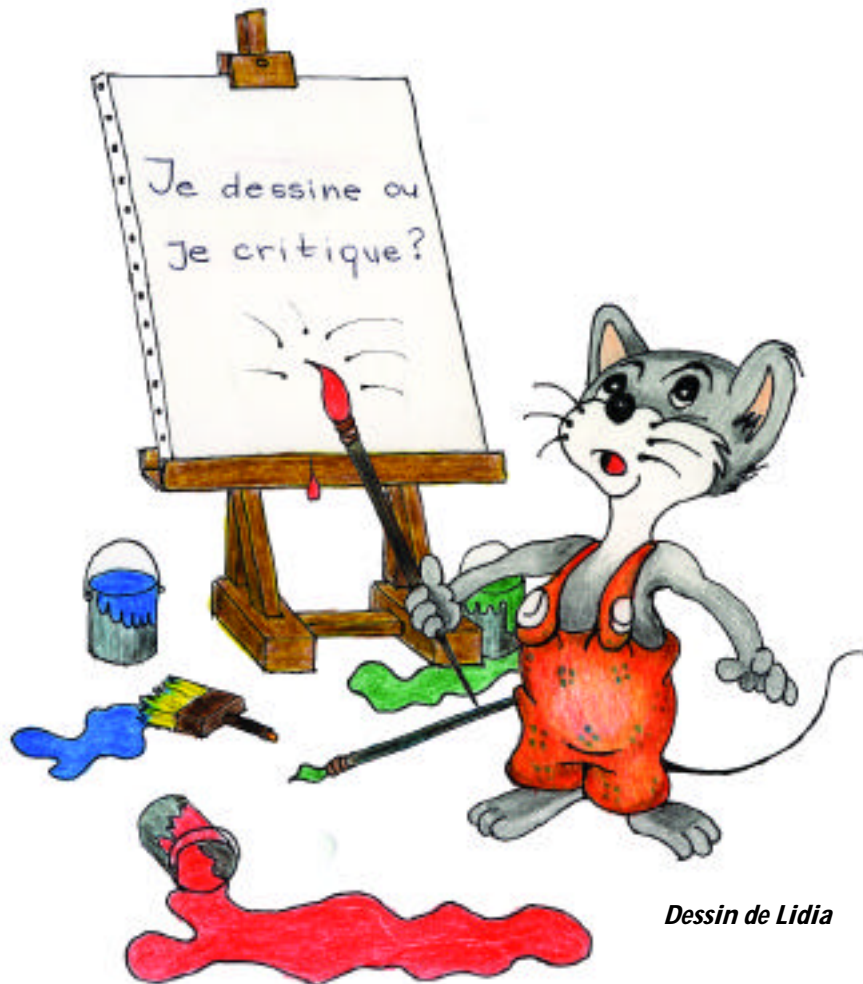


# Le coin de Tonton Aslik



*Dessin de Lidia*

# VIVRE à *Mont-Calm*

LE JOURNAL DE LA FONDATION

Septembre 2001

N°8



## Et si nous sortions ?



Course de montagne  
Rencontre avec le Métayer (suite)  
Bénévole en EMS - témoignage

# Sommaire

<b>Mes 250 mots...</b>	<b>2</b>
<b>Course de montagne</b>	<b>3</b>
<b>La lombalgie</b>	<b>6</b>
<b>Et si nous sortions...</b>	<b>7</b>
<b>Le Panda Géant - suite</b>	<b>9</b>
<b>Bénévole en EMS</b>	<b>10</b>
<b>Comité des pensionnaires</b>	<b>11</b>
<b>En Bref</b>	<b>13</b>
<b>Le coin de Tonton Aslik</b>	<b>15</b>

"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:

Marcelle Schmid

Joseph

M. le Pasteur De Rahm

### 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 19 décembre 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

## La recette de Jacques

Garniture: pour 4 personnes:

16 gambas crues

4 citrons verts

2 gousses d'ail

1 oignon

2 cuill. à thé de gingembre frais

2 cuill. à thé de poivre vert

1 piment langue d'oiseau

2 cuill. à soupe d'eau

égoutter les gambas et les faire cuire 30 secondes de chaque côté en ajoutant un peu de sel. Servir les gambas chaudes sur un lit de salade de feuilles d'épinard ou de mesclun.

## Gambas à la Guyanaise



Presser les citrons dans un grand bol, ajouter le gingembre râpé, l'ail et l'oignon haché, le poivre et l'eau. Laisser mariner les gambas dans cette préparation pendant 30 minutes. Faire chauffer de l'huile dans une poêle,

## Jeux

Quelle lettre prolonge la série?

A C B D F E G I ?

solution dans le prochain numéro

Solution des jeux du n°7

**BOMBER**

## ...de la bouche des enfants

**«Le dictionnaire se fiche de moi,  
je ne trouve pas ce que je veux !»**

Antonio, 6 ans

# En Bref...



## Exposition à Bex

Du 2 au 25 novembre 2001, l'exposition **RENCONTRES** propose des œuvres réalisées dans notre atelier **VIVRE** par nos résidents et les enfants de la **Fondation de Verdeil à Aigle**.

## Nouveau!

Dès septembre 2001 un atelier de peinture animé par **Alexia Bodet** aura lieu les mardis et jeudis de 14h00 à 16h30 au 1<sup>er</sup> étage du bâtiment sud.



## Retour au au pays

Le jeudi 30 août dernier, après deux mois de stage chez nous, les quatre françaises Priscillia Ducoin, Hélène Robillard, Hélène Piquet et Séverine Clément s'en sont retournées chez elles, dans la région du Pas-de-Calais. À cette occasion, elles nous ont conviées à une petite fête d'adieux. Un magnifique buffet avait été préparé et c'est en présence de famille et d'amis que nous avons fêté leur départ. Dans la partie officielle, au moment d'ouvrir le champagne, Monsieur Azau les a remerciées pour leur participation motivée et leur a offert à chacune au nom de la **Fondation Mont-Calme**, un magnifique stylo

## Mes 250 Mots ...

*Pasteur De Rahm*



## VIVRE AUJOURD'HUI

J'étais submergé par les regrets du passé et les craintes de l'avenir.  
Soudain j'entendis le Seigneur :

«Je m'appelle JE SUIS.»

il s'arrêta. J'attendis.

Il reprit:

«Quand tu vis dans le passé,  
avec ses erreurs et ses regrets,  
c'est dur.

Mais je n'y suis pas,  
je ne m'appelle pas J'ETAIS»

«Quand tu vis dans l'avenir  
avec ses problèmes et ses craintes,  
c'est dur.

Mais je n'y suis pas.  
Je ne m'appelle pas JE SERAI.»

« Quand tu vis dans le moment présent,  
ce n'est pas dur.

Je suis là.  
Je m'appelle JE SUIS.»

*texte traduit de l'anglais*

# Course de montagne

**E**n 1938 je travaillais à la Compagnie Lausanne-Ouchy. A cette époque en tant qu'employée de chemins de fer, j'avais droit aux billets d'employés et je bénéficiais de six permis de circulation par année sur les chemins de fer de montagne. Avec une de mes collègues et amies, Anne-Rose Crot, nous avons eu deux jours de congé, les quatre et cinq septembre de cette année-là. Nous hésitions entre aller assister au défilé militaire qui devait avoir lieu au Mont-sur-Lausanne le vendredi ou partir en montagne. Nous avons opté pour deux jours en montagne, et c'est ainsi que je partis à la gare, sac au dos, Kodak en bandoulière, canne ferrée à la main et souliers de montagne à clous aux pieds pour retrouver mon amie sur le quai en direction de Berne, départ 7h21. Arrivées à Berne, nous avons changé de quai pour prendre le Lötschberg qui nous amena jusqu'au village d'Adolphe Ogi, Kandersteg. En ce temps-là, il n'y avait pas de téléphérique pour monter au lac d'Oeschinen. Après une grimpe de 2 heures et demie, et ça grimpe dur, on débouche tout à coup sur un plateau genre clairière avec des sapins ici et là, et au fond, adossé à une immense paroi rocheuse, le lac où se mire la pointe d'un sommet enneigé. C'est un endroit idyllique. Après une halte pique-nique bienvenue, nous sommes redescendues sur Kandersteg où nous avons repris le train descendant sur Brigue. Un voyage splendide. Là nous attendait le train pour Zermatt, un trajet complètement différent de l'Oberland bernois où le train grimpe dans une vallée étroite et sauvage. Plus haut que St. Nicolas, nous avons débouché juste avant Zermatt sur une plaine qui en fait est une immense prairie parsemée de mélèzes. On avait l'impression d'arriver dans une oasis dans cet endroit défiguré aujourd'hui par des constructions à but lucratif. On commençait à voir le Cervin et l'arrivée à Zermatt fut très animée. Devant la gare attendaient les équipages des hôtels, tous plus beaux les uns que les autres et il régnait un joyeux brouhaha parmi les voyageurs montants et descendants. Après une visite du village, nous avons logé chez l'habitant, en l'occurrence un guide, dans un vieux chalet où nous avons très

vaille, nous pouvons remplacer les absences de longue durée, mais pour les maladies au jour le jour, il est difficile de remplacer au pied levé. Par année, cela coûte environ à la Fondation Frs 140'000.- pour le personnel de remplacement, mars et avril 2001 ont coûté Frs 35'000.- de personnel intérimaire.

Pour l'année 2000 il y a eu une nette amélioration dans l'absentéisme. Cela est dû à une politique plus stricte de la part de la direction. Est-il possible d'avoir du personnel de piquet pour les remplacements?

Monsieur Azau trouve ce procédé (utilisé par exemple dans les grands magasins) inadmissible, le personnel employé de cette sorte est trop précarisé. En EMS, la majorité des postes étant occupés par des femmes, le travail sur appel est difficilement gérable pour l'organisation de la famille.

Il y a aussi la démotivation du personnel, due essentiellement au battage médiatique concernant les problèmes dans les EMS. Mme Schmid dit que tout le monde court et se plaint d'être stressé. Monsieur Azau précise que le nombre d'heures par semaine



*Le fait qu'il n'y ait pas de cuisine à Mont-Calme génère des horaires de repas très stricts.*

a été baissé à 40 heures et il y a 5 semaines de vacances par année sans diminution de salaire. Le stress n'est pas seulement dû au travail, mais au mode de vie des gens également.

Le sentiment de stress existe aussi parce qu'il y a toujours des horaires à respecter à telle ou telle heure, (dans les soins, les repas...); il faudrait plus de souplesse. Le fait qu'il n'y ait pas de cuisine à Mont-Calme génère des horaires de repas très stricts, il faut aller chercher les chariots à heure fixe, débarasser les tables aussi à heure fixe et souvent trop rapidement pour les résidents.

Nous remercions Monsieur Azau pour son intervention et vous souhitions un très bon été.



# Comité des pensionnaires

*Procès verbal de la séance du 4 juillet 2001*

## **Présents:**

M. DELEVAUX René  
M. ECUYER André  
M. CRAUSAZ Roger  
Mlle MAIRE Suzy  
Mme GREINER Clémence  
Mme SCHMIDT Marcelle  
Mme BOTTALI Antoinette

## **Excusés:**

Mme CHUARD Josiane  
Mlle MAIRE Alice  
Mme GILLIARD Jacqueline  
Mme Buset Amalfi  
Mme DJIAN Marie-Laure  
Mme SCHERRER Jeanne  
Mme MAIER Berthe  
Mme BERNTSEN (Secrétaire)

Les résidants ont été enthousiasmés par la fête de l'été du 21 juin, c'était très sympathique, très bon également, l'orchestre tzigane a été fort apprécié.

La nourriture est toujours un sujet de réclamation et d'intérêt, la viande est souvent trop dure, il y a trop de pâtes, les résidants aimeraient plus de riz et de pommes de terre. pendant la saison des fraises, il y en a eu au compte-goutte.

La discussion d'aujourd'hui se porte assez rapidement

sur le personnel, pas assez nombreux au dire des résidants, mais toujours aimable et souriant. Par exemple, lorsque il y a un colloque, il n'y a plus personne sur les étages. Au 1er Nord le dimanche il n'y a qu'une personne pour le petit déjeuner, ce n'est pas suffisant.

Pour permettre aux membres du comité de poser des questions et d'entendre des réponses claires et précises, notre directeur Monsieur Jérôme Azau est venu prendre la parole. Interrogation principale des résidants: le personnel est-il suffisant? Monsieur Azau précise:

Depuis 1992 il n'y a pas eu de diminution du personnel dans les soins, il y en a eu dans l'administration et le secteur hôtelier. En 1992, il y avait 140 lits et en 2000 117 lits. Le nombre d'employés par résidant n'a pas changé.

L'absentéisme est une des causes du manque de personnel, nous perdons par année 3368 jours de travail, ce qui correspond à 10 postes de travail. Chaque jour environ 2 employés ne viennent pas tra-



*par Marcelle Schmid*

bien dormi. Le lendemain, départ pour le Gornergrat à 9h30. On voyait le Cervin dans toute sa splendeur et plus on montait plus le spectacle devenait fascinant. Il faisait un temps superbe et vers onze heures on arriva au sommet qui culmine à plus de trois mille mètres. C'est un véritable belvédère avec un hôtel-restaurant, des guides qui attendaient les clients et beaucoup de choucas. Le panorama était grandiose de tous les côtés. On aurait pu rester des heures à contempler le Cervin, Le Mont-Rose, Castor et Pollux et toutes les montagnes dont j'ai oublié le nom. Il fallait pourtant poursuivre notre voyage. Nous avons donc repris le train jusqu'au prochain arrêt en continuant à pied en direction du glacier de Findelen. Nous aurions bien aimé le traverser avec un guide, mais en ce temps-là, nos finances étaient trop plates! Nous nous y sommes aventurées quand même sur une quinzaine de mètres pour le plaisir, puis, rebroussant chemin, nous sommes descendues vers le Lac Vert, un vrai bijou. On aurait dit une émeraude enchâssée dans la montagne. Il faisait beau et chaud et cela donnait envie de flâner mais nous devons rejoindre Zermatt pour le train de 18h00. En y arrivant, on nous apprit qu'un violent orage avait éclaté sur Montreux, Aigle et le bas-Valais aux environs de midi, que le Mauvoisin avait débordé et détruit les voies des CFF entre Evionnaz et Saint-Maurice et que les trains étaient



détournés par le Lötschberg. Pour arranger les choses, arrivées à Brigue, le haut-parleur nous annonça que le train d'Italie avait une heure de retard mais qu'il pourrait continuer sur la ligne du Simplon. Le train arriva bondé de voyageurs pour Paris et repartit à 21h30. On se croyait au bout de nos peines. Mais tout à coup le train stoppa en rase campagne et le chef de train passa en annonçant : « Tout le monde descend, transbordement par autocar vers Saint-Maurice». Il faisait nuit noire, il nous fallut sauter dans

les bras du chef de train tellement c'était haut, puis suivre le ballast jusqu'au bout du train pour trouver une route de campagne où stationnaient les autocars, ceci toujours flanquées d'un voyageur étranger qui nous disait: «Pas riche! Pas riche!» Il ne parlait ni français, ni anglais, ni allemand, ni italien. On en déduisit qu'il allait à



Paris. Quand tout le monde fut réinstallé dans le train à Saint-Maurice, le chef de gare sortit tout à coup de son bureau une paire de souliers jaunes à la main en cherchant leurs propriétaire, toujours suivi de notre voyageur pour «Pariche». Le convoi s'ébranla pour Lausanne où l'on arriva enfin à minuit passé au lieu de 22h20. Laisant le train continuer sur Paris, nous nous quittâmes sur le quai, claquées mais ravies de notre expédition. Le lendemain matin, à 6h25 je reprenais mon service à la gare du

Flon. Le temps s'était tellement refroidi, suite à l'orage, que dans l'après-midi, les voyageurs ont sorti leurs manteaux d'hiver. Cela se passait en 1938, le dimanche 6 septembre.

# Bénévole en EMS

J'aimerais vous parler de M. Brun (nom d'emprunt). Tout a commencé lorsque j'ai répondu à une annonce parue sur la feuille dominicale de ma paroisse: «Cherchons bénévoles pour EMS, pouvant offrir quelques heures par mois...» Rendez-vous fut pris avec la responsable pour visiter la Fondation Mont-Calme: deux bâtiments (Nord et Sud) env. 130 résidants, entourés jour et nuit par du personnel qualifié. Des personnes seules, qui souvent n'ont plus de famille. C'est là qu'interviennent les bénévoles:

visites, sorties, lectures, jeux, accompagnement aux rendez-vous médicaux, etc. J'ai accepté d'offrir un après-midi par semaine. Au début, mes visites allaient à l'ensemble des résidants. Un mot ici, un bonjour là, beaucoup d'attention et d'écoute. Le temps passant, je commençais à réfléchir. Il manquait quelque chose dans ces relations. Peut-être n'étais-je pas faite pour ce genre de service? J'en étais là dans mes réflexions, lorsque le téléphone sonna. «Bonjour, c'est Mme Blanc - nom d'emprunt - infirmière à Mont-Calme. Nous avons besoin de quelqu'un pour les sorties

hebdomadaires avec Monsieur Brun...» Intérieurement, j'ai souri. C'était la réponse que j'attendais! Voilà comment j'ai connu M. Brun: 75 ans, grand, cheveux blancs, yeux très clairs, parlant peu et ne se souvenant pas de tout, d'une grande courtoisie et se déplaçant aisément. Notre première sortie fut épique pour moi: il ne prononça pas un mot pendant deux heures! mais je savais qu'il n'avait rien contre moi. Nous devons apprendre à nous connaître et nous adapter l'un à l'autre. Nous nous promenons un après-midi par semaine, puis nous allons boire un café. Nous parlons de tout et de rien, j'adore le faire rire! Cela fait six mois que je vais le voir et c'est toujours une grande joie pour moi. Quant à lui, je sais qu'il attend mes visites, et lorsque j'arrive et qu'il me reconnaît, son visage s'illumine et un merveilleux sourire apparaît sur ses lèvres. Chers amis, si vous avez une à deux heures par semaine à offrir, annoncez-vous et venez faire une visite. Vous ne le regretterez pas! Et pensez-y: «Nous sommes tous le rayon de soleil de quelqu'un!»

Nicole Christinat

# Sur les traces du Panda

(6<sup>e</sup> épisode)

## Rencontre avec le Métayer/2

La conversation s'engage. Traduction faite, on m'apprend que le métayer est à la recherche d'un jeune porc disparu il y a deux jours. L'homme semble avoir relevé sur le sol les empreintes d'un félin...Il sort de sa poche une bourre de poils gris-blanc qui proviendrait de la mue de l'animal. Peut-être une panthère des neiges ? L'individu est sympathique, traits burinés, larges mains calleuse, yeux malicieux, il porte en bandoulière un vieux fusil de chasse au canon rouillé, crosse délavée et gâchette huilée. Visiblement content de la compagnie fortuite de notre petite troupe, l'homme s'enhardit et pousse la discussion. Il est venu vivre avec ses proches dans ces contrées reculées après avoir travaillé à Pékin plusieurs années en tant que «coolie» (rickshaw boy). Ce travail pénible et aléatoire ne lui a pas permis de mettre beaucoup d'argent de côté et il a dû se débrouiller pour trouver quelque chose de plus stable. Travailler

pour la commune et l'état dans cet environnement sauvage lui convient, il aime la nature. Le temps passe vite et la journée est bien engagée. Notre guide s'informe sur notre situation et s'en réfère à l'itinéraire tracé soigneusement sur la carte. Très singulièrement, le métayer nous offre l'hospitalité et nous invite à le suivre. Dans la direction de notre parcours nous nous engageons derrière lui. Bientôt au détour de la piste, sur un vaste replat, nous apercevons des habitations vétustes construites en briques en bois et en bambou. L'ensemble forme des locaux aux toits à deux pans recouverts de bambous fendus en deux, comme des tuiles creuses. La maison d'habitation se compose de trois pièces de grandeur moyenne, séparées par de légères cloisons. Un mobilier rudimentaire décore l'intérieur.

*Marc*

*Dessins de Marc*

...suite au prochain numéro

# La lombalgie

***La lombalgie ou mal de dos constitue un réel problème dans la profession d'aide soignant.***



Il est frappant de constater le nombre de soignants souffrant de lombalgie, dans notre institution et ailleurs.

Nous sommes constamment sollicités pour aider les résidents à se lever, à marcher ou à se coucher. Dans certaines situations, notre dos est plus sollicité que notre tête ! Les douleurs lombaires évoluent et finissent souvent en accident aigu. Pouvons-nous vivre avec ces douleurs ? Pouvons-nous éviter d'entrer dans le langage médical souvent fataliste ?

Dans toute manutention, la sécurité du résident doit être combinée avec celle du soignant. Il est indispensable que le soignant prenne conscience des techniques de manutentions où le savoir-faire prévaut sur l'usage instinctif de la force musculaire.

Parmi les affections limitant l'activité professionnelles, la lombalgie figure au premier rang. En Suisse, elle engendre un coût d'environ 3 milliards de francs par année.

Abdel Bougacha

# Et si nous sortions...

*Qu'il pleuve ou qu'il vente, qu'il neige ou qu'il fasse beau, chaque semaine le mercredi est le jour de sortie. De juin à septembre, profitant des beaux jours, on y ajoute le vendredi.*

**C'**est Joseph qui mène cette activité d'une main de maître. Chaque semaine, accompagné par Mme Josette Berney ou Mme Inès Travaini, un groupe d'une dizaine de personnes visite notre beau pays. En été, c'est Dominique Pavid qui assure le vendredi. Ce sont les étages qui choisissent et proposent la destination en fonction de

l'accessibilité des lieux et de la demande des résidents. Un tournus est organisé entre les services et tour à tour, chacun se réjouit de la prochaine ballade à venir. Les résidents choisissent l'itinéraire, le village de leur enfance, la nouvelle autoroute: «Passons par la Corniche -Et si nous faisons un détour par Gruyères?» Les destinations varient selon les époques, chaque période a son lieu de prédilection. En été, il y a les ballades en bateau, le tour du haut-Lac, ou la montagne: Ravoir au-dessus de Martigny, l'auberge de Montezillon dans le Jura. En automne c'est le Comptoir Suisse, puis le Cirque Knie. Les arènes d'Avenches et la Gruyères figurent également parmi les ballades favorites. Bien que ces endroits



*Les artistes au musée*



*Le repas de midi: un moment privilégié*

soient magnifiques et que chaque sortie soit une bouffée d'air frais, ce qui marque une journée à l'extérieur, c'est très certainement le repas de midi. Sans trop exagérer on pourrait même dire que la plupart du temps, le repas c'est le but du voyage. Les résidents choisissent leur menu, des mets que l'on ne mange pas souvent, alors on se fait plaisir avec des frites, une raclette ou de la crème de Gruyères. Cette petite troupe passe ainsi sa journée, faisant mieux connaissance, parlant de son enfance et de son travail à la campagne. Le retour est silencieux, les regards rêveurs se perdent dans le paysage qui défile. Les souvenirs qui se sont ravivés accompagneront nos promeneurs jusqu'au soir et animeront les songes d'un sommeil bien mérité.

*Jacques Lambelet*

