

La recette d'Hortense

Garniture:

1,5 kg d'agneau.
1 petit oignon
1 gousse d'ail.
1 poireau.
Sel, poivre, laurier,
ciboulette.
1 boîte de tomates pelées
1 cube Maggi

Agneau de Noël

Couper la viande et nettoyer, couper l'oignon, l'ail, la ciboulette et le poireau sans les feuilles. Mélanger le tout avec la tomate. Ajouter ensuite à la viande avec 1 litre d'eau, sel, poivre, laurier et cube Maggi.

Laisser bouillir 45 minutes à une

heure. Piquer la viande avec une fourchette pour savoir si elle est cuite (elle doit être tendre). Laisser réduire jusqu'à ce qui ne reste plus qu'un peu de sauce, servir tiède avec du riz ou du manioc bouilli.



VIVRE à Mont-Calme

LE JOURNAL DE LA FONDATION



Décembre 2000

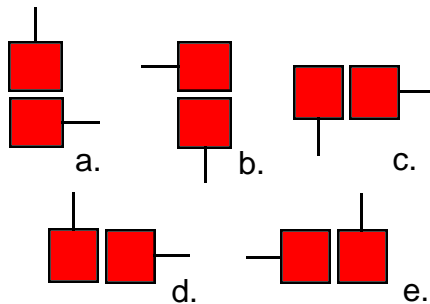
N°5

Physiothérapie en EMS



Jeux

Lequel de ces dessins est différent des autres ?



solution dans le prochain numéro

Solution des jeux du n°4 :
otez ANNE, reste PAUL.

...de la bouche des enfants

*« Un joli tout petit flocon est tombé sur mon nez.
Je lui dis: il y a longtemps que je t'attendais ».*

Bastino

Elle est partie...
Le temps de l'Avent
Comité des pensionnaires

Sommaire

Les 250 mots de ... _____ 2

Elle est partie ... _____ 3

Le temps de l'Avent _____ 4

Physio, quand tu nous tiens _____ 5

Le Panda Géant - suite _____ 7

Le coin de tonton Aslik _____ 8

Comité des pensionnaires _____ 9

En Bref _____ 10

"Vivre à Mont-Calme" c'est le titre d'une chanson écrite par M. Jacques Rossi durant son séjour parmi nous.

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
e-mail: creason@bluewin.ch

Rédaction:

Jacques Lambelet
Ont collaboré à ce numéro:
Raymond de Rahm
Line Chatelain
Patrick Denys
Marc
Lidia
Corrections :
Renata Stoll
Mise en page et réalisation:
Jacques Lambelet

Parution : 4 fois par année, nombre d'exemplaires : 500

Date de sortie du prochain numéro: mercredi 14 mars 2001

Prière de faire parvenir vos articles au moins 2 semaines avant la parution.
Séances de rédaction tous les mardis de 10h00 à 12h00 à l'atelier de musique

En Bref...

La fête de Noël à Mont-Calme aura lieu le mercredi 20 décembre dès 15h00.



Toute l'équipe de
VIVRE à Mont-Calme
vous souhaite

**UN JOYEUX NOËL
ET
UNE
BONNE ANNÉE!**

La peinture sur les étages

En octobre dernier, un atelier de peinture a été aménagé au 2ème sud, sous la conduite de madame Laurence Roset, artiste peintre.

Il a lieu

le lundi, le mercredi et le vendredi de 14h00 à 16h30

Atelier d'écriture

Sur l'initiative d'une de nos résidentes, un atelier d'écriture est né. Il est animé par madame Isabelle Guisan, écrivain et journaliste. Venez découvrir cette nouvelle activité, vous serez reçus comme des amis. Cet atelier a lieu **un mercredi sur deux** à la salle d'accueil du bâtiment sud **dès 14h30.**

Vous avez un peu de temps libre et vous seriez d'accord de rejoindre l'équipe des bénévoles?

Alors adressez-vous à madame Josette Berney
tél. 617 27 63

Parole d'expert :

Un type, constamment obsédé par le problème de la durée de vie, va rendre visite à un centenaire pour lui demander un conseil d'ami :

-Dites-moi, j'ai une vie saine, je ne bois pas, je ne fume pas, je ne mange que des légumes et de la viande bouillie, je suis chaste...Ais-je des chances de vivre centenaire comme vous?

-Je n'en sais rien... Tout ce dont je suis certain c'est que la vie va vous sembler très longue !!!

Tiré du journal de la Fédération romande des organisations catholiques de malades et infirmiers.

Comité des pensionnaires

Procès verbal de la séance du 1er novembre 2000

Présents:

M. CRAUSAZ Roger
Mme Buset Amalfi
Mme GILLIARD Jacqueline
Mme DJIAN Marie-Laure
Mme SCHMIDT Marcelle
Mme GREINER Clémence
Mlle MAIRE Alice
Mme HIERTZELER Marie-Louise

Excusés:

Mme SCHERRER Jeanne
Mme BIDER Edwige
Mlle MAIRE Suzy
Mme BERNTSEN (Secrétaire)

• Pour commencer, nous saluons la mémoire de M. Maurice Renaud qui nous a quittés le 30 septembre, il va beaucoup nous manquer.

• Concernant les repas :

-Les menus ne sont quelquefois pas distribués aux résidents. Cela dépend de l'organisation des services.

-Le choix des confitures, d'après certaines personnes, n'est pas toujours varié.

-Au Nord, le dimanche, il y a de la tresse au beurre, bien appréciée, mais il y a peu ou pas de pain, est-il possible de mettre plus de pain pour accompagner les repas.

-De façon générale, les épinards sont insipides, les pommes de terre sont trop dures le soir, le poisson est souvent trop sec, il n'y a même pas de citron ! Les nouilles ne sont pas salées.

• Au 2ème Sud, le personnel est souvent trop stressé, quand il y a des absences ou des malades, ils ne sont pas remplacés. Le personnel court tout le temps, il est minuté dans son travail.

• Au Nord, durant les colloques, il n'y a plus personne sur les étages, est-il possible de laisser au moins une personne pour répondre aux demandes?

• Quand il y a le colloque de 8h00, les résidents sont levés plus tard vers 8h45, la toilette est quelquefois trop rapide, le petit-déjeuner est pris trop près du repas de midi.

• Concernant l'eau chaude, elle est tiède le matin.

• Pour le cinéma, les personnes qui se trouvent au fond de la salle ne voient pas toujours, peut-on mettre les chaises en quinconce?

*Prochaine séance:
mercredi 10 janvier 01*

Les 250 Mots de...

Line Chatelain



Monsieur Maurice Renaud a travaillé dans notre atelier pendant trois ans.

Au début, il ne pensait pas être capable de peindre mais après quelques tentatives, il se rendit compte que c'était une possibilité de donner un sens nouveau à sa vie dans notre EMS.

Les couleurs le nourrissaient, les formes le dynamisaient. Des amis avec qui il pouvait échanger, créer et rire l'entouraient.

Tous les jours, du matin au soir, il était présent, à sa table. Maurice a commencé par peindre des paysages. Il se promenait ainsi dans ses lieux familiers, des souvenirs lui revenaient, doux, gais, amers, il racontait puis se remettait au travail.

La découverte de la peinture sur soie le ravit. Les couleurs sont plus lumineuses et puis le pari beaucoup plus difficile.

« C'est extra » me disait-il, « cela m'oblige à être présent totalement. » On s'en méfiait un peu car il ne nous laissait jamais tranquilles. L'esprit curieux, il tirait des plans sur la comète. Grâce à lui nous avons osé des aventures extraordinaires.

Ses yeux bleus, brillant d'espoir, il lançait : « Si on allait à l'étranger ». C'est ainsi que l'Alsace nous vit déambuler dans notre petit bus. Ensuite ce furent les pays de la Loire et cette année au mois de juin, Pise, Florence et Milan.

Toujours en éveil, il profitait de chaque seconde de vie. Devant la Scène de Léonard de Vinci, à Milan, il me dit : « Ces quinze minutes de beauté, nous les avons volées au temps. La mort doit ressembler à cela ».

Elle est partie comme elle a vécu,

un des premiers jours de printemps, en écoutant chacun des siens pour une dernière fois toute une nuit durant.

Nous étions neuf à la veiller. Aucun d'entre nous n'avait côtoyé la mort de telle façon auparavant, nous n'avions pas l'habitude du lieu non plus, la Bon'Maman n'y séjournait que depuis dix jours.

Nous ne savions rien non plus de ceux qui accompagnent en professionnels ces personnes en attente de départ.

À notre arrivée, il y avait l'homme qui, tout seul, veillait notre Bon'Maman. Nous avons vu les femmes qui la lavaient, la massaient, la réconfortaient encore et encore, pour qu'elle soit le mieux possible, nous avons écouté ceux qui venaient nous expliquer très simplement, très doucement, que c'était la fin, l'heure de se mettre en paix avec elle.

Nous nous sommes attachés à la femme qui passait, repassait, nous apportant une parole gentille, des boissons, un sourire, tout en veillant sur le bien-être de notre Bon'Maman. Nous étions reconnaissants à l'homme qui, le matin revenu, accourut à notre appel, se proposa de rester avec nous.

Nous avons à peine senti les mains et les bras qui transformèrent en chapelle la chambre de notre Bon'Maman. Quelqu'un nous a dit que nous pouvions y rester toute la journée. Dans la matinée, un orchestre de petits angelots jouait sur des tout petits violons. Cela se passait au rez-de-chaussée, mais nous étions sûrs que ces petits étaient là pour accompagner notre Bon'Maman qui aimait tant les enfants.

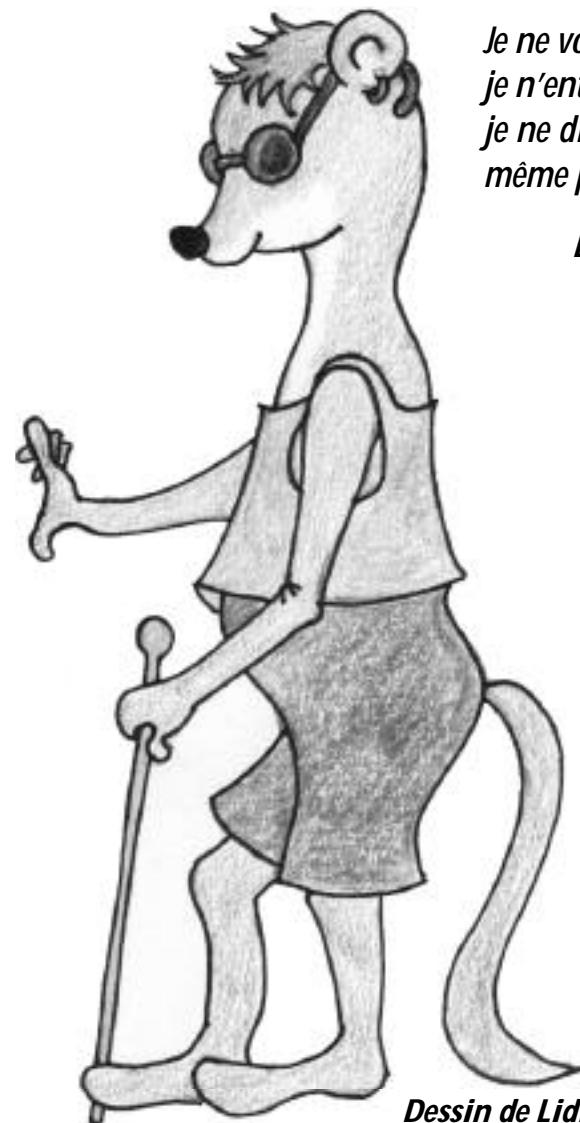
Quand nous y sommes retournés quelques jours plus tard, un bouquet de fleurs et un petit mot ont accompagné Bon'Maman à sa dernière demeure.

Nous n'avons pas eu le temps de vous connaître. Mais nous étions très touchés de votre accueil, de votre savoir-faire, de votre très grande chaleur humaine. Votre tendresse et votre tranquille simplicité face à la mort nous ont aidés à vivre le départ de notre Bon'Maman comme quelque chose de doux et de lumineux.

Merci à vous tous.

Texte anonyme écrit par la famille d'une de nos résidante .

Le coin de Tonton Aslik



*Je ne vois rien,
je n'entends rien
je ne dirais rien à personne,
même pas «Bonjour»*

L'équipe "Tonton Aslik"

Dessin de Lidia

Sur les traces du Panda Géant

(3^{ème} épisode)

Nous retrouvons Marc, en Chine, à la recherche du Panda géant.

La surface tracée sur la carte englobe plusieurs réserves naturelles créées par le gouvernement. Il y a la réserve dite générale où tous les animaux sont protégés mais où on fait couper rationnellement les arbres et la réserve absolue où l'abattage et la chasse sont formellement interdits. Un braconnier surpris avec une dépouille de grand Panda risque la peine de mort. Cet animal bénéficie d'une protection absolue depuis 1949.

Il n'existe aucune donnée



exacte ou approximative sur le nombre de pandas en liberté.

On sait simplement que le taux de fécondité est très bas.

...suite au prochain numéro

Véritable fossile vivant, l'animal est déjà mentionné dans une chronique de l'an 621 sous le règne du 1^{er} empereur T'ang (618-906).



Dessins de Marc

C'est en 1861 que les lazaristes de Paris décident d'ouvrir une école à Pékin. Ils vont en confier la responsabilité au père J.Pierre Armand David (1826-1900) ; un homme animé par une double vocation, l'étude des sciences naturelles et la vie missionnaire.

Ce grand érudit va rassembler l'une des plus importantes collections de plantes et d'animaux de Chine, qu'on eût jamais envoyées en Europe. Pour sa première et grande découverte, le père David mit la main sur une variété de cerf fort rare, inconnue chez nous, aux sabots de renne, aux bois de cerf, au cou de chameau et à la queue d'âne appelé tout simplement : Cerf du Père David.

Quant à l'ours blanc et noir, le Père David en fit une description minutieuse. Vu la taille de l'animal, il le baptisa Panda géant, ou grand ours des bambous.

Marc

Le temps de l'Avent

Raymond de Rham



Enfant, je croyais que le pasteur faisait une faute d'orthographe : il écrivait « Avent - Noël » (avec un E), alors que je savais bien qu'on était « avant Noël » (avec un A). AVANT ou AVENT ?

Le premier fait penser aux fêtes de fin d'année : on prend un peu de congé, on se fait des cadeaux, on s'amuse ; ensuite, on souffle les bougies, on range le sapin, on soigne son mal de tête (ou de cœur), on revient aux "choses sérieuses". Tout passe, tout casse : l'APRÈS a remplacé l'AVANT. C'est vite fini !

Le second ressemble à "avenir", à "avènement", il parle d'une arrivée, d'une rencontre, celle de Jésus de Nazareth que la Bible appelle Seigneur. Noël, c'est le début d'un accompagnement quotidien, d'une présence qui fait garder l'espoir.

L'AVENT est le rappel de cette promesse : Dieu vient, Dieu veut la justice et la paix sur le monde entier et il nous embauche pour cela. Ça ne fait que commencer ! Bon Avent à tous !



Physio, quand tu nous tiens...

Patrick Denys

Le physiothérapeute d'EMS a une action thérapeutique, palliative, et ré-éducative, nous explique Patrick Denys, physiothérapeute à la Fondation Mont-Calme depuis 1985.

C'est au fond du couloir, à côté de l'atelier de peinture que l'on découvre l'antre de notre physiothérapeute, sur la porte, une devise annonce la couleur : « Faiseur de papouilles pour tordus en tout genre » pas de doutes, c'est bien là. Si la porte est fermée, c'est que Patrick Denys est probablement en train d'administrer un fango ou de faire subir des exercices à un résidant. Par contre, si la porte est ouverte, il est probablement sur les étages à faire déambuler quelqu'un. Il suffit de l'attendre là, quand on entend siffler ou chanter, on sait qu'il arrive, c'est qu'il est toujours de bonne humeur ce physio là. Plus sérieusement, il nous explique :

« Les objectifs techniques du physiothérapeute travaillant en EMS seront de percevoir avec l'aide des autres professionnels les problèmes physiques et psychosociaux de la personne âgée, de situer son rôle dans l'institution en fonction duquel il évaluera les capacités et les besoins du patient, dans ses activités quotidiennes. »

Cette approche permettra au physiothérapeute d'établir un programme de traitement et de choisir les techniques adaptées. L'ensemble de ces techniques se compose de massages, de mobilisation passive et active, de tonification musculaire de l'entraînement de l'équilibre et de la coordination et de la rééducation à la marche ainsi que de différentes activités fonctionnelles.



Mme Mélanie Petita aux barres parallèles.

« La ré-éducation d'une personne en EMS doit toujours être associée à un but. Par exemple, on ne marche pas pour marcher mais pour aller quelque part, pour faire quelque chose » ajoute Patrick Denys. « Cette action comme beaucoup d'autres sont autant d'éléments qui favorisent la réinsertion sociale de la personne âgée. »

« Plus large sera son autonomie, plus elle pourra agrandir son espace social. »

« On ne marche pas pour marcher, mais pour aller quelque part. »

Dans le domaine des actes thérapeutiques, il est certain que les techniques des soins en gériatrie ont évolué. Les vieilles recettes ont été remplacées par des gestes scientifiquement élaborés.

Ainsi, l'utilisation des appareils d'électrothérapie s'est avérée efficace dans le traitement des escarres, de l'incontinence urinaire ou de l'analgésie des douleurs.

Les physiothérapeutes ont ainsi développé des interventions manuelles fondées sur une gestuelle particulièrement précise comme le drainage lymphatique pour la circulation sanguine, bronchique pour la respiration qui sont autant de moyens de soulager des ulcères ou aider à respirer une personne en fin de vie.

Le physiothérapeute, bien que souvent isolé dans le milieu des EMS, constitue une

composante indispensable aux équipes des soins comme pour les autres professionnels.

Ses efforts peuvent être réduits à néant ou au contraire porter largement leurs fruits en fonction de l'attitude du groupe pluridisciplinaire.

propos recueillis par Jacques Lambelet