

VIVRE à *Mont-Calm*

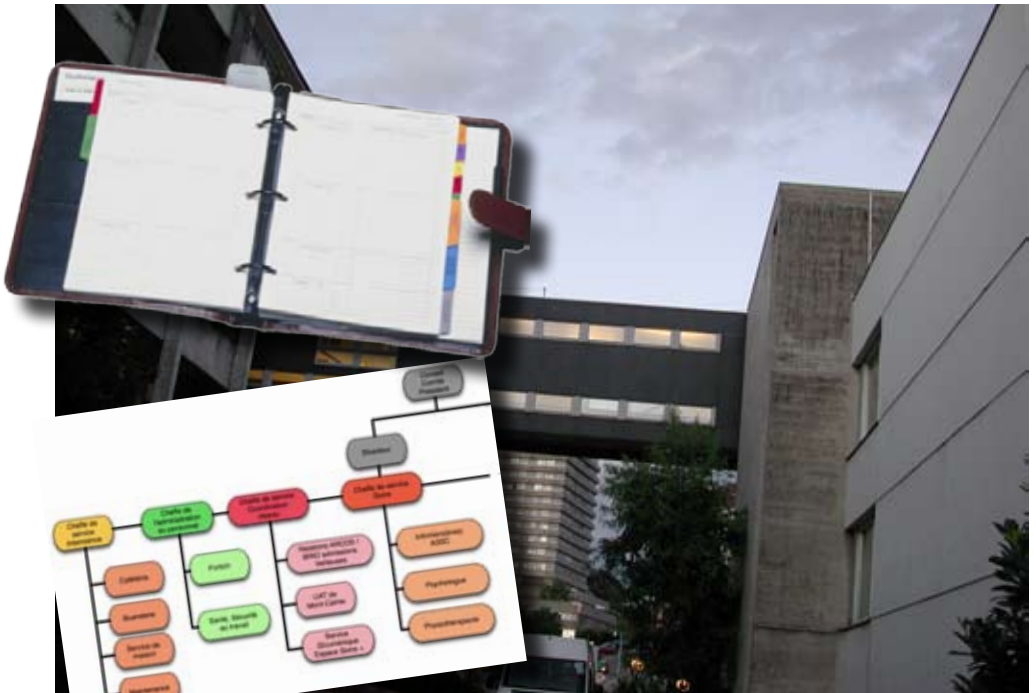
LE JOURNAL DE LA FONDATION

décembre 2010

N° 44



Réorganisation des services



Jeux vidéo - Les résidents jouent à la « Wii »
Animation - l'importance de participer

Sommaire

<i>Mes 250 mots...</i> _____	2
<i>L'importance de participer</i> _____	3
<i>La « Wii » aussi à Mont-Calme</i> _____	5
<i>« Baby-sitting » à Mont-Calme</i> _____	7
<i>Les équipes de demain</i> _____	8
<i>Réorganisation des services</i> _____	9
<i>La vieille dame et le noir</i> _____	11
<i>De la couture à la cuisine</i> _____	13
<i>Le plaisir des couleurs</i> _____	15
<i>J'aime / j'aime pas...</i> _____	16
<i>En Bref...</i> _____	17



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.lambelet@montcalme.ch
URL: www.vivre-vivre.ch

Mise en page et réalisation:

Jacques Lambelet
Danny Gomes
Sabina Dreic
Vlora Bytyqi
Laurence Bovey
Pierre Rebetez
Laura Maire
Eliana Crausaz
Marion Ansermet
Steven Ramasawmy

Corrections:

Nicole Zweili

Photos:

Christiane Grimm

Mes 250 Mots...

Jacques Lambelet



Les apprentis au journal

Pour la seconde fois en l'espace de quelques années, j'ai décidé de confier la réalisation du journal aux apprentis et stagiaires présents actuellement dans la maison. Un peu effrayés au début, ils ont relevé le défi. Après une séance de préparation à la recherche des sujets, nous nous sommes rencontrés une seconde fois pour la mise en page. J'ai aimé découvrir leur vision de l'institution à travers leurs articles et leur choix des sujets.

La collaboration a été intense et leur motivation intacte même après plusieurs heures de mise en page informatique. L'un d'eux m'a même confié: « Pas facile de faire un journal ! ».

Au-delà de l'expérience enrichissante pour moi et pour eux, je suis content qu'ils réalisent que tout ne va pas de soi et que la réalisation d'un journal c'est un sacré boulot !

Animation : intégrer la personne aux activités

L'importance de participer

Le travail d'accompagnant consiste à tenir compte de l'organisation de la vie des personnes dont il s'occupe.

Il y a plusieurs façons d'intégrer un résident à une activité. Au-delà de l'animation qui lui est proposée tous les jours dans l'institution, il y a une multitude de tâches quotidiennes à réaliser et autant de décisions à prendre auxquelles nous pourrions l'intégrer dans la mesure de ses capacités cognitives, physiques et psychiques. La contribution du résident doit être vécue comme prise de conscience et de réflexion de la part des accompagnants en intégrant les besoins des personnes. C'est la responsabilité du personnel accompagnant de s'impliquer dans cette démarche.



l'intégration du résident dans une activité créatrice



La participation implique un processus de négociation entre le résident et l'accompagnant. Cette décision exige respect, tolérance et créativité. Je pense qu'il faut favoriser l'auto-détermination, laisser la personne décider, elle se trouve alors au centre de l'activité.

L'absence de participation conduit à une perte de l'estime de soi, dans ce cas, les gens qui ne participent pas aux décisions, finissent par se sentir inutiles. Lorsque les personnes accompagnées ne sont pas prises en compte, ceci porte également atteinte à leur identité, elles ne s'intéressent plus aux activités du quotidien, elles sont sans joie et indifférentes.

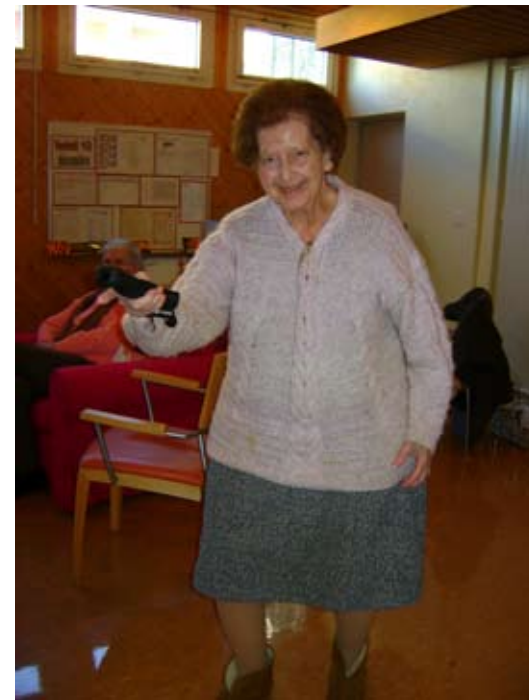
En conclusion, je pense que nous avons tous besoin de contact avec nos semblables. « Nul n'aime être seul » les activités constituent la base de tout sentiment de sécurité, d'appartenance, de bien-être, d'intégration, c'est à nous les professionnels de réagir par et pour les autres.

Les jeux vidéo passionnent toutes les générations

La Wii aussi à Mont-Calme

Après avoir séduit les jeunes maintenant c'est les papis et mamies qui disent « Wii » au Bowling virtuel

Pour ceux qui ne connaissent pas encore la *Wii*, il s'agit d'une console développée par Nintendo qui reproduit quasiment les mêmes mouvements que dans la réalité grâce à une manette sans fil qui transcrit parfaitement les mouvements à l'écran. L'idée est donc de proposer une activité ludique permettant des mouvements de coordination, de prendre conscience de la forme physique, de travailler la concentration et avant tout, de s'amuser. La *Wii* a aussi une influence positive sur la mémoire, la coordination des mouvements et la vie sociale. C'est au mois de novembre 2009 à une fréquence hebdomadaire que cette activité a été proposée aux hôtes des UAT par notre ASE Mélanie. Ainsi, malgré la sagesse des années, un esprit de compétition s'est éveillé chez les résidents. L'avantage de la *Wii* par rapport au bowling, c'est que les participants peuvent jouer assis ou debout, en fonction de leur mobilité. De plus, une interaction entre les âges peut être faite, c'est-à-dire que la grand-mère ou le grand-père peut partager ce loisir avec ses enfants et ses petits enfants.



Interview réalisée avec les hôtes des UAT participant à l'atelier Wii
(Les questions ont été posées à tout le groupe de participants en général)

Qu'est-ce que vous vous êtes dit quand l'atelier Wii vous a été proposé ?

Pour certains : Intéressés de découvrir de la nouveauté, curieux de voir ce que cela va leur apporter exactement.

Et d'autres : Tout simplement envie d'essayer

Comment trouvez-vous ce nouvel atelier ?

Le groupe en général me dit : C'est un passe-temps agréable, cela nous stimule mentalement et physiquement, et nous fait bouger sans nous en rendre compte. **Mme Tizon rajoute :** j'apprécie énormément !

Qu'est-ce qu'il vous apporte ?

Le premier mot que j'entends c'est : De l'insouciance, du changement, de la nouveauté et cela éveille nos esprits de compétition, cela devient très excitant.

Est-ce que vous souhaitez poursuivre encore cette activité, et découvrir d'autres jeux avec la Wii ? Sur ce point ils sont tous d'accord et répondent : « Wiiiiii », et cela avec plaisir.

Service aux collaborateurs de la Fondation

«Baby-sitting» à Mont-Calme

Peu de temps avant les années 2000, le directeur, M. Azau a eu l'idée de créer une garderie à la Fondation Mont-Calme.



Malheureusement, le projet a été quelque peu complexe à réaliser. L'idée est venue par la suite, de créer un service de dépannage «baby-sitting» pour les enfants des collaborateurs de la Fondation.

Pendant les vacances scolaires et les week-ends, une permanence est assurée pour la journée.

Les enfants peuvent être acceptés dès l'âge d'une année, le service coûte un franc par heure et par enfant. Ce service est assuré par des jeunes entre quinze et vingt ans, en fonction de leurs disponibilités. Ces jeunes ont suivi le cours de baby-sitting de la Croix-Rouge. Pour l'accueil des enfants, un local est à disposition au bâtiment Nord. On y trouve divers jeux pour les enfants, une télévision et un lit pour la sieste. Par beau temps, les jeunes privilégient les activités à l'extérieur, dans l'enceinte de la Fondation. Si cette opportunité vous intéresse veuillez vous adresser à Mme Berntsen à la réception ou par téléphone au 310 33 00. Sachez aussi que la Fondation Mont Calme est toujours prête à accueillir de nouvelles recrues parmi les jeunes dès quinze ans pour faire du baby-sitting.

ASH (Accompagnant socio-hôtelier)

Les équipes de demain

Un nouveau projet mis sur pied par Karin Goralczyk, gouvernante et Nadia Lharras, ICUS, a vu le jour en août dernier au Nord.

Ce projet consiste à former une équipe spécialisée dans les tâches hôtelières centrée sur un accompagnement personnalisé des résidents. La nouvelle équipe comprend deux gestionnaires en intendance nouvellement diplômées, Sophie Romanens et Rachel Ostertag ainsi que deux assistantes socio-éducatives Anna Bytyci et moi-même, Sabina Dreic apprentie en 3^{ème} année.

Parmi les tâches qui nous sont confiées, il y a la préparation du petit déjeuner, le service du dîner et du souper de manière discrète et harmonieuse. Nous nous chargeons également des commandes des repas, du rangement du linge, du rangement sur les étages en collaboration avec les femmes de chambres. Nous organisons également des animations sur l'étage et de l'accompagnement individuel.

Notre équipe est complémentaire, et le système fonctionne bien. Pour l'instant sous forme de projet pilote au premier et au deuxième étage du bâtiment Nord, nous espérons qu'il pourra s'étendre au reste de la maison.

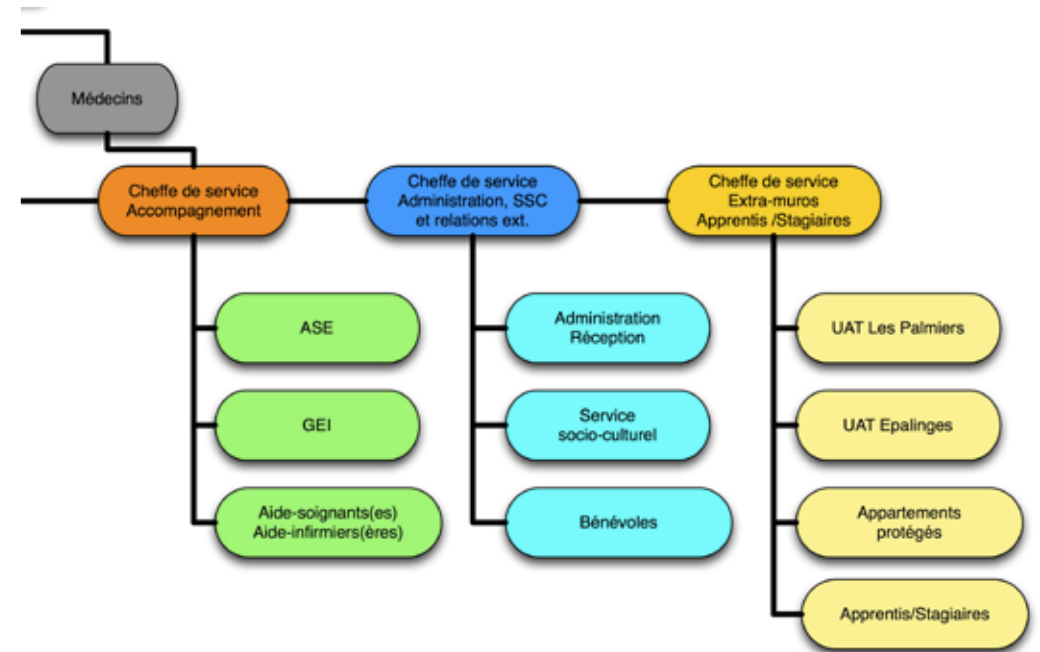
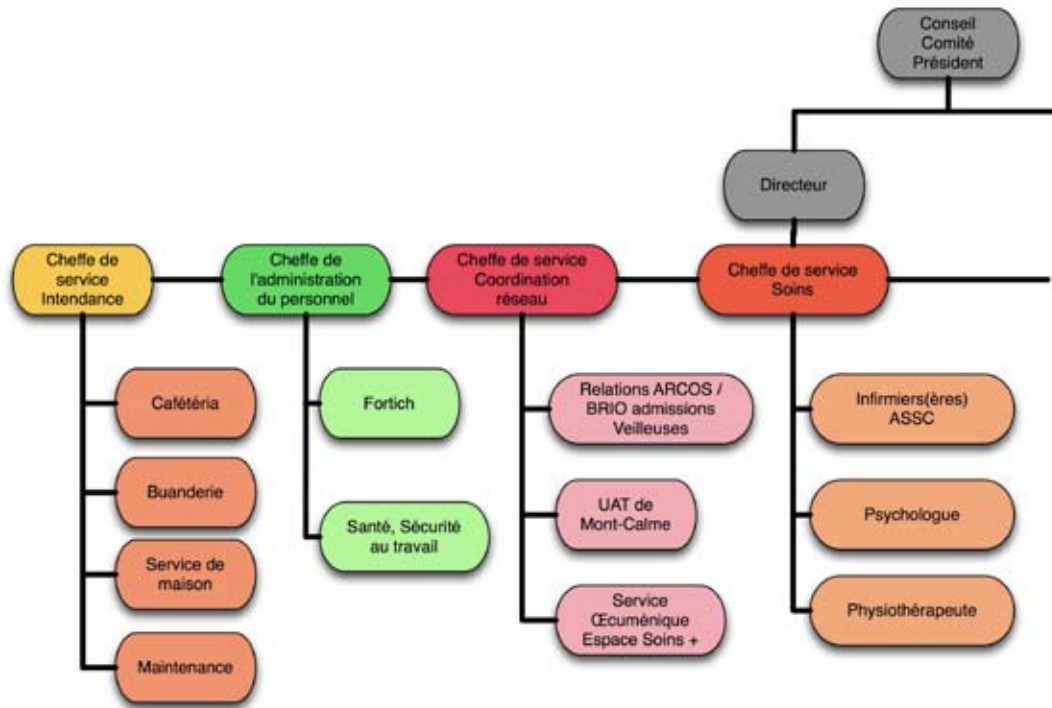
Depuis la mise en place de ce nouveau concept, les résidents ont perçu un changement et apprécient le fait d'avoir une équipe d'accompagnants plus disponible à leurs côtés. Le personnel soignant confirme.

Sabina Dreic



Réorganisation

à Mont-Calme



Avec l'arrivée des nouvelles professions dans le domaine des soins, de l'animation et du service hôtelier, des changements s'opèrent à la Fondation Mont-Calme afin de permettre à ces nouveaux métiers de s'épanouir pleinement dans nos murs. C'est une idée très ancienne nous dit Jérôme Azau, le directeur, déjà il y a vingt ans, il souhaitait laisser plus de temps aux soignants pour exercer leur métier et développer la prise en charge socio-hôtelière des résidents. Ce sont ces nouveaux CFC qui nous permettent maintenant d'envisager enfin la réalisation de ce projet.

L'objectif de cette réorganisation est essentiellement de permettre à chaque professionnel d'exercer au mieux sa profession et d'assurer un meilleur partage des

tâches entre l'aspect médical d'une part et le service hôtelier d'autre part, sans oublier l'animation journalière. Le processus de changement va durer encore plusieurs années. Pour le moment, ce sont les responsables des services qui conduisent ce projet.

Le plan ci-dessus illustre la nouvelle organisation des services. Le principal changement est la création de cette branche du service d'accompagnement. Cette organisation est favorable pour le personnel mais c'est surtout le résident qui en bénéficiera à long terme. En cela cette mission s'avère accomplie, car notre tâche n'est-elle pas tout d'abord de privilégier le bien-être de nos pensionnaires ?

Histoire authentique rapportée par Lova Golovtchiner

La vieille dame et le noir

Mon histoire certifiée authentique se passe dans le restaurant d'un grand magasin lausannois. Restaurant-caféteria.

Une vieille dame est installée en face d'un grand bol de soupe fumante. Elle s'apprête à manger quand elle se rend compte qu'elle a oublié de prendre une cuillère. Elle se lève, se dirige vers les espèces de casiers à couverts, prend une cuillère et revient à sa place.

Stupeur ! En face d'elle, à sa table, il y a un Noir qui est gaillardement en train de s'attaquer au bol de soupe. À SON bol de soupe.

La vieille dame, stupéfaite, regarde le Noir, fixement, celui-ci continue imperturbablement de plonger sa cuillère dans le bol... Alors, hop !, Ni une ni deux, la vieille dame plonge à son tour sa cuillère dans le bol (« faudrait beau voir qu'elle se fasse voler sa pitance par n'importe quel escogriffe... »).

Et c'est ainsi qu'une vieille dame et un Noir se partagent avec appétit, et sans échanger le moindre mot, un bol de soupe.

Ça ne fait pas long feu, un bol de soupe, quand il y a deux convives à se le diviser.



Fin du premier acte. Le Noir, toujours impassible, se lève, emporte le bol vide et va vers le comptoir. Deux minutes plus tard, il revient avec une assiette de spaghettis bolognaise et deux fourchettes. Sans dire un mot, il tend l'une des fourchettes à la vieille dame et la cérémonie du repas partagé reprend. À tour de rôle, avec vigueur et un appétit toujours intact, la vieille dame et le Noir font un sort définitif à l'assiette de pâtes. Toujours en silence, sans aucun clin d'œil complice, comme si de toute éternité ils avaient mangé dans la même et unique assiette. Fin des spaghettis bolognaise!

La vieille dame et le Noir semblent repus. Ils restent là, face à face, enfermés dans leurs pensées, n'éprouvant aucune envie de rompre leur mutisme. Cela dure comme ça une ou deux minutes.

Et puis, tout à coup... le regard de la vieille dame quitte la table et son vis-à-vis, et se pose un peu plus loin dans le restaurant.

Un peu plus loin... oh... pas très loin! Juste à quelques mètres... sur une table voisine... où trône... tout seul... abandonné depuis un bon moment... un bol de soupe attendant une problématique cliente...

Lova Golovtchiner

Entretien avec Hortense M'Foum

De la couture à la cuisine

Marion et Steven ont souhaité en savoir un peu plus sur notre animatrice Hortense, cuisinière et couturière exceptionnelle.

Depuis combien de temps travaillez-vous à la fondation Mont-Calme ?

H. Je suis à Mont-Calme depuis 13 ans.

Pourquoi avez-vous choisi de travailler dans ce domaine ?

H. Parce que j'aime beaucoup le contact avec les personnes âgées et puisque je suis couturière de profession et qu'on m'a proposé de faire l'atelier marionnettes j'ai accepté tout de suite.

Parlez-nous de ce que vous aimez à Mont-Calme

H. Ce que j'aime beaucoup à Mont-Calme c'est qu'il y a beaucoup d'animation par apport aux autres EMS.

Ce que vous n'aimez pas à Mont-Calme ?

H. Je suis une personne très positive donc du négatif à Mont-Calme pour moi il n'y en a pas.

Ce que vous voudriez améliorer ?

H. Je ne peux pas vraiment dire ce que je veux améliorer dans les animations. Je m'occupe de quatre animations déjà et je travaille à 80% donc ces animations sont surtout pour le plaisir des résidents. Alors tant qu'ils prennent du plaisir je ne vois pas ce que je pourrais changer ou améliorer mais peut être qu'avec le temps j'aurais d'autres idées.

Quelles animations gérez-vous ?

H. Je m'occupe de l'atelier Marionnette avec Béatrice, l'atelier Revue de Presse où je lis des nouvelles dans le journal, le jeu de carte que j'anime avec quelques résidents qui aiment jouer ensemble et l'atelier Cuisine.

Est-ce que Mont-Calme a beaucoup changé pour vous ?

H. Non de tout façon toutes les années qui passent, l'être humain apprend toujours et les résidents nous apportent beaucoup et nous apportent de la sagesse.

Comment décrivez-vous Mont-Calme ?

H. C'est une boîte qui est super, il y a une très bonne ambiance entre collègues et avec les résidents. J'ai jamais été mécontente plus de trois fois depuis que je suis à Mont-Calme.



Quelles sont les choses les plus importantes à vos yeux pour les résidents ?

H. Je donnerai juste un exemple : quand les résidents font l'atelier cuisine, on voit qu'ils ont du plaisir et ils prennent plaisir à nous apprendre leurs recettes de grand mère (rires), ils sont contents de goûter des plats de mon pays.

De quel pays venez-vous et depuis combien de temps êtes-vous Suisse ?

H. Je viens du Congo et cela fait vingt ans que je suis en Suisse.

Quelles sont vos expériences professionnelles passées ?

H. Je suis couturière de profession, j'étais enseignante de couture au Congo.

Avez-vous des hobbies ?

H. Oui, la couture, des créations d'habits, aller à des fêtes le week-end avec mes créations. J'aime aussi beaucoup le shopping, comme la plupart des femmes mais bien sûr il faut faire attention au porte-monnaie ! (rires).

Le plaisir des couleurs

Lorsque je suis arrivée à Mont-Calme, Carole est la première animatrice avec laquelle j'ai collaboré, je souhaitais en savoir un peu plus sur elle.



Quand je lui demandé pourquoi elle a choisi de travailler dans le milieu artistique, Carole m'a répondu qu'elle fait de la peinture depuis toute petite. Elle prenait des cours en dehors de l'école, c'est quelque chose qui l'a toujours passionnée. Au gymnase, elle a choisi la voie art et histoire de l'art. Pas assez sûre d'elle, Carole n'a pas voulu poursui-

vre les Beaux Arts, elle voyait à cette option un débouché «d'artiste raté», finissant sa carrière comme professeur de dessin. Après quelques stages, elle a accepté différents postes d'animatrice en atelier. Elle a trouvé sa voie, comme elle le dit, «un peu par hasard». Carole est arrivée à Mont-Calme en remplaçant la personne qui animait l'activité peinture. Elle connaissait déjà le milieu de la psychogériatrie par son père qui y travaille. Elle aime beaucoup ce milieu car il demande une approche présente et régulière, ce qu'elle recherche. Après un jour d'essai à Mont-Calme, cela lui a suffisamment plu, pour qu'elle soit encore parmi nous aujourd'hui.

Le plus important pour Carole est de motiver les résidents à participer à son animation en utilisant différentes méthodes selon le caractère des personnes. Rassurante, Carole essaie de trouver ce qu'ils aiment faire en proposant des activités simples. Les résidents qui connaissent bien l'atelier se sentent rassurés et prennent de plus en plus d'initiatives en choisissant eux-même ce qu'ils souhaitent faire. Carole adapte ses idées aux résidents selon leurs capacités, un peu par tâtonnement. Ce qui compte en premier, c'est le plaisir des couleurs. Si l'activité ne plait pas aux résidents, ils n'hésiteront pas à le montrer.

Laurence Bovey

Le «j'aime / j'aime pas» de Martial Widmann

Platrier-peintre et monteur électronicien de formation, j'ai exécuté des missions dans la sécurité et le dépannage technique avant d'intégrer l'équipe technique de «Mont-Calme» Papa d'une fille de 13 ans et d'un fils de 9 ans.



J'aime

Mes enfants

Jennifer et Julien

L'aéromodélisme

L'hélicoptère radio commandé plus précisément. C'est difficile à piloter, mais quel plaisir...

La musique

Rêver, voyager, méditer avec sa musique préférée c'est magique...

Le Trike...

Un vélo couché 3 roues, c'est surprenant et procure des sensations dans les descentes

Mes amis et amies

Sans eux et elles, je me serais découragé dans les moments difficiles, merci.

J'aime pas

Les factures imprévues

C'est insupportable!!! Mais elles arrivent quand même à destination!!

Les crash

L'hélico RC, c'est une passion avec la partie moins agréable du hobby le crash qui fait mal à la carte «Visa»

Le dentiste

La trouille à chaque fois! Dû à une très mauvaise expérience à l'âge de 10 ans, depuis...

Le fenouil

Je n'aime pas ce légume...

L'administratif

Je ne sais pas gérer mes documents, ils s'empilent sur mon bureau

En Bref...

Toute la rédaction du journal

vous souhaite

Un Joyeux Noël

et

Une

Bonne Année



Recette : Mijoté de dinde à la chinoise

Ingrédients

600 g de dinde
2 carottes
800 g de tomates
1 gros oignon
1/2 bouquet de coriandre
1 boîte de maïs
2 c. à soupe de concentré de tomate
1/2 cuillère à café de sucre
3 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de vinaigre
1 pincée de piment
sel, poivre



Effeuilier, rincer la coriandre et réserver 6 brins pour le décor puis ciseler le reste. Peler les carottes, les couper en dés et émincer l'oignon après avoir enlevé la peau.

Oter le pédoncule des tomates, les peler, les couper en deux et les épépiner. Enfin, les mixer. Couper la viande en cubes. Faire chauffer l'huile dans un wok et y faire dorer la viande et les oignons. Retirer ensuite le tout et réserver pour la fin. Déposer le concentré de tomate, le vinaigre et le sucre dans le wok. Remuer une minute sur le feu puis verser le coulis de tomates. Ajouter les carottes, le maïs, le piment, le sel, le poivre et faire cuire 20 minutes à feu moyen. Remettre la viande dans la cocotte et chauffer 5 minutes. Hors du feu ajouter la coriandre ciselée. Répartir dans les bols et décorer de coriandre.

Jeux

Devinette

Quel est le comble pour un juge?

Réponse du jeu du n°43

De tête pouvez-vous résoudre ce calcul ?

$$(9 \times 207) + (1 \times 207) = ?$$

$$9 + 1 = 10 \text{ donc } 10 \times 207 = 2'070$$

