en arrivant à Mont-Calme, en organisant une rencontre avec ses voisins d'étage autour d'un plat de biscuits.

Isabelle Guisan



Le coin des soignants

Merci à vous tous !



« Sois reconnaissant à la Vie, car sans elle rien n'existerait »

Si je vous parle de reconnaissance aujourd'hui, je me permets tout d'abord d'en éprouver envers vous tous qui m'avez reçue lorsque j'ai repris le poste de cadre de psychogériatrie. Votre disponibilité était si grande que les difficultés rencontrées lorsque l'on doit découvrir, apprendre, s'adapter, ont été moins nombreuses et j'ai pu assez rapidement trouver ma place.

Avec le recul, c'est extraordinaire de penser que nos chemins de vie se sont croisés et qu'aujourd'hui nous collaborons.

Notre travail de tous les jours n'est pas facile. Il exige de s'adapter aux difficultés du quotidien, surtout quand nous sommes confrontés aux soins que réclament des êtres humains qui ont des problèmes de santé dûs à la vieillesse ou des problèmes cognitifs. Ces problèmes sont parfois difficiles à comprendre et à encadrer.

Rencontre romande et tessinoise des résidents d'EMS Une journée en chansons

Plus de 500 participants se sont réunis à la Chaux-de-Fonds pour une magnifique journée sous l'emblème «Le Chant, C(h)œur de vie». Une quinzaine de nos résidents avaient fait le déplacement.



Une audience attentive et réceptive à tous les genres musicaux

Après un accueil en musique et les allocutions de notre directeur M. Azau et de MM. Debély et Veya, respectivement Conseiller d'état et Conseiller communal, un délicieux repas nous a été servi. L'après-midi s'est déroulé en musique avec un Concerto pour violon de Vivaldi par la classe de Mme Françoise Scholler, suivi d'un intermède par la chorale du personnel du home médicalisé La Sombaille. Le groupe folklorique «Ceux de la Tchaux» nous a ensuite interprété des chansons populaires que toute l'assistance a pu reprendre en chœur. L'après-midi s'est terminée par un pot-pourri de chansons d'hier et d'aujourd'hui. Le retour fut joyeux, par une belle fin de journée ensoleillée. Dans le bus, tout le monde chantait.

Jacques Lambelet

Fête de l'été

Oh les beaux jours !

Par une magnifique journée ensoleillée, nous avons fêté le 21 juin dernier l'arrivée d'un été longtemps attendu.

Notre magnifique jardin décoré pour l'occasion a accueilli les premiers résidents vers 11 heures pour l'apéritif. Au menu de midi: jambon, salades et les désormais traditionnelles frites «Maison» de notre directeur dont le secret réside, paraît-il, dans leur double cuisson. Pour le dessert: fraises à la crème et petits gâteaux. Quatre musiciens de jazz s'installent à l'heure du café pour nous jouer des airs traditionnels.

On a chanté et même dansé ce 21 juin, devenu un jour de célébration de toutes les musiques. Les amoureux de Charles Trénet et d'Edith Piaf se sont regroupés autour de l'orchestre pour mieux apprécier ces mélodies qui font, le temps d'une journée en plein air, revivre des souvenirs heureux.



M. et Mme Clément impatients de déguster ces fameuses frites...



La plupart d'entre vous ont quitté leur pays, leurs racines, leur famille, pour trouver un horizon meilleur. Vous avez été confrontés à des difficultés de tous ordres, des joies, des peines, mais vous êtes toujours là. Avec des espoirs, des idées, de la créativité, l'envie d'aller de l'avant, de vous améliorer.

Etant soignante moi-même, je vous remercie de votre engagement vis-à-vis de chaque résident, de veiller à ce que chacun reçoive des soins de bonne qualité, mais surtout personnalisés et humains.

Vous veillez à maintenir une présence attentive, à garder un sourire lumineux. Le temps que vous leur consacrez n'est parfois pas facile à gérer, en plus des tâches diverses que vous devez assumer. Mais l'essentiel est de donner, même si le temps nous est compté.

Le plus important est de savoir que tout est important dans l'échelle du confort.

Soyez remerciés pour ce travail, pour le partage lors des moments privilégiés, pour le bien être de chaque résident, pour votre engagement envers nos aînés et envers l'Institution que vous représentez.

Rosita Pedezert



1. Escapade au lac de Garde

Nous étions trois accompagnants à partir avec quatorze personnes qui fréquentent l'UAT d'Epalinges. Cette aventure allait être une extraordinaire expérience pour nous tous.

Nous avons décidé de passer la frontière par le col du Simplon, à Brigue. Nous nous arrêtons pour dîner au restaurant Ganterwald, à quelques kilomètres de là. Une halte à Gondo nous rappelle la catastrophe vécue par ce village, en partie emporté il y a quelques années par une coulée de boue qui fit plusieurs victimes. Six heures plus tard, nous atteignons notre destination : Gardone Riviera, au bord du lac de Garde.

Le lac de Garde est le plus grand lac de l'Italie du nord. C'est un lieu de beauté et de paysage ensoleillé sans égal. Avec des forêts abondantes et une flore variée, entouré de montagnes, ce coin de paradis bénéficie d'un climat doux et agréable toute l'année. Soulagés et contents d'être enfin arrivés à destination, nous nous réjouissons de pouvoir manger et nous reposer dans nos chambres. Mais notre réjouissance a été de courte durée.

La réceptionniste attendait dix-sept sportifs jeunes et vigoureux... Quelle n'a été sa surprise en voyant arriver un groupe de joyeux retraités suisses. Neuf d'entre nous étaient logés à l'hôtel à des étages différents, tandis que le reste du groupe était placé à «l'annexe» 30 mètres plus loin, accessible par un escalier en colimaçon. Le directeur, un personnage extrêmement désagréable et acariâtre, nous a signifié que nous pouvions dormir par terre ou partir !!! Une personne du groupe, qui avait une chambre seule avec deux lits, a gentiment proposé de la partager.

Dominique, notre chauffeur, est arrivé pour le souper les mains pleines de cambouis. La plaque du bus qui sert à monter les chaises roulantes était restée bloquée et il a dû la démonter, pour pouvoir fermer les portes arrières.

Le lendemain matin, nous sommes partis pour Sermione une petite ville



un pull-over les jours d'hiver. Les pulls ne réchauffent pas l'air autour de nous, ne produisent pas d'énergie ni ne font produire davantage de chaleur à notre corps. Ils ne font que renvoyer vers notre corps une partie de la chaleur que nous produisons, ce qui nous réchauffe. Les gaz à effet de serre, «pulls de la Terre», qui piègent la chaleur émise par la surface terrestre, sont pour le plus abondant d'entre eux la vapeur d'eau 0,3 % (H₂O), puis par ordre d'importance le dioxyde de carbone 0,04 % (CO₂) ou gaz carbonique, le méthane (CH₄), le protoxyde d'azote (N₂O), l'ozone (O₃) troposphérique.

Actuellement le terme «effet de serre» est sur toutes les lèvres ! On estime que son accroissement engendre un réchauffement planétaire ! S'agit-il d'une modification naturelle qui serait bénéfique ou plutôt d'une modification maléfique engendrée par l'homme ? Il faudrait alors préférer le terme de «réchauffement climatique» ou mieux de «changement climatique». Car ce qui est dangereux n'est pas le phénomène en lui-même, parfaitement naturel et essentiel à notre existence, mais l'effet additionnel dû aux activités parfois incontrôlées de l'homme. Par exemple, les rejets de gaz carbonique provoquant une augmentation artificielle de sa concentration dans l'atmosphère.

Soyons donc vigilants mais ne nous affolons pas, car nous n'en sommes pas encore à l'effet de serre observé sur Venus où, avec une atmosphère composée de 96 % de gaz carbonique, la température atteint plus de 400°C.

La chronique du Professeur Haerdi

Indispensable effet de serre

Sans l'effet de serre, il n'y aurait pas de vie sur Terre, nous n'existerions tout simplement pas !

La surface de la Terre reçoit toute son énergie du soleil. Si celui-ci ne brillait pas, notre planète serait un caillou, un glaçon extrêmement froid. Sa température moyenne serait de -243°C . Seul son cœur radioactif l'empêcherait d'être à la température de l'espace interstellaire soit -273°C (zéro absolu).

Mais le soleil est là qui nous éclaire et qui nous chauffe. Or tout corps chauffé perd constamment de l'énergie sous sa forme la plus dégradée: la chaleur (rayonnement infra-rouge). Celle-ci peut être visible comme lorsqu'un morceau de fer est chauffé à blanc, ou invisible comme dans le cas de notre propre corps qui est à une température ordinaire de 37°C . De même la Terre, irradiée par le soleil, émet de la chaleur qui est alors renvoyée vers l'espace.

Si on en restait là, la température de notre planète serait de -18°C excluant ainsi toute forme de vie ! Grâce à l'effet de serre, la température de la Terre est plus élevée d'environ une trentaine de degrés.

Au contraire de la lune, entourée du «vide» de l'espace, la Terre a une atmosphère dans laquelle sont concentrés, dans une épaisseur de 30 kms, le 99 % des gaz la constituant. Certains de ces gaz présents en petite quantité laissent passer le rayonnement solaire mais interceptent la chaleur renvoyée dans l'espace par la Terre. Ce processus est appelé «effet de serre». Les gaz à effet de serre sont comparables aux panneaux vitrés d'une serre qui laissent passer les rayons du soleil mais piègent et maintiennent la chaleur dégagée à l'intérieur, d'où le nom donné à ce processus connu depuis 1827 et existant depuis la formation de notre atmosphère actuelle il y a plus de 600 millions d'années. On peut aussi imaginer que ces gaz agissent comme

fortifiée datant de l'époque romaine au nord du lac.

Le 3^e jour, visite du safari zoo. Le parcours se fait en car à l'intérieur du parc même. Nous admirons des animaux en plein air que la plupart d'entre nous n'avaient vu que dans les livres ou à la télé. Le lendemain matin, nous visitons le marché de Salo où tout le monde trouve son compte.

Dans l'après-midi, visite du jardin botanique de la fondation André Heller à Gardone. Le parc s'étend sur deux hectares et possède 500 plantes provenant des quatre continents.

Le 5^e jour, restaurant St-Michel dans les hauteurs de Gardone. Avec une vue panoramique sur le lac. Nous avons dégusté du cabri accompagné de polenta, un met succulent.

Pour notre 6^e jour, nous avons traversé le lac en direction du nord sur un bateau ultra rapide pour rejoindre la ville de Malcesine. Le château de Malcesine construit sur un contrefort à pic est l'oeuvre de la famille Scaligeri. Là, nous avons pris le funiculaire pour une visite suspendue avec vue à couper le souffle sur les Dolomites. L'avant dernier jour, nouvelle épreuve au rendez vous, au petit déjeuner: une participante se casse le poignet en tombant. Nous passons quatre heures à l'hôpital. Elle fait preuve d'un grand courage. À l'hôtel, le reste du groupe nous attend, soucieux et inquiet. Une chose nous paraît dès lors évidente: un lien fort s'est créé entre nous tout au long de cette semaine de voyage.

Rolando Oteiza



Mme Borloz savoure ses vacances

2. En péniche sur la Saône

L'idée d'organiser un voyage en péniche en collaboration avec la Fondation Clémence est née de la rencontre de Joseph, représentant du service socio-culturel à Mont-Calme avec Paul, responsable de l'animation à la Fondation Clémence. C'est un défi ambitieux que d'accompagner des résidents hors d'un environnement sécurisé, de les convaincre, d'attendre leur décision et de les soutenir dans leur choix. C'est l'occasion de rencontres où l'on apprend à mettre un nom sur un visage, à découvrir les talents cachés d'un personnel de bonne volonté (merci, Emilie) et se répartir les tâches avant le départ. Puis vient le moment du voyage en commun dans notre nouveau bus. À Scey-sur-Saône, deux péniches de 15 mètres nous attendent avec toutes les règles de navigation fluviale. Une prise en main plus ou moins laborieuse et nous voilà partis ! Notre groupe est composé de cinq résidents et quatre accompagnants, la Fondation Clémence forme un autre groupe de cinq résidentes pour trois accompagnants. L'entente est cordiale entre les deux groupes. Nous commençons par descendre la Saône en direction de Mâcon. Nous faisons escale pour la nuit successivement à Gray, Auxonne et Saint-Jean-de-Losne, puis nous remontons vers Pont-sur-Saône pour enfin revenir à notre point de départ une semaine plus tard. Nous avons parcouru 305 kilomètres, traversés 36 écluses et fait fonctionner le moteur 38 heures.

Jacques Laurent



le poste de pilotage de la péniche



Joseph et Emilie à la proue de la péniche



Jeanne-Marie Vaucher et Claudine Magnin

Techniques des écluses

La signalisation de l'arrivée près de l'écluse se fait au moyen d'une perche que l'on doit tourner. Les écluses sont automatiques, une signalisation triangulaire avec des feux indique quand on peut s'approcher de la passe. Une fois à l'intérieur, la péniche est amarrée de manière souple et le mécanisme est déclenché. Les portes se ferment et l'eau monte ou descend suivant le sens du courant. Dès le niveau atteint, les portes avant s'ouvrent, on détache la péniche et on part.