

# VIVRE à *Mont-Calm*

LE JOURNAL DE LA FONDATION

Juin 2013

N° 54



*Entrer en EMS*

## Un accueil personnalisé...



*Apprenez à dessiner*  
*Les astuces de Yuki Hirokawa*

*Excursion culturelle*

*Quelques résidents passent le weekend à Bâle*



# Sommaire

<i>Nos 250 Mots...</i>	3
<i>Instruments et sons insolites</i>	4
<i>Soutien utile à la Fondation</i>	5
<i>Dessine-moi un visage</i>	6
<i>Lire et partager des histoires</i>	8
<i>Accueillir en professionnel</i>	10
<i>Un weekend à Bâle c'est...</i>	12
<i>Les mots de Madame Verena</i>	14
<i>Plein d'idées à partager</i>	16
<i>J'aime / j'aime pas...</i>	17
<i>En Bref...</i>	18



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

## Comité de rédaction:

Béa Lemmenmeier  
Nicole Zweili  
Rita Gay  
Christiane Grimm  
Anne-Laure Murer  
Ulisse Dominin

## Corrections:

Nicole Zweili

## Photos:

Christiane Grimm  
Jacques Lambelet

**Dessin :** Nicole Matthey

## Mise en page et réalisation:

Jacques Lambelet  
Yuki Hirokawa

# Nos 250 Mots...

*Jacques Lambelet*



## **C'est important !**

Prendre soin des personnes âgées dépendantes est une tâche difficile qui fait appel à de nombreuses compétences techniques et demande une grande implication professionnelle et personnelle. Nous le faisons depuis de nombreuses années et nous le faisons bien. Depuis peu, probablement une conséquence de la crise ambiante, statistiques, procédures, nouvelles lois et formulaires administratifs se sont ajoutés à notre quotidien déjà bien chargé. On nous demande de mesurer, contrôler codifier décrire et calculer avec précision chaque tâche réalisée. Ainsi, il semblerait que notre travail accompli chaque jour auprès des résidents puisse se définir simplement en cochant des cases, en chronométrant et en saisissant des données qui, dûment remplies et mises bout à bout, formeront de magnifiques graphiques. Alors allons-y ! Calculons, mesurons, compliquons les choses, c'est important. Dès lors, une simple sortie au bord du lac avec quelques résidents prendra bientôt des airs d'expédition polaire : utilisation d'un véhicule homologué équipé d'un tachygraphe, autant de gilets de sécurité qu'il y a de places assises, un chauffeur professionnel ayant dormi au moins huit heures avant de prendre le volant, deux accompagnants détenteurs du brevet de maître nageur... La manœuvre s'avérant trop compliquée risque à court terme d'être simplement abandonnée. Une telle façon de fonctionner pourrait nous faire oublier notre véritable mission. Prendre soin des personnes âgées dépendantes est une tâche difficile, alors rappelons-nous pour qui et pourquoi nous le faisons, c'est important.

Concert de *steeldrum* à la salle d'accueil

# Instruments et sons insolites

*Voilà plusieurs années que Corinne Perreten, collaboratrice à l'administration, nous parle de son groupe « Les Inoxydables ».*



On avait eu une avant première de leur musique lors de la sortie du disque *Les musiciens de Mont-Calm* dans lequel figure leur interprétation de *Miss Tourist*, on a eu la chance de les accueillir en live samedi 4 mai pour plus d'une heure de musiques entraînantes. Quel matériel et quel entrain. Il fallait voir ces quatorze personnes décharger leur bus de socles, trépieds, housses et instruments de toutes tailles pour s'installer dans notre salle d'accueil. Ces drôles d'instruments, les *steeldrums* de différents diamètres, pour des sons chauds et variés, sans oublier les bidons et la batterie soutenant les mélodies. Leur envie de transmettre une passion commune. Des sourires, des échanges de regards, de la connivence entre ces musiciens amateurs ayant décidé de se mettre ensemble pour accompagner leurs enfants lors du giron des jeunesses de Poliez-Le-Grand en 2007 qui ont ensuite poursuivi cette aventure musicale avec certains de leurs enfants. Ils nous ont facilement communiqué leur joie de jouer ensemble, les sourires étaient aussi présents dans la salle, les mouvements de pieds et mains n'étant pas rares. Leur musique se faisant entendre à travers les cages d'ascenseurs, on n'a jamais autant vu de personnes descendre attiré par ces sons insolites et ces mélodies connues et reconnues. Merci pour ce concert !

# Soutien utile à la Fondation

*En 1983, ne disposant d'aucune réserve pour faire face à l'ouverture de la Fondation, le Comité d'alors avait pris la précaution de solliciter la Loterie Romande pour se constituer un petit capital pour faire face aux imprévus.*

Cette demande, encore possible à l'époque, avait été couronnée de succès par la remise d'un chèque de CHF. 250'000.-

Quelques temps plus tard, une fois les comptes de construction bouclés il s'est avéré que la bonne maîtrise du chantier avait permis de ne pas utiliser tous les crédits de construction. Cette modeste marge, environ 1,5% du coût total des travaux, a excité l'appétit du canton. Le Président fondateur a bataillé ferme pour garder ce pécule afin de ne pas aggraver la trésorerie à l'époque bien fragile. Fort de cette expérience et le canton de Vaud entrant dans une période de tempête financière, Monsieur Burnet, a cherché le moyen de protéger ce don, figurant dans les réserves au bilan. C'est ainsi que naquit l'Association des amis, présidée par le fils d'une résidente, dévoué à la cause de notre établissement.

Selon ses statuts, l'Association a pour but de *soutenir l'activité de la Fondation Mont-Calme et de concourir au bien-être matériel et moral des pensionnaires.*

En règle générale, elle ne doit pas se substituer aux organismes assurant le financement de l'institution (Etat, caisses maladie, assurances sociales) et ne s'engage donc pas dans des opérations susceptibles d'être subventionnées.

L'Association peut intervenir soit pour aider au financement de certaines initiatives de la Fondation, que celle-ci ne peut prendre dans son budget ordinaire, soit apporter un soutien direct à des résidents dont les moyens trop limités ne leur permettent pas de participer à certaines activités.

L'Association dispose de trois sources de financement : les cotisations annuelles de ses membres, le produit de la vente du livre de chant « Créason », et les revenus de sa fortune. Soit un total de quelque CHF 10'000.- par année.

En adhérant à l'Association, on peut ainsi manifester de façon concrète son appui au travail de la Fondation et sa sympathie envers les personnes qui séjournent dans l'institution. Pour adhérer à l'Association, un simple courriel à [nicole.zweili@montcalme.ch](mailto:nicole.zweili@montcalme.ch) suffit.

J'apprends à dessiner

# Dessine-moi un visage...

*Yuki Hirokawa nous dévoile quelques astuces faciles pour apprendre à dessiner les personnages. Première leçon : le visage de face.*

Le but de cette première leçon est de dessiner un visage de façon réaliste en évitant la caricature. Dessinez un ovale en forme d'œuf à l'envers. Les yeux sont placés au centre de l'ovale.

Horizontalement, l'espace entre les deux yeux est équivalent à la taille d'un œil. L'espace entre le coin extérieur de l'œil et le visage est équivalent à la moitié d'un œil. Le nez occupe toute la place entre les deux yeux. Si on divise la moitié inférieure du visage en trois parties égales (Fig.1 A, B et C), on obtient l'emplacement de la base du nez et de la bouche.

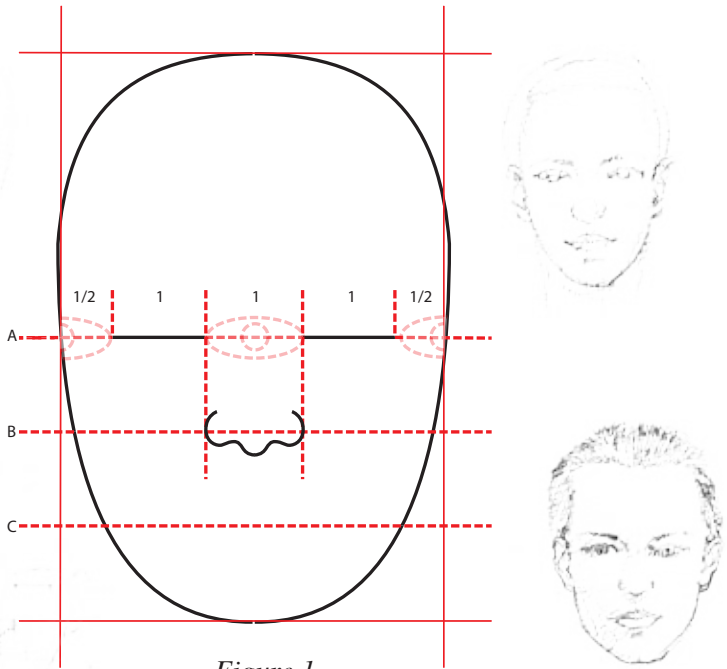


Figure 1



Dessinez l'iris des yeux au centre de l'œil. La bouche se place légèrement au-dessus de la ligne C et horizontalement, ses deux extrémités s'arrêtent où commence l'iris (Fig. 2 D & E).

Le placement et la forme des sourcils définiront l'expression du visage, c'est pourquoi ils doivent former un arc comme illustré sur la figure 3. Les oreilles se placent entre la hauteur des sourcils et le lobule (bout) du nez.

Vous obtenez ainsi une base travail pour un visage. Ensuite, vous devez adapter cette base en fonction du modèle que vous souhaitez reproduire. Pour reproduire un modèle assis en face de vous, assurez-vous d'être à la même hauteur, sans quoi vous aurez une perception déformée de son visage.

À vos crayons ! Faites-nous parvenir vos dessins, nous publierons les meilleurs dans la prochaine édition. Pour toute questions ou conseils supplémentaires, adressez-vous à Yuki à l'atelier Nord.

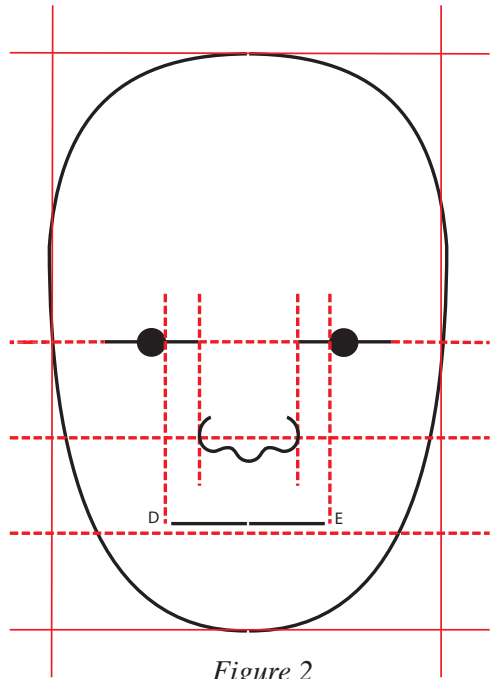


Figure 2

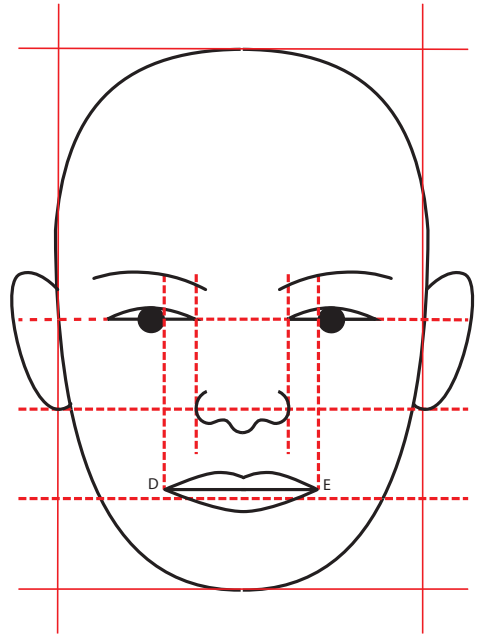


Figure 3

Rencontres entre CAT et élèves de Béthusy

# Lire et partager des histoires

*Dans une vingtaine de villes françaises ainsi qu'en Suisse romande pour la 7<sup>e</sup> année consécutive, dix textes illustrés sont partagés entre lecteurs âgés de dix à cent ans et plus.*



On lit seul ou ensemble, dans des classes de CM2, des collèges, des lycées, des bibliothèques section adulte et jeunesse, des ateliers de français, des maisons de retraite, et dans les familles.

Lors de notre première rencontre du 8 mars, la bibliothécaire de Lausanne est venue à Mont-Calme pour nous présenter dix bandes dessinées. Par la suite, nous avons organisé trois rencontres avec les jeunes, ou à tour de rôle on se voyait à Mont-Calme et au collège de Béthusy dans leur classe pour parler des livres que nous avons lus. Le 21 mai, lors de notre dernière rencontre, nous avons voté afin d'élire nos trois albums préférés.

Ces rencontres étaient l'occasion de partager des moments intergénérationnels. Donner aux jeunes le goût à la lecture et prouver que les bandes dessinées ne sont pas que pour les enfants. Chaque texte avait une idée, une morale, des thématiques universelles qui touchent toute génération et des cultures différentes. J'espère que ces moments passés ensemble nous permettront de rester en contact et de recréer des moments d'échanges, pleins de bonne humeur autour d'une bonne collation.



# Entrée en EMS, une étape qui bouleverse le quotidien

## Accueillir en professionnel

*Un accueil ne se fait pas uniquement le jour-même de l'arrivée, mais se prépare à l'avance et se poursuit avec un suivi personnalisé focalisé sur l'intégration.*

Pour qu'un nouvel habitant se sente bien accueilli au sein de notre institution, il est important de préparer son arrivée :

- S'assurer que sa chambre soit prête et que sur sa porte figure son nom et une affiche de bienvenue.
- Prévenir l'éventuel voisin de chambre et les habitants de l'étage.
- Étudier son dossier de façon à ce que l'équipe puisse être à même de répondre adéquatement à ses besoins.

Le jour J, (le jour de l'arrivée) une personne du service d'accompagnement ainsi qu'un responsable des soins sont présents pour le recevoir. Ils sont chargés de lui présenter brièvement les lieux et surtout sa chambre.

Durant ce processus, un grand nombre d'informations seront recueillies afin d'adapter au mieux l'organisation des soins. Un entretien plus approfondi permettra de proposer par la suite au nouvel arrivant une palette d'activités appropriées.

La gestionnaire en intendance (GEI) s'occupera de faire un inventaire des biens du résident, d'étiqueter tous ses vêtements, de se renseigner sur son régime alimentaire et sur ses éventuelles allergies afin de commander les repas.





Un nouvel arrivant est souvent fatigué par ce déménagement et tout le stress qui en découle. De ce fait, il est primordial d'intégrer dans cette journée un moment de tranquillité où la personne seule dans sa chambre a la possibilité de progressivement s'adapter à ce bouleversement, à ce nouveau mode de vie qui commence.

En dernier lieu, le nouvel habitant de Mont-Calme sera présenté aux autres résidents, une place à table lui sera attribuée afin qu'il puisse aisément créer de nouveaux liens.

L'accueil est décisif dans le séjour du résident en nos murs, il sera déterminant pour la suite. Chaque personne est différente, c'est pour cela qu'une approche personnalisée sera la clé de voûte du processus d'entrée.

*Robin Magnenat*



L'annonce de la place provoque toujours un sentiment de hâte et d'impréparation qui ne facilite pas le travail du soignant et du résident. Si nous considérons avec conviction qu'il existe un lien entre la préparation et le vécu de l'entrée, si le réseau socio-sanitaire considère la préparation à l'entrée comme un protocole, nous l'envisageons comme processus psychique à long terme.

Notre cadre institutionnel sans mûrs nous permet de mettre l'accent sur la qualité de l'accueil du résident, de sa famille et c'est cette qualité qui va conditionner le déroulement de la prise en charge et le futur. Donc la fonction principale des soignants est la réinsertion de chaque nouveau résident dans un projet de vie réaliste qui peut faire le lien entre le présent, le passé et le futur projeté par le résident aidé par sa famille.

*Abdel Bougacha*



Excursion culturelle pour un groupe de résidents

# Un weekend à Bâle c'est...

*Un week-end à Bâle, c'est pour moi beaucoup d'organisation et de préparation, beaucoup de stress jusqu'au départ.*

C'est aussi beaucoup de confiance en mes collègues Jo et Benito. Mais qu'en est-il des voyageurs ? Voici quelques impressions glanées durant le weekend.

## **Le grand bol d'air de Josiane Chuard**

Un week-end à Bâle c'est un grand bol d'air pour se dépayser un peu dans une langue étrangère; pour changer de rythme, se coucher tard et faire la grasse matinée, pique-niquer dans un parc et boire l'apéro sur une terrasse ensoleillée ! Il n'en faut pas plus pour le bonheur de Mme Chuard



## **L'année de naissance de Micheline Jordan**

Une week-end à Bâle c'est l'occasion de faire des découvertes et de satisfaire sa curiosité. L'exposition « Les Picassos sont là ! » rassemble des œuvres issues exclusivement de collections bâloises. En 1967, Bâle a noué un lien particulier avec Picasso lorsque sa population a accepté de débloquer un crédit de 6 millions de francs pour permettre l'acquisition par le Kunstmuseum de deux toiles dont « L'Arlequin assis ». C'est l'occasion pour Mme Jordan de découvrir avec étonnement que cette peinture de Picasso, la seule qu'elle trouve belle, date de son année de naissance...



### **Un paon pour Simone Münger**

Un week-end à Bâle c'est beaucoup de rires partagés et de rencontres. Croiser un jeune enfant, un paon ou un couple de cigogne voilà de quoi satisfaire la sociable Mme Münger lors de ballades au Zoo et au Lange Erlen. Entièrement gratuit ce parc animalier est situé au bord de la rivière Wiese. Il comprend deux marres habitées par une bruyante bassecour et abrite essentiellement des animaux suisses. Les cigognes et leurs petits attirent notre attention car ils viennent nicher sur les plus beaux arbres en toute liberté; nous pouvons les voir voler majestueusement pour amener de la nourriture à leurs petits alors que les pélicans, les poules et les autruches restent dans leur enclos !

### **Un voyage hodlérien**

Ce week-end à Bâle c'est finalement aussi le voyage de M. Légeret et Mme Vuillème qui apprécient main dans la main les paysages hodlériens tout juste assez grandioses pour rendre compte de leurs sentiments. La Fondation Beyeler est le premier musée de Suisse à consacrer une vaste exposition à l'oeuvre tardive de Hodler. À cette époque, cet artiste issu d'un milieu modeste n'a plus rien à prouver à personne: il a accédé à l'aisance et à la notoriété. Dans ses toiles, il reprend les légendaires représentations de l'univers des Alpes qui a marqué l'image extérieure et intérieure de la Suisse et fascinent toute notre équipe. Grâce à elle, ce voyage à Bâle c'est surtout une réussite !

*Carole Faes*



Portrait

# Les mots de Madame Verena

*Depuis toute gamine j'ai aimé les bijoux. Je faisais souvent des échanges avec mes camarades, des échanges qui étaient bien pour moi... Faut être un peu mariole dans la vie.*



J'ai eu trois enfants, deux garçons et une fille. À mon mariage j'ai vécu en France à la Ferrière-sous-Jougne. Mon mari a été appelé en Algérie, soldat, la guerre d'Algérie. La première fois qu'ils l'ont appelé, soit dit en passant ils ne l'ont pas pris, il était trop petit et trop maigre, la première fois. Puis la deuxième fois il n'était plus trop petit et trop maigre, quand ils ont besoin d'hommes ils savent bien où frapper.

Ça fait loin l'Algérie, y pouvait pas rentrer tous les quinze jours. Il y est resté vingt-quatre mois, je m'ennuyais.

Pendant son absence j'ai travaillé à la vallée de Joux, dans l'horlogerie. Je rentrais le week-end chez nous, enfin chez mes beaux-parents en France, à la fron-



tière. Ils gardaient ma petite fille. Je leur payais une pension, j'y tenais, vous voyez, belle-fille beaux-parents. Je m' disais je donne une pension, comme ça, ça remet l'église au milieu du village.

L'Algérie en une fois, puis mon mari a été libéré. Alors la première chose qu'on a faite c'est chercher un appartement et on s'est installés à Vallorbe. Il travaillait aux UMV, Usines Métallurgiques de Vallorbe.

J'ai été très heureuse avec mon mari.

Vallorbe, un trou ?

C'est ce que tout le monde dit mais Vallorbe c'est pas plus mal qu'ailleurs, on y est aussi bien qu'ailleurs. Quand le soleil brille, il brille aussi sur Vallorbe, pas rien qu'à la vallée de Joux ! C' que vous êtes bête avec votre soleil !

Oui, j'ai été très heureuse avec mon mari. Et puis il en a connu une plus jeune et voilà, il est parti, c'est la vie, je ne lui en ai pas voulu. D'ailleurs c'est toujours pour ça que les maris partent, parce qu'ils en connaissent de plus jeunes. Mais dans le fond ils sont bêtes, une femme elle a toujours deux seins, un visage, un derrière, c'est vrai ! Je ne me souviens pas de l'âge que j'avais, cela m'a peu marqué, ça sert à rien d'approfondir, ça résout rien. Oui, on peut dire que je suis philosophe, j'ai toujours été comme ça. Je m'souviens qu'à la mort de ma mère, petite j'ai été recueillie par une tante, elle avait deux garçons qui passaient avant moi. J'étais déjà philosophe.

*Propos recueillis par Rita Gay*

Formation Snoezelen

# Plein d'idées à partager...

*Mardi 16 et mercredi 17 avril 2013. Deux jours hors temps, hors lieu pour une petite équipe de Mont-Calme qui avait fait la demande de se familiariser à la technique Snoezelen.*



Mélanie, Fiore, Alexandre, Robin -ASE-, Maryne -esthéticienne-, ainsi que Béatrice et Anne-Laure -SSC-, voilà l'équipe accueillie par David Gruppe, formateur et président de l'Association Internationale Snoezelen en Suisse, dans sa maison à Grandson. Nous avons pu nous familiariser avec l'historique, les buts et les outils de cette méthode d'accompagnement assez récente, qui a pour objectif principal la détente, le mieux être pour tout un chacun, par la stimulation des canaux sensoriels. Nous avons surtout eu la chance de pouvoir tester différentes approches possibles de cette méthode sur nous, dans la magnifique salle Snoezelen attenante à la salle de cours. Chacun à son rythme a pu y trouver une certaine sérénité et découvrir ou redécouvrir quel canal sensoriel est privilégié pour y parvenir.

Les cours théoriques nous renvoyaient sans cesse à une réflexion commune sur l'adaptation des outils proposés à nos accompagnements personnalisés à Mont-Calme. Il y a eu également de nombreuses discussions entre nous pour s'imaginer au mieux comment faire cohabiter notre salle Agena avec cette méthode. Nous en sommes revenus tous riches d'idées et de nouveaux vécus que nous nous réjouissons de partager avec vous !

*Anne-Laure Murer*



# Le «j'aime / j'aime pas» de Nathanaël Richard

*Lausannois originaire du Valais, ASE, j'ai découvert Mont-Calmé au travers d'un stage en 2011. J'effectue maintenant mes 13 mois de service civil, J'envisage ensuite de reprendre les études en Histoire.*



## J'aime

### 1. Voyager...

Partir avec le sac sur le dos, découvrir de nouvelles cultures.

### 2. La lecture...

Je m'évade facilement en ouvrant un bouquin, j'apprécie la littérature Fantastique.

### 3. Les averses tropicales...

L'ambiance, l'odeur, la fraîcheur. J'adore, ça libère l'esprit.

### 4. Enrichir mes connaissances...

Et plus particulièrement en histoire, dont je suis un passionné.

### 5. Mon entourage...

De ma grande famille à ma petite moitié, en passant par mes amis. Ils représentent pour moi des bons moments qui m'apportent beaucoup.



## J'aime pas

### 1. Ma peine à me lever...

Être pris en otage le matin dans mon lit par ma propre flemmardise.

### 2. Le Cenovis...

C'est bien l'une des seules choses que je ne peux pas manger.

### 3. La morosité...

Dans les transports publics le matin quand je pars travailler.

### 4. La télévision...

Qui nous réduit à regarder ce qu'on veut nous montrer.

### 5. Le football...

Je trouve ce sport lent, fade et comique.

# En Bref...

*Carnet bleu*

*Bienvenue à*

**CHRISTIAN**

*Fils de Madalina Martin*

*49 cm 3 kg 070, né le 17 mai 2013*

---

## Les artistes en voyage...

Du 13 au 20 septembre, l'atelier de peinture mené par Line Chatelain organise son désormais traditionnel voyage d'été. Cette année l'Italie est à l'honneur avec comme thème : La Renaissance de l'Adriatique à la Méditerranée

**Ravenne**, basilique Saint Vital - Raphaël à **Urbino** - Piero della Francesca à **San Sepolcro** - **Florence**, Botticelli au musée des Offices, Michel-Ange au musée de l'Académie, Santa Maria del Fiore, le baptistère, le campanile de Giotto, le tombeau des Médicis, les jardins de Boboli - **Pise**, le campo dei Miracoli

---

Dans le cadre de son activité en accueil de jour, Mélanie Gex nous fait part de certaines phrases ou expressions qu'elle a entendues et pris le temps de relever.

**M. Tillmann :** « Bois de l'eau et compte dessus ! »  
« Vaut mieux se taire des fois, que de ne rien dire »

**Mélanie G :** « Comment allez-vous aujourd'hui ? »

**M. Tillmann :** « Ça va à pied ! »

**Nathanaël :** « Y a des faucons qui sont nés à Paris »

**M. Conus :** « À Paris y a pas que des faux... c'est rempli de vrais ! »

**M. Suarez :** « Le lynx traverse les frontières depuis l'Italie jusqu'en Suisse, sans Papiers !?! »

**Mélanie F :** « J'ai une amie qui a eu un enfant avec un homme... »

**Mme Matthey :** « C'est quand même mieux ! »

## Recette : Salade Niçoise

### Ingrédients

1 pavé de thon rouge frais  
6 petites pommes de terre grelots  
cuites à l'eau  
2 poivrons rouges rôtis  
150 g d'haricots verts cuits à la vapeur  
rincés à l'eau glacée  
1/2 laitue  
2 oeufs durs  
4 tomates cocktail  
quelques olives Kalamata entières  
une poignée de câpres  
2 filets d'anchois  
1 filet d'huile d'olive  
le jus d'1/4 de citron  
1 c. à soupe d'huile de sésame  
1 c. à café environ de graines de sésame  
1 c. à soupe de crème fraîche  
sel et poivre



Faites cuire le pavé de thon dans une poêle avec l'huile de sésame. Le centre doit demeurer rosé, mais pas cru pour cette salade. Découpez-le en tranches. Coupez les pommes de terre, les tomates en quartiers et les poivrons en lanières. Disposez alors tous les ingrédients de façon harmonieuse dans une grande assiette,

versez un filet d'huile d'olive et le jus de citron. Salez, poivrez et terminez par servir la cuillère de crème fraîche en garniture.

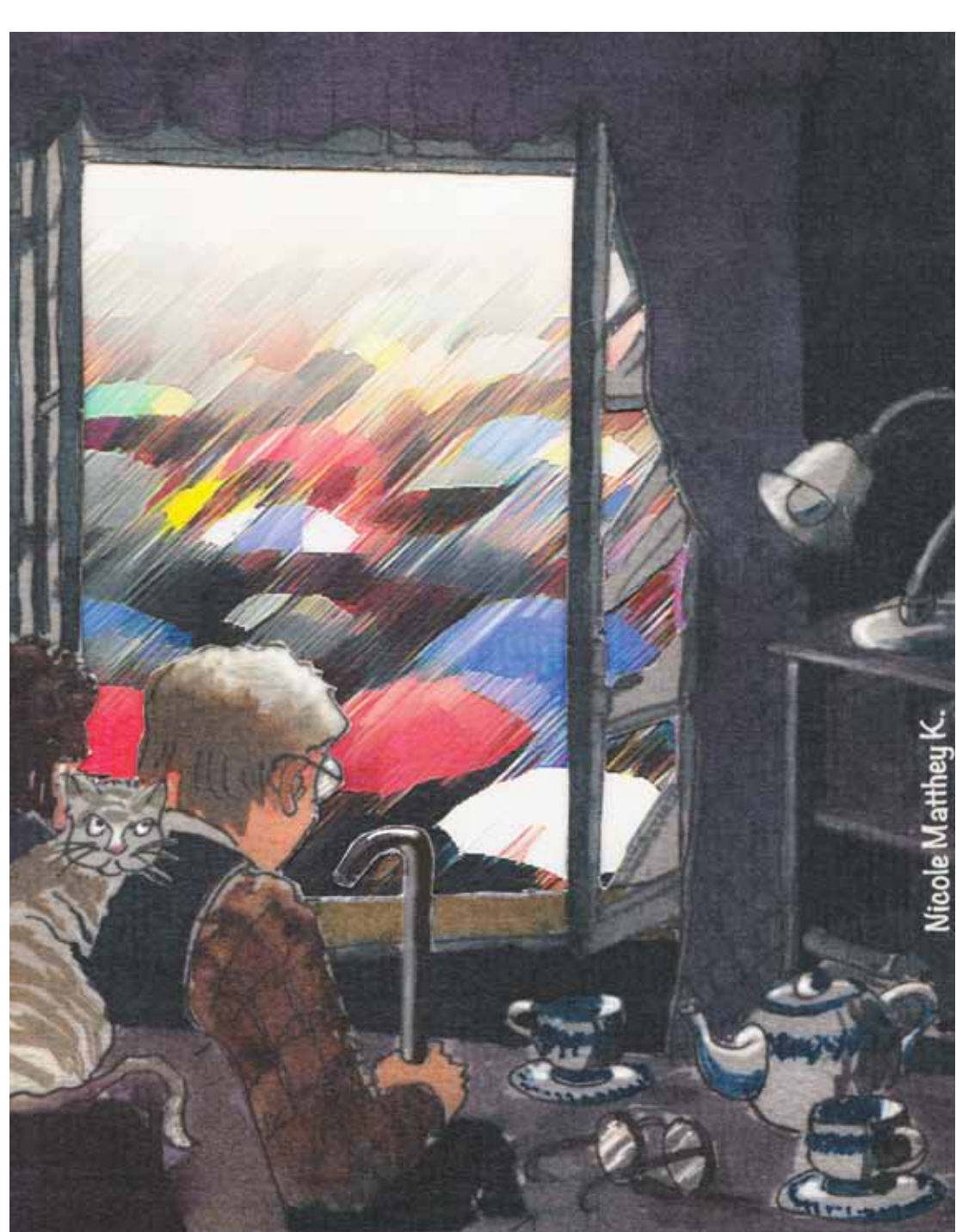
### Jeux

**Essayez de résoudre cette analogie**

MUSIQUE est à NOTES ce que  
MOTS est à ...

**Réponse de la devinette du n°53**

PENDULE est à HEURE ce que  
THERMOMÈTRE est à TEMPÉRATURE



Nicole Matthey K.

Printemps 2013, les parapluies fleurissent !