

# SUR LE ROC

JOURNAL TRIMESTRIEL DU HOME SALEM



HOME SALEM

## SOMMAIRE

2

Edito

3

Le mot du Directeur

4-5-6-7

Fête et vie de la maison

8-9

Le coin des résidents

10-11

Tous Artistes tous Poètes

12-13

Le coin des CAT intramuros

14-15-16-17

Le coin de l'accompagnement

18

Salut collègues

19

Au revoir collègues

20-21

Le coin des Sams

22

Le coin du personnel

23

Le coin de la spiritualité



...ces moments en extérieur, permettent aux bénéficiaires de garder un contact avec la société, de maintenir leurs ressources physiques et de conserver les petits plaisirs de la vie. (cf.page 12-13 )



FONDATION EBEN-HÉZER  
DONNER SA PLACE À L'AUTRE

Avril – Mai - Juin 2019

## Rédaction - Publicité

HOME SALEM

Route des Deux-Villages 96  
1806 Saint-Légier

Internet: [www.eben-hezer.ch](http://www.eben-hezer.ch)

E-mail: [home.salem@eben-hezer.ch](mailto:home.salem@eben-hezer.ch)

Courriel: [surleroc@eben-hezer.ch](mailto:surleroc@eben-hezer.ch)

Tél.: 021 943 90 90

Fax: 021 943 90 91

## Groupe de rédaction

Mireille Balmat  
Lorenza Persico  
Mélanie Zermatten

## Ont collaboré à ce numéro

Mireille Balmat  
Marine Jaquier  
Lorenza Persico  
Alexandre Salina

Mélanie Zermatten

## Mise en page

Mireille Balmat

## Photo de couverture

Marine Jaquier

Tirage: 250 exemplaires

Parution: 6 fois par an

## Abonnements

Abonnement simple Fr. 30. –  
Abonnement de soutien Fr. 50. –  
(Frais de port inclus)

## Publicité

1/4 de page  
4 parutions par an Fr. 100. –

# Edito

## Un journal, pourquoi ?

Au moment d'écrire un énième éditorial pour le journal du Home Salem, je me questionne sur la raison d'être de cette publication qui nous coûte en temps et énergie à côté de nos tâches quotidiennes.

A côté, vraiment ?

Finalement non, car de simple écho de la vie des résidents du Home Salem et de lien avec les proches qu'il était à ses débuts, il est devenu beaucoup plus que cela ces dernières années sous l'impulsion de sa rédactrice en chef, Mireille Balmat.

Le reflet de la vie des résidents au travers de la rubrique « Fêtes et vie de la maison » qui permet de capter un instantané de la vie et des joies quotidiennes, garde son importance, tout comme la rubrique « Tous poètes et tous artistes ».

Les rubriques telles « Le coin socio-culturel » et « Le coin des soins » donnent la possibilité à nos lecteurs d'appréhender toute la subtilité et la complexité de l'accompagnement offert aux résidents.

En effet, il est pour nous essentiel que l'on puisse saisir de l'extérieur la place que prend la recherche de la qualité de vie des résidents dans notre réflexion et notre action quotidienne. Faire comprendre la richesse de l'apport de notre travail en interprofessionnalité nous tient à cœur.

A l'heure de la critique facile sur les EMS, notre journal nous permet en toute humilité et en toute modestie de montrer qu'il se fait du bon travail dans nos établissements et qu'on peut y vivre bien.

Alors promis, je ne rechignerai plus lorsque viendra l'heure de rédiger un nouvel Edito.

C'est le dernier numéro qui paraît sous la conduite de Mireille Balmat et je tiens à lui exprimer mes vifs remerciements pour la qualité de son regard et la patience et la détermination dont elle a fait preuve pour que le journal sorte numéro après numéro.

Pour la remplacer, c'est toute une équipe de rédaction qu'il nous faut mettre sur pied !

Nous en profitons pour former tous nos vœux pour sa nouvelle mission d'accompagnement auprès des résidents de la Cité du Genévrier.

**Alexandre Salina**  
Directeur





## Mot du Directeur

### L'accueil temporaire, une activité à risque

A l'heure de boucler les comptes 2018, il nous faut nous rendre à l'évidence, nos centres d'accueil temporaires sont déficitaires.

Et pourtant l'année 2017 laissait augurer de belles perspectives avec une hausse sensible de fréquentation et des comptes équilibrés! Alors comment peut s'expliquer l'inversion de tendance de l'année écoulée ?

Comment, alors que l'accueil temporaire est un dispositif-clé d'un maintien à domicile réussi et que le nombre de personnes âgées qui restent à domicile augmente, comprendre cette baisse ?

Nous nous sommes penchés sur les chiffres et avons constaté que 17 bénéficiaires ont dû, au regard de leur situation, entrer en EMS pour un long séjour durant l'année et ce sont pour la plupart des personnes qui fréquentaient la structure plusieurs jours par semaine. Les nouveaux bénéficiaires eux s'inscrivent d'abord pour une journée puis progressivement ils viennent plus souvent.

Huit bénéficiaires sont décédés à domicile ou à l'hôpital.

De nombreux courts séjours ont été organisés pour les bénéficiaires, c'est le rôle de nos équipes d'être à l'écoute des proches aidants et de leur vanter les vertus de ce répit. A contrario, cela entraîne une baisse temporaire de fréquentation. Pour d'autres, les vacances Alzheimer sont précieuses et bienvenues.

En outre, les absences pour maladie, hospitalisation, rendez-vous chez un médecin, vacances ou convenance personnelle ont représenté un total de 611 jours en 2018. Autant de modules qui n'ont pu être facturés.

On le constate donc, l'exploitation d'un CAT est une activité à haut risque de déficit pour un EMS.

Quelles sont les mesures qui peuvent être prises par l'exploitant pour réduire ce risque :

- Essayer de garantir une fréquentation moyenne constante malgré les aléas recensés plus haut. Il faudrait alors pratiquer un « surbooking\* préventif », difficile car nous devons garantir en

tout temps la qualité de l'accueil et une attention personnalisée. En effet un CAT est au bénéfice d'une autorisation déterminant le nombre de places d'accueil et sa dotation en personnel est déterminée par ce nombre de place, les locaux sont en outre dimensionnés selon cette capacité d'accueil.

- Demander, à l'instar de ce qui se pratique dans les crèches, le paiement des journées pour lesquelles le bénéficiaire est inscrit. Nous craignons que cela ne vienne à dissuader les « clients » de continuer à venir. Et puis, sans la subvention du Canton pour ces journées perdues la couverture des charges n'est pas assurée.

- Rendre nos centres si attractifs qu'ils en deviendraient « addictifs », nous nous y employons déjà, mais il se faut prendre en considération la fragilité de la situation de certains bénéficiaires.

- Promouvoir cette prestation auprès des usagers potentiels. Nous ne ménages pas nos efforts pour être présents dans le Réseau, mais le CAT est tributaire des infirmières des CMS et des médecins traitants, pour le « recrutement » des bénéficiaires. Il leur appartient d'apprécier la situation de leur patient/client et de proposer le cas échéant une prestation qui soutiendra de rester à domicile.

Le Home Salem offre 16 places d'accueil dans son CAT gériatrique intramuros qui profitera de nouveaux locaux indépendants de l'EMS à l'automne 2020 et 12 places d'accueil dans son CAT extramuros des Moulins, dédié à des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou formes apparentées.

Nous sommes convaincus du bienfondé de la prestation CAT dans le dispositif de maintien à domicile. Le constat actuel n'est peut-être que passager, néanmoins, les exploitants de ces structures ne pourront éternellement assumer seuls les pertes enregistrées dans cette activité de service public. Sous la seule lunette des finances, il serait plus raisonnable pour un exploitant d'abandonner cette activité.

**Alexandre Salina**

\*Pratique commerciale qui consiste à vendre plus de places que de sièges disponibles dans l'aviation.

## Fête et vie de la Maison

**Ce début d'année 2019 aura commencé en beauté au Home Salem, du Goûter des rois à la journée mondiale de la poésie, en passant par le bal du mardi gras, les festivités ont été au rendez-vous.**

### Goûter des rois

Le lundi 7 janvier, les résidents du Home Salem ont été conviés à se réunir autour d'une bonne part de tarte à la frangipane pour profiter de la traditionnelle Fête des rois. Une fois n'est pas coutume, les rois et les reines étaient nombreux en ce jour d'Épiphanie. N'en déplaise à Elisabeth II : *God save the Queens ! Dieu sauve les Reines !*



### Repas spécial tartiflette

À partir du mois de janvier, chaque dernier mardi du mois, un souper spécial sera organisé à l'intention des résidents, à la salle d'animation ou sur un étage. Pour le premier numéro, suite à la proposition d'une résidente, les participants ont œuvré en cœur à la confection d'une délicieuse tartiflette accompagnée d'une salade mêlée et d'une délicieuse tarte aux pommes.

Pour la petite histoire, la recette de la tartiflette telle qu'on la connaît aujourd'hui s'inspire d'un plat traditionnel savoyard appelé la « péla ». Il s'agit d'un gratin à base de pommes de terre, d'oignons et de fromage, fait dans une poêle avec un manche très long justement appelé « la péla » (la pelle). Le nom tartiflette, quant à lui, est un dérivé du nom savoyard pour la pomme de terre (tartifla).



Pour ce faire, les résidents n'ont pas hésité à peler les fruits et les carottes et à couper les différents légumes, les oignons, les lardons et le reblochon.



### Atelier peinture

Cet hiver, dans le cadre de l'atelier peinture, les personnes y participant auront pu égayer un peu les froids paysages en peignant de superbes végétations pleines de couleurs, annonçant le retour du printemps. Chacun était concentré et appliqué dans son ouvrage commun et comme bien souvent le temps ruissela sans que l'on ne s'en aperçoive.



### « Gremaillage »

Par un doux samedi du mois de février, un petit groupe de résidents s'est retrouvé, dans un premier temps, le matin pour concasser des noix (aussi appelé le gremaillage dans le canton de Vaud). Les souvenirs allaient bon train autour de la table. Puis, dans un deuxième temps, l'après-midi, ils ont confectionné un divin cake, avec le fruit de leur labeur, pour le goûter.



### Chorale paroissiale de Corsier

Le samedi 23 février, la Chorale paroissiale de Corsier est venue présenter différents cantiques et chants religieux pour le plus grand plaisir de tous. À la fin du concert, les choristes ont invité les résidents à chanter en chœur avec eux.



### Plaisir dansant

Depuis plusieurs années, une fois par mois, ceux qui le souhaitent sont conviés à un « Plaisir dansant », un atelier de danse libre, dans lequel ils sont invités à laisser s'exprimer leur corps avec entre autres des foulards et des rubans.

À la fin de chaque atelier, les participants se réunissent autour d'une toile de parachute, pour faire danser des ballons au rythme de la musique, en tirant sur les bords du tissu. Cette « Danse du parachute » est un moment de contact privilégié. Lors du dernier atelier, le directeur lui-même, s'est joint aux résidents, pour partager ce moment de calme et de partage.



### La molle

Avec le retour des beaux jours, la molle était au rendez-vous. Entre plaisir et détente, il ne manquait plus que le chant des grillons pour que l'on se croie au sud de la France. Les tirs allaient bon train et certains résidents n'ont pas hésité à pointer pour tenter de dégager les boules de leurs adversaires. Ainsi, il aura fallu sortir la ficelle plus d'une fois, pour départager les joueurs, le tout au rythme de la musique des années 50.



## Mardi gras

Cette année, Mardi gras a eu lieu le 5 mars au Home Salem. Au menu des festivités, la salle d'animation s'est parée de couleur, Babette et Nono sont venus interpréter des airs populaires à l'accordéon. Nombre de résidents ont joué le jeu en se déguisant et se sont plu à danser au rythme des instruments. De plus, pour accompagner ce moment de joie et de partage, les convives ont pu savourer d'exquises merveilles accompagnées d'un verre de cidre.



Il y'avait de tout en ce jour de folie : de la sorcière à la surfeuse, en passant par un corsaire, un drôle de bonhomme vert, une indienne et un petit chat qui se faufilait parmi les invités, sans oublier un magnifique Pierrot !



## La cuisine vient au 1<sup>er</sup> étage

Deux fois par an, la cuisine déménage sur les différents étages pour y confectionner un succulent dîner. Avec l'aide de l'animateur présent, les personnes qui le souhaitent sont invitées à éplucher et couper des légumes, puis à assister à la préparation du repas par le chef ou l'un de ses cuisiniers. Ainsi en ce début d'année, les résidents ont pu assister à la confection d'une délicieuse ratatouille, accompagnée de poulet à la crème et de pommes de terre écrasées.



## Dégustation de fruits exotiques

Après les dégustations de chocolat et de sirop, ce fut un plaisir de goûter, au mois de mars, différents fruits provenant d'Afrique. Cette dégustation est née du désir de la nouvelle stagiaire de l'animation, Hawa, de partager avec les résidents les saveurs de son pays d'origine, le Cameroun, et plus généralement celles d'Afrique. De surprises en délices, la curiosité des uns et la gourmandise des autres auront été satisfaites.



Au menu, une farandole de fruits exotiques connus et mystérieux sous plusieurs formes : entre autres, de l'ananas et de la goyave coupés en morceaux, des fruits de la passion, du fruit du dragon, du jus de baobab et de groseille, de la caroube, de la kola (une fève très astringente) et des chips de bananes plantain. Il y'en avait pour tous les goûts. Hawa nous a également informés de toutes les propriétés bienfaitantes de ces différents fruits.



### Goûter en poésie

Le jeudi 21 mars, soit le deuxième jour du printemps cette année, un goûter pas comme les autres a eu lieu au Home Salem, en l'honneur de la journée mondiale de la poésie. Pour l'occasion, tous les résidents ont été conviés à partager un délicieux goûter en poèmes et en chansons au 1<sup>er</sup> étage.



Pendant ce moment de réjouissance, des productions écrites lors d'« ateliers poétiques » ont été déclamées et Mme Geiser, bénévole, qui vient régulièrement jouer du piano à l'étage, a eu la gentillesse de venir égayer ce goûter de sa présence et de ses notes de musique.



### Repas spécial italien

Au mois de mars, les résidents du 1<sup>er</sup> étage ont eu l'occasion de participer à la confection d'un succulent repas italien. Au menu, des bruschetta en entrée, suivi d'une délicieuse parmigiana (une sorte de lasagne aux aubergines) et comme dessert un tiramisu aux bons soins de la cuisine. Un grand merci aux soignants qui ont aidé à encadrer l'activité.



Dans 3 mois nous découvrirons les différents événements qui auront jalonné ce trimestre!

Au plaisir !

**Maude Léonhard,**  
**Apprentie ASE,**  
**En collaboration**  
**avec**  
**Mireille Balmat,**  
**Animatrice ASE/FEE**



## Le coin des résidents

### Bon anniversaire aux résidents

#### AVRIL

Madame Lucienne Fer, le 3 avril  
Madame Paulette Turrian, le 8 avril  
Monsieur Pierre Gillioz, le 13 avril  
Madame Scalzo Josette, le 15 avril  
Madame Elisabeth Pidoux, le 20 avril  
Madame Myrielle Karlen, le 23 avril

#### MAI

Madame Brigitte Vuadens, le 1<sup>er</sup> mai  
Madame Nadine Visinand, le 4 mai  
Monsieur René Ramuz, le 10 mai  
Monsieur Henri Mueller, le 21 mai  
Madame Ruth Jaeckli, le 23 mai  
Monsieur Walter Hürzeler, le 25 mai  
Madame Lucette Montet, le 26 mai  
Madame Paulette Aellen, le 28 mai

#### JUIN

Monsieur Jean-Pierre Cône, le 6 juin  
Madame Sirvart Pearson, le 13 juin  
Madame Jacqueline Durussel, le 20 juin  
Madame Marianne Chapuis, le 24 juin  
Madame Odette Gigandet, le 25 juin  
Monsieur Gérard Liechti, le 28 juin



## **Bon anniversaire aux bénéficiaires CAT**

Madame Helen Nantier, le 4 avril  
Madame Marguerite Ackermann, le 6 avril  
Madame Eliane Thiebaud, le 8 avril  
Madame Raymonde Krenger, le 22 avril  
Monsieur Andreas Quadri, le 27 avril  
Monsieur Alphonse Bugnon, le 19 mai  
Madame Madeleine Cardinaux, le 20 mai  
Madame Avelina Perez-Ramon, le 21 mai  
Madame Jeannine Binggeli, le 14 juin  
Madame Liselotte Wagner, le 26 juin  
Madame Gilberte Menghetti, le 27 juin  
Monsieur Jean Pachoud, le 27 juin

## **Bon anniversaire aux bénéficiaires CAT extra-muros**

Madame Marie-Louise Meyer, le 5 mai  
Monsieur Romolo Paganelli, le 15 mai  
Madame Gisèle Gibel, le 17 mai  
Monsieur Raymond Zweifel, le 20 mai

## **Décès**

Madame Clasina Diserens, le 12 février 2019  
Madame Heidy Flubacher, le 24 février 2019  
Monsieur Marcel Taverney, le 06 mars 2019

## Tous Artistes, Tous Poètes

**Cette année, mercredi 20 mars était officiellement le premier jour du printemps, nommé aussi équinoxe vernal. C'est à partir de ce moment que le jour deviendra plus long que la nuit, ainsi symboliquement la lumière du jour sera plus présente dans nos vies. Sans doute la raison pour laquelle le 21 mars a été choisi comme journée internationale de la poésie.**

En effet, pour celui qui y est attentif et qui le désire, l'émergence des mots poétiques n'est-elle pas un reflet de la lumière qui nous éclaire, donc clarifie nos pensées ? Dans cet état d'esprit, il est offert l'opportunité de les partager, telles qu'elles émergent, en suspendant tout jugement sur soi-même ou les autres. C'est ainsi que libérés de toutes contraintes « intellectuelles » les mots se présentent et dansent leur propre rythme. Tel un chant improvisé, ils apparaissent et s'offrent au lecteur ou à l'auditeur qui les accueillera selon son choix quant à son propre état d'esprit.

Le mercredi 20 mars a donc eu lieu un atelier poésie ainsi que le jeudi 21 au matin : deux ateliers préparatoires au goûter en poésie qui a eu lieu au 1<sup>er</sup> étage du Home Salem cet après-midi-là. Voici donc, ci-dessous, tous les textes qui ont été lus lors de ce goûter. Certains ont été écrits par les résidents ou bénéficiaires ayant participé aux ateliers, d'autres par des membres du personnel qui se sont inspirés de la liste de mots récoltés lors des ateliers en question. Bonne lecture !

**Mireille Balmat, animatrice ASE**



L'école est ouverte, des écoliers y entrent et sont heureux d'y travailler, sur le terrain.

L'école est ouverte, des enfants s'y rendent avec plaisir.

**Mme Alice Vaucher, Résidente**



Évoquer les anciens souvenirs permet de voyager, de s'échapper et de revivre ce bonheur quelquefois oublié.

**Haoua Moussa, Stagiaire en animation**



En Vacances au bord de la brume, l'esprit dans le vague et le cœur dans l'écume, je rêvais à un platane, dont l'ombre me protégerait du soleil d'été.

Chemin faisant, en silence, je me délectais de l'amour et de l'écoute des paysages des animaux aux mille et un feux.

**Maude Léonhard, apprentie ASE**



Les flocons tombent doucement, c'est le réveillon.

On pourra aller faire du patin sur la glace.

La vigne a été coupée, les platanes aussi.

**Mme Huguette Schmid, Bénéficiaire**



Le soleil foulant les vignes,

La neige du réveillon n'étant plus qu'un signe

Les vacances d'été trépigment

**Edwin Foglia, apprenti ASE**



Évoquer Montreux de mon enfance, c'est évoquer la liberté. Les cachettes dans les enrochements du bord du lac, la gymnastique sur la barrière du débarcadère.

La main tendue pour mendier de l'argent français sous n'importe quel prétexte !

La rue était à nous, les tramways s'annonçaient de loin, il n'y avait presque pas de voiture et nous courions après les chars à chevaux pour ramasser le crottin pour les rosiers de notre maman.

Nous connaissions chaque magasin par le nom de son propriétaire.

J'y ai passé une enfance heureuse que je n'oublierai jamais : la fête des narcisses, ses estrades sonores où nous courions tout notre souï pendant leur construction !

Ses estrades et ses confettis...

Le marchand de chiens qui ne venait qu'une seule fois par année et qui s'installait sur le pavillon de musique.

Les brisures de biscuit que l'on achetait 10 centimes chez l'épicier...

Ma crousille à la banque populaire...

Le sirop de capillaire offert par la tenancière du bistrot...

Autant de souvenirs heureux !

**Mme Paulette Aellen, Résidente**



En voyant ce soleil briller en ce premier jour de printemps, je ressens de l'amour.

Neige, flocons et Réveillon ne deviennent que souvenirs.

Le soleil annonce les douces soirées d'été. Que la vie est belle !

Ensemble, laissons-nous bercer par ces plaisirs simples qu'elle nous offre.

**Marine Jaquier, animatrice ASE**



Aujourd'hui, 20 Mars, premier jour du printemps, il fait un temps merveilleux.

Soleil éclatant et même un peu chaud.

Il fait bon de se promener et de voir les petites fleurs qui se réveillent.

Les primevères, les pâquerettes, les violettes et j'en oublie.

Dans mon jeune âge, nous allions à plusieurs, à vélo jusque dans les environs de Montreux, aux narcisses. Nous en faisons de petits bouquets que nous donnions aux personnes qui avaient de la peine à aller chercher leurs bouquets elle-même.

**Mme Durussel, Résidente**



Je veux réveiller mon cousin pour partir en vacances.

Nous apprécions le calme et le silence.

**Mme Mamin, Bénéficiaire CAT**



En ce jour de printemps j'ai vu par la fenêtre les platanes dénudés et j'imagine les plaisirs qu'ils me procurent en été lorsque leurs feuillages, doucement agités par la bise, ombrageront mes souvenirs d'amour et de vacances.

Comme c'était beau le passé !

**Mme Paulette Aellen, Résidente**



Je portais le déjeuner à mon grand-père à la vigne.

Tôt le matin, avant d'aller à l'école...

Et arrivais souvent en retard !

**Mme Simone Ducraux, Résidente**



J'ai le souvenir d'un bel été passé en Bretagne, pays de ma maman. Entourée de cousins que je ne voyais pour dire jamais.

Ensemble nous avons gambadé dans les chemins sinueux de ce beau pays.

Les vacances s'annonçaient merveilleuses.

**Mme Gigandet, Résidente**



Sur le chemin du souvenir

Mes pas ne foulent que le sable fin

Ma langue ne goûte que l'écume salée

Mes cheveux ne volent qu'au gré du vent marin

Mon cœur ne bat qu'au rythme des chants anciens

Mes oreilles n'entendent que le roulis des vagues

Mes yeux ne voient aucune terre à l'horizon.

Un éternel été, heureux et fantastique

Voilà où mène droit, ce chemin atlantique.

**Gaëlle Falconnier, animatrice ASE**



Écoutez l'amour,

Fermez les yeux,

En silence,

Puis échappez-vous pour évoquer ces beaux souvenirs.

**Kiersti Aascheim, animatrice CRF**



Heureux qui comme Voyage...

Sonne l'écume du souvenir !

Ensemble est la chantée du cœur qui s'illumine.

Réveille-toi, O mon âme !

Souffle fermement ton éternelle présence,

Offre à mon cœur qui s'éveille,

Des échappées de tendresse,

Et des sourires d'allégresse...

**Mireille Balmat, animatrice ASE**



J'ai le souvenir d'un ruisseau roulant dans les vignes.

J'y travaillais avec plaisir et m'échappais pour me rafraîchir de temps en temps.

Souvenirs d'enfance...

**Mme Mathilde Hottiger, Locataire**



Un manoir en Angleterre,

Où j'ai vécu plusieurs années.

Briques rouges,

Gazon tout autour.

Grand parc avec plusieurs essences d'arbres :

Différents pins, saules pleureurs...

Et... un jardin de roses.

**M. Jean-Luc Margot, Résident**



**Un grand merci à tous les participants pour leur confiance et leur générosité !**

## Le coin des CAT intramuros



### Chères lectrices, Chers lecteurs,

Les bénéficiaires du Centre d'Accueil Temporaire ont commencé l'année autour d'un repas à thème sur le « Maroc » afin de pouvoir profiter des saveurs du couscous maison préparé avec l'aide de Madame Nantier.

Le but de ces repas à thème est de pouvoir réveiller les sens, qu'ils soient gustatifs ou sensoriels, et de voyager à travers les différentes cultures du monde. Nous avons pu compter sur l'aide précieuse de Naïma qui travaille à l'intendance et qui est originaire de Marrakech. Elle nous a préparé le thé à la menthe dans la plus grande tradition marocaine.

Un vrai bonheur de déguster la boisson nationale marocaine, accompagnée des fameux « baklawas », dessert au goût de pistache, amande ou encore noisette.

La musique traditionnelle, ainsi que les images de ce pays, nous ont aidé à être dans un dépaysement des plus total.



Le mois de février a été riche en sorties. Nous avons vécu une grande première en organisant une excursion qui s'est déroulée le soir. Il était prévu de se rendre au spectacle de nuit des ballons à air chaud à Château d'Oex, mais malheureusement le temps en a décidé autrement et la représentation a dû être annulée. La sortie a quand même été maintenue et nous nous sommes rendus tout d'abord à Monthey pour boire un petit apéritif avant de poursuivre notre chemin direction Muraz au restaurant « La Treille ».



Plusieurs dames se sont laissé tenter par la fondue au fromage maison surmontée de crème fraîche aux herbes, un vrai régal ! L'accueil y a été des plus agréable et sympathique.

En fin de soirée la météo était toujours capricieuse et une forte tempête de neige s'est abattue sur la région. Nous avons pu bénéficier de l'aide précieuse du patron et d'autres clients de l'établissement qui nous sont venus en aide pour raccompagner les dames dans leur carrosse. Cette sortie fut un succès, et malgré l'heure de rentrée tardive, les bénéficiaires disent avoir eu le plaisir de goûter à nouveau une sortie nocturne, ce qu'elles n'osaient ou ne pouvaient plus faire.

Nous allons donc réitérer prochainement ce genre d'escapades nocturnes et agrandir nos offres afin de proposer, par exemple, des spectacles ou séances cinéma. Toutes vos idées sont les bienvenues !



Une autre excursion a eu lieu notamment à Rolle où nous avons passé un très agréable moment que ce soit l'ensemble des bénéficiaires et animateurs du jour.



Une belle tablée pour savourer des filets de perches, ou encore à Luins, où un autre groupe s'est régalé de Malakoffs.



Le 15 février a eu lieu le Bal de l'Amitié qui s'est déroulé à la Salle d'Animation. Après plusieurs semaines de bricolage, les bénéficiaires ont pu admirer leur travail qui décorait la salle. Styves Music était présent afin de faire danser les participants, mais également nous permettre de nous remémorer des souvenirs à travers des chansons cultes. Le mois de mars a également réjoui nos bénéficiaires du Bal du Mardi Gras, ainsi que d'une sortie thé dansant à la maison de quartier de Clarens.

C'est une évidence au CAT, les sorties tiennent une place importantes dans le programme hebdomadaire. Nous estimons que ces moments en extérieur, permettent aux bénéficiaires de garder un contact avec la société, de maintenir leurs ressources physiques et de conserver les petits plaisirs de la vie. Les beaux jours arrivant gentiment nous aurons donc l'occasion d'aller à la découverte de nouveaux endroits et d'ancrer en nos mémoires des souvenirs précieux.

« Le parfum de l'âme, c'est le souvenir. »  
George Sand



**Marine Jaquier,**  
**ASE au CAT intramuros**

## Le coin de l'accompagnement



**Réputé pour ses multiples bienfaits, le Qi Gong est une discipline de santé qui peut être pratiquée par tous. Afin d'offrir aux résidents une activité qui les ressourcent autant physiquement que psychiquement, ainsi que dans leur énergie personnelle, le Home Salem a inscrit cette activité dans son programme d'animation à raison de deux séances par semaine sur chaque étage.**

Habillé d'un kimono rouge foncé, pieds nus, souriant et calme, Jean-Philippe Wuthrich se prépare pour la pratique du Qi Gong auprès des résidents. Il propose des sessions de 20 minutes sur chaque étage, les mardis et les vendredis.

Il arrive ponctuel au premier étage, où on l'apostrophe rapidement : « Oh, vous venez d'Asie ? ». La séance commence. Sur le groupe des sept résidents, trois imitent d'emblée les mouvements amples et chacun adapte sa respiration selon les consignes données, ou suivant l'exemple du professeur. Il faut respirer à fond puis vider les poumons, étirer les bras, dérouler les doigts l'un après l'autre, garder les pieds bien ancrés au sol. On fait circuler les énergies.

On stimule certains méridiens en se frottant le thorax, en se tapotant le dessus de la tête, puis les bras et les jambes, ou encore en se massant derrière les oreilles, sous le nez et sous la lèvre inférieure. On se tire les oreilles et on tire la langue pour décontracter les muscles. Là, Madame Guex s'arrête net : « ça ne se fait pas de tirer la langue ! », dit-elle, choquée. D'autres trouvent ça drôle ! A la fin du cours, nous récoltons les premières impressions : « Oui c'était bien mais c'est pour les gamins » dit Madame Turrian, qui a participé du début à la fin avec un grand sourire. Monsieur Krailiger cherche ses mots et dit que c'était « ...intéressant », mais qu'il ne connaît pas les mouvements. Un verre de sirop est servi, et soudain il s'exclame : « ah, ça je connais, c'est très bon ! ».

Entretemps, Jean-Philippe Wuthrich s'est rendu au 2<sup>e</sup> étage : les résidents l'attendaient, prêts. Chacun participe comme il peut, au rythme qu'il veut, tout du long, ou faisant des pauses. Le mimétisme n'est pas chose facile : les gestes ne sont pas toujours précis, mais le cœur et l'intention y sont. Une résidente qui a tendance à avoir des gestes nerveux, comme se frotter les cuisses.

Là, elle ne fait aucun geste : elle est calme, son regard focalisé sur le professeur. Elle ne le quitte pas des yeux, une belle énergie d'attention est ressentie.

Une autre personne, souvent triste et repliée sur elle-même, rit tout au long de la séance et a même quelques interactions avec l'animatrice. Monsieur Cottex, un autre participant, nous explique que cette activité lui plaît beaucoup : « Ça éveille, ça dynamise ». Monsieur Salerno est également très content de pouvoir bénéficier de cette pratique régulière : « J'aime beaucoup parce que ça me fait bouger ! », dit-il.

20 minutes plus tard, c'est au 3<sup>e</sup> étage d'accueillir le professeur d'arts martiaux. Les résidents attendent dans un grand cercle. Quelques-uns se limitent à regarder, mais la plupart participent avec entrain à la séance. Madame Aellen, une fidèle élève du Qi Gong, nous dit qu'il s'agit d'une discipline qui lui convient bien, parce que les mouvements sont spontanés et gracieux, les gestes souples, et le fait de respirer profondément fait travailler ses muscles en profondeur. Madame Durussel nous dit que le Qi Gong est « très bien ». Par contre, elle aimerait entrecouper les mouvements des bras avec des mouvements des jambes, qui manquent à son avis dans la pratique proposée. Monsieur Mueller, grand sportif pendant toute sa longue vie, nous dit que faire du Qi Gong lui apporte de la paix, du calme et ça l'aide à bien respirer. Il ajoute qu'il apprécie le fait qu'on peut penser à soi-même en pratiquant le Qi Gong, et que ceci l'aide dans son développement personnel.

Après les séances de Qi Gong, nous rencontrons Jean-Philippe Wuthrich pour en savoir un peu plus sur lui et sur son approche.

### ***Racontez-nous quelque chose de votre parcours.***

Je suis né à Genève et j'ai découvert la Riviera il y a 30 ans grâce au Montreux Jazz Festival.

J'ai eu un coup de cœur, et j'ai fini par m'installer ici à mon retour d'Australie, où nous avons vécu quelques années avec mon épouse. Ce qui me manquait le plus là-bas, c'était les saisons. Quand on est imprégné depuis toujours de ces changements cycliques, on a de la peine à s'en passer.

J'ai, à la base, une formation de cuisinier. J'ai beaucoup voyagé grâce à mon métier. Je suis revenu en Suisse quand j'ai eu des enfants, car, avec mon épouse, nous ne nous voyions pas élever nos enfants en Australie. Nous avons donc ouvert un hôtel-restaurant : l'Hostellerie de Caux. L'idée de l'entreprise était aussi portée par l'envie d'offrir un débouché professionnel aux enfants, mais comme ils n'étaient pas intéressés à l'hôtellerie, on a fini par vendre.

Depuis 2003, tout en gardant mon métier, je voulais trouver quelque chose qui me nourrisse à un autre niveau. J'ai senti que je devais faire un choix de vie, soit continuer à m'engager dans la restauration, soit choisir une autre voie. Alors, j'ai choisi une autre voie.

### ***C'est donc à ce moment que vous vous êtes tourné vers les arts martiaux ?***

J'ai commencé à pratiquer l'Aïkido. Ma pratique a duré dix ans, jusqu'à l'obtention de la ceinture noire. Ce qui m'a beaucoup plu dans l'Aïkido, c'est le fait qu'on utilise la force de l'adversaire pour la retourner contre lui, donc il n'y a pas d'attaque, pas d'agressivité. J'ai également été sensible à la vision qu'ils ont en Orient, une autre façon d'appréhender la nature : il n'y a pas de séparation avec la nature, avec l'Autre, tout est relié, ce qui implique une notion de respect.

Je me suis également formé au Shiatsu, un massage d'acupressure, pareil à l'acuponcture mais sans aiguilles ; les points énergétiques sont stimulés avec les mains et les coudes, afin de faire circuler l'énergie dans le corps.

### ***Et comment êtes-vous arrivé au Qi Gong ?***

Le Qi Gong travaille avec l'énergie des méridiens, et fait partie intégrante de la pratique de l'Aïkido. C'est une discipline qui est basée sur l'approche de la médecine traditionnelle chinoise. L'idée de base est très simple : le mouvement, c'est la vie et la stagnation induit la maladie. Le but est donc de stimuler les méridiens afin de libérer les stagnations de l'énergie en activant tous les fluides du corps. Le fait de bouger permet également d'éliminer l'acidité du corps, et favorise ainsi une bonne santé.

J'ai donc entrepris une formation spécifique à Paris, afin de pouvoir enseigner le Qi Gong.

### ***Comment vivez-vous l'expérience de donner des cours à des personnes âgées ?***

Au début, l'idée du grand âge m'a inspiré, dans le sens que je sentais un intérêt par rapport à ça.

Avant de rencontrer les personnes âgées du Home Salem, j'étais convaincu que les personnes âgées avaient leurs convictions, leurs habitudes, leur manière de voir, fruit de l'expérience d'une vie entière. Ainsi, je me demandais avec inquiétude comment j'aurais pu faire pour amener ces personnes à percevoir quelque chose de différent. Mais, dès la première fois que j'ai enseigné le Qi Gong au Home Salem, j'ai eu la surprise de découvrir que, au contraire, les personnes étaient présentes et ouvertes, ce qui a fait tomber mes fausses croyances. Depuis, je m'adapte à eux, à leur rythme, et en respectant ceci, je leur fais découvrir progressivement différentes techniques. Actuellement, j'ai pu commencer à travailler avec eux sur le son. Le son est vibration, et la vibration travaille dans le corps.

### ***Est-ce que la pratique du Qi Gong est accessible à tous, malgré les problématiques de santé de chacun ?***

Les pathologies sont effectivement différentes ; je donc suis obligé de travailler différemment. Au premier étage, où les personnes sont pour la plupart atteintes de maladies de type Alzheimer, l'attention part très vite. Il faut ainsi varier beaucoup plus les mouvements, quitte à revenir plusieurs fois sur le même exercice pendant le cours. Dans les autres étages, les problématiques sont plus variées. Ce qui est important à savoir, c'est que, quand je donne le cours, je me laisse porter par l'énergie du groupe, je m'adapte à l'instant présent. Mon rôle est celui d'apporter certaines techniques, mais ce sont les élèves qui apportent l'énergie qui donne forme au cours. C'est une co-création.

Bien souvent, les personnes âgées ne peuvent pas faire les mouvements dans toute leur amplitude, à cause de problèmes physiques. Ce que je leur dit volontiers, c'est que s'ils n'arrivent pas à faire complètement le mouvement, il faut l'imaginer, car le fait d'imaginer fait travailler le corps, car ça active des zones cérébrales bien définies. Quand on imagine très fort les choses, on les vit, comme dans les rêves.



### **Comment évaluez-vous les bénéfices pour les résidents qui suivent vos cours ?**

On voit, pendant la pratique, que le rythme de la respiration change. Les personnes respirent de plus en plus en profondeur, et une détente se met en place. Plus la respiration s'approfondit, mieux l'organisme fonctionne, grâce à une meilleure oxygénation.

### **Comment évaluez-vous les progrès de vos élèves du Homes Salem, après 2 mois de pratique régulière à raison de 2 cours par semaine ?**

L'évolution est évidente. Au début c'était plutôt de la curiosité ; maintenant on voit que les personnes y prennent du plaisir, et que beaucoup d'entre elles s'engagent activement dans la pratique, parce que, consciemment ou pas, ça leur apporte un bien-être.

### **Est-ce qu'il y a un point important à relever concernant la pratique du Qi Gong ?**

La reprise des activités après le cours est importante : l'idée est celle de ne pas perdre les bienfaits apportés par la pratique. Pour ce faire, il serait bien que les résidents puissent bénéficier d'un moment d'introspection, au calme, un retour sur soi et sur ses sensations après le cours. Il faut se rendre compte que le travail n'est pas anodin : physiquement, les résidents retrouvent souvent des sensations liées à des parties du corps qu'ils ont perdu l'habitude d'utiliser, ce qui met en route un travail psychique important. La prise de conscience des capacités du corps ne peut se faire que dans le calme.

### **Qu'est que vous aimeriez apporter à vos élèves, au travers du Qi Gong ?**

Ce que j'aimerais amener au gens c'est d'avoir le pouvoir de faire usage de leur liberté individuelle, en pouvant s'adapter à chaque situation du moment présent. Plus nous sommes ouverts et nous acceptons ce qui nous arrive, moins on a de résistances, et plus on peut vivre heureux, car le chemin du bonheur est tout intérieur.

Il y a un dicton qui m'inspire beaucoup : « Au lieu d'amener du poisson à une personne qui a faim, apprenez-lui à pêcher ». Ceci nous rappelle que nous tous avons la capacité de vivre heureux, bien dans sa peau. Ce n'est finalement pas une question de capacités, mais une question d'apprentissage : il faut le temps, l'ouverture, l'intention, mais tout le monde peut y parvenir.

Le Qi Gong c'est une reconnexion à soi, ce qui représente un défi difficile, dans un certain sens. Nous pouvons nous connecter assez facilement avec la respiration, mais il faut ensuite pouvoir valider toutes les sensations, les émotions et les pensées qui nous viennent. Il y a donc une forme de responsabilité à reprendre par rapport à soi. Il faut aussi dire que nous sommes en général plus attentifs à l'image que l'on donne à l'extérieur, plutôt qu'à l'image qu'on a à l'intérieur de nous. On prend conscience de cette dernière seulement quand on est malade.

### **Auriez-vous un conseil à donner aux lecteurs, pour cultiver le bien-être au quotidien ?**

Afin de diviser par deux le taux de cortisone dans le corps, il faudrait respirer 3 fois par jour pendant 5 minutes, en veillant à ce que l'inspiration ait la même longueur que l'expiration, en comptant par exemple jusqu'à 5 pour l'inspiration, et 5 pour l'expiration. Ceci diminue considérablement l'acidité dans le corps, qui est l'une des pires ennemies de la bonne santé !



**Lorenza Persico,  
Responsable de l'animation et  
Mélanie Zermatten, infirmière clinicienne**

## Salut collègues !

**Après un an passé au Home Salem, en tant que stagiaire, puis en tant qu'apprentie ASE, à l'animation, il était temps que je me présente.**

Je m'appelle Maude. J'ai 27 ans et j'ai grandi à Vevey et un peu partout le long de la Riviera. Si vous me demandez quelles sont mes racines, je vous répondrai le lac Léman.



*Au jardin instinctif, dans la réserve naturelle des Grangettes*

Enfant unique, j'ai grandi dans une famille très aimante qui a su me motiver à entreprendre des études. Après avoir fait le gymnase en voie philo/psycho, j'ai entamé des études de Lettres à l'université de Lausanne en grec ancien, philosophie et allemand.

Après avoir obtenu mon bachelor et avoir commencé un master d'allemand en vue de devenir professeur de langue, j'ai réalisé que la vie estudiantine ne me correspondait plus. Appréciant particulièrement le contact humain et souhaitant vivement m'orienter vers une profession plus pratique, je me suis tout naturellement tournée vers le domaine du social.

Étant un être bouillonnant, j'ai plusieurs passions : le sport (je fais de la course, de la natation et du vélo pour le plaisir). Certains d'entre vous auront d'ailleurs peut-être déjà vu mon vélo rouge.

J'aime également toutes les formes d'art et plus particulièrement la peinture et le théâtre. J'ai fait de l'improvisation théâtrale pendant six ans ainsi que des cours de clown. Enfin, je suis une inconditionnelle amoureuse de la nature.



*Col de Teysachaux, cet automne*

Mon arrivée au Home Salem, quant à elle, est un heureux hasard. À la base, je souhaitais travailler avec des enfants ou des personnes en situation d'handicap mental. Mais quand j'ai découvert le Home Salem, j'ai tout de suite été conquise par le climat bienveillant qui y règne et les approches qui y sont instaurées (la philosophie « Humain devenant » et l'approche « Montessori »). Puis, au fil des jours, j'ai réalisé à quel point le contact avec les personnes âgées était enrichissant et à quel point je me sentais à ma place dans cette institution.

Je souhaiterais remercier les résidents ainsi que l'intégralité de mes collègues, grâce à qui j'ai l'opportunité d'apprendre tellement, chaque jour. Enfin, je souhaiterais tout particulièrement remercier ma formatrice, Mme Mireille Balmat, pour la qualité de son enseignement et son professionnalisme.



**Maude Léonhard,  
apprentie ASE**

## Au revoir collègues !



**Chers tous,**

Et voilà ! C'est arrivé !

Oui après un peu plus de 15 années voici pour moi venu le temps de vous dire au revoir.

Que vous dire ?!

Que vous dire, sinon à tous un grand, un immense merci !

Merci à vous chers résidentes et résidents, chers bénéficiaires qui venez chaque jour et locataires qui vivez ici. Merci pour avoir partagé ces instants, lors d'animations ou de rencontres au détour d'un des lieux de vie de cette maison. Merci pour vos encouragements, votre confiance, vos confidences, vos questionnements, votre gratitude et parfois même encore votre sollicitude.

Merci aux familles que j'ai rencontrées, avec qui j'ai partagé, échangé, ou même seulement partagé un salut. Merci pour ces moments de confiance et parfois même de confidences qui ramènent souvent à sa propre expérience.

Merci à tous mes collègues, tous services confondus, merci pour la collaboration et pour les échanges qui pour certains ont débouché sur de réelles et belles amitiés.

Un merci particulier pour mon équipe, ces plus proches, cette fratrie professionnelle qui oblige à : remise en question et solidarité. Merci pour sa tolérance et son amitié.

Enfin, merci à ma direction et aux différents responsables qui m'ont encadrés, qui m'ont fait confiance et qui grâce à cela m'ont permis d'évoluer avec assurance et conviction.

Même si parfois quelques moments de ma vie professionnelle dans cette maison m'ont laissée dans l'instant un petit goût d'amertume, celui-ci est toujours bien vite passé, tel un médicament qui n'est pas toujours agréable à prendre, mais qui va faire son effet et permettra une guérison. C'est en effet ce qui s'est produit pour moi dans ces quelques expériences. Ainsi, je peux dire que j'ai aimé tous les instants de ma vie professionnelle dans cette maison.

J'y ai été tour à tour aide-infirmière, animatrice à l'accueil de jour puis à l'animation générale où j'ai eu le plaisir de faire l'expérience de la responsabilité de la rédaction de cet excellent journal de maison qui est le vôtre : « Sur le Roc ». Journal qui réunit de si belles plumes en la personne de certains résidents et de certains de mes collègues, tous rédacteurs de talent que j'ai eu toujours beaucoup de plaisir à lire. Merci à eux.

Et enfin, merci pour le privilège que j'ai eu de faire l'expérience d'être responsable de la formation du secteur animation où j'ai pu encadrer apprentis et stagiaires. Chacun fut pour moi une rencontre et m'a permis de découvrir des potentiels et d'encourager des talents particuliers ou encore de faire preuve d'une fermeté nécessaire dans certaines mise au point et/ou remises en question qui m'ont permis d'affermir une forme de courage en faisant appel à l'intégrité, outil essentiel pour remplir ce rôle avec cohérence.

J'espère avoir pu participer à l'essor professionnel de ces personnes et avoir pu leur offrir ce qu'elles attendaient. Pour ma part elles ont participé à ma propre formation car chacune a été une pierre à mon édifice en tant que formateur et bien plus encore...

Je quitte le Home Salem mais ne quitte pas la fondation Eben-Hézer dont il est une des maisons. Rester dans cette fondation me tenait à cœur, vouant un sincère respect pour Sœur Julie Hoffman et son œuvre. Je me rends donc un peu plus au bas de St Légier et travaillerai désormais auprès des personnes qui vivent à la Cité du Genévrier.

Bien à vous tous, chaleureusement vôtre,

**Mireille Balmat, animatrice ASE**

## Le coin des SAMS



### Proches aidants, proches aidés : rôles échangés, soutien questionné

Au fil des ans, les prestations de soutien pour les proches\* se sont non seulement élargies, mais se sont surtout rendues plus visibles. Elles permettent des moments de repos, de répit, elles offrent des lieux de partages et de reconnaissance.

Pourtant les professionnels des structures d'accompagnement dans le maintien à domicile s'interrogent sur ce qu'ils doivent construire encore et peut-être autrement, pour donner la juste place aux proches aidants.

En effet, comment préserver l'autodétermination de la personne atteinte dans sa santé ou en perte d'autonomie, ainsi que la santé physique et psychique du proche quand le risque, avec la survenue de la maladie et la cascade de changements qu'elle entraîne, est de voir l'entité « couple » ou « famille » devenir un édifice branlant qui insécurise les partenaires ?

Quelle signification donner à « Prendre soin de soi » quand les rôles se trouvent parfois inversés : où l'enfant devient parent et où le conjoint se voit assigner des tâches qu'il n'accomplissait pas ?

Si emmener son proche au Centre d'Accueil Temporaire, ou en court-séjour n'est pas une entrée en institution, cela peut tout de même être vécu par l'entourage comme une prise de contrôle de son rôle et une rupture dans la loyauté vis-à-vis du parent. Le proche-aidant, qui parfois a accompagné son parent sur des années, sent tout à coup cette expérience comme inutile.

Il est donc évident qu'une alliance doit être créée et doit pouvoir s'inscrire dans un continuum ou la notion de parcours du couple bénéficiaire/proche-aidant est respectée. Il est évident également qu'il faut poser comme principe d'accueillir le proche-aidant avec son bagage chargé d'émotions, tant à l'égard de son parent que la maladie et/ou la perte d'autonomie a bien transformé, qu'à l'égard de l'aide qui lui est proposée et qui souvent le dépasse.

La compréhension du contexte familial et la qualité de la relation de confiance créée par les professionnels doit permettre, dans la construction de leur accompagnement auprès des bénéficiaires, d'entendre ce qui est important pour eux et de leur proposer un projet qui les soutienne dans ce sens ET d'y ajouter le projet du proche-aidant qui n'est pas toujours exactement le même. Les professionnels doivent se positionner avec leurs compétences et connaissances tout en conciliant ou en réconciliant ces deux aspects qui ne vont pas l'un sans l'autre.

Le proche-aidant est un appui essentiel dans ce souhait de rester à domicile et bon nombre de situations reposent sur cet aspect. L'ignorer serait aller au-devant de l'échec de la proposition de soutien.

Ce partenariat entre les proches-aidants et les professionnels se construit donc dès la première rencontre, lors de l'organisation des prestations, puis au fil du temps, lors de bilans organisés ou lors d'échanges réguliers, dans un rapport de transparence qui tissera le lien de confiance indispensable à sa réussite.

Cela demande la capacité de reconnaître les désaccords et les erreurs, d'accepter que l'autre a sa propre logique, son chemin de vie.

Il y a donc encore du temps à trouver pour s'asseoir tous ensemble - les bénéficiaires, les proches-aidants et les intervenants - et parler, de ce qui est primordial pour chacun, de ce qui est cru et craint par chacun, de trouver des terrains d'entente, d'apporter les ajustements et ensuite d'accepter que tout cela change parce que la vie a amené de nouveaux éléments qui questionnent à nouveau cet équilibre à peine trouvé.

C'est avec cette posture que les équipes du Home Salem vous accueilleront puis vous accompagneront, bénéficiaires et proches, dans le respect de vos attentes et de vos besoins.

*\*Centre accueil temporaires, courts-séjours, groupes de paroles, suivi psychologique, etc.*



**Mical Rappaz,**  
**Responsable SAMS**



## Le coin du Personnel

### Bon anniversaire à

#### AVRIL

Joachim Anderson, le 3 avril  
Christian Mengue, le 8 avril  
Joao Da Silva, le 8 avril  
Marie Amouzou, le 10 avril  
Manta Kilolo, le 15 avril  
Lorenza Persico, le 16 avril  
Silvio Golfetto, le 20 avril  
Stella Doriot, le 25 avril  
Anne Petre, le 27 avril  
Naima Dib, le 30 avril

#### Bienvenue à

Dès 1<sup>er</sup> mars 2019

Joël Friedli – Employé de bureau

Dès le 1<sup>er</sup> avril 2019

Sandra Seira – Aide-Infirmière  
François Villermaulaz – Animateur

#### Au revoir à

Le 31 mars 2019

Céline Cornu

#### MAI

Isabelle Toberini, le 3 mai  
Maude Leonhard, le 19 mai  
Ana Broggi, le 22 mai  
Martine Chapuisat, le 23 mai  
Julie Monney, le 24 mai  
Habtit Fiqad, le 25 mai  
Sinnar Tharumaratnam, le 25 mai  
Pauline Rossier, le 29 mai  
Roxanne Cavalera, le 30 mai  
Gilberte Koukambilida, le 31 mai

#### JUIN

Nicole Mouron, le 1<sup>er</sup> juin  
Cédric Baeriswyl, le 03 juin  
Marine Jaquier, le 07 juin  
Micheline Vincent, le 07 juin  
Agathe Nina Siggen, le 09 juin  
Kiersti Aasheim, le 10 juin  
Jean-Florent Loukalaba, le 22 juin  
Jane-Hélène Julmy, le 29 juin

#### Jubilaires

01.06.2019 – 15 ans

Mical Rappaz

15.06.2019 – 15 ans

Laurentina De Jesus

01.06.2019 – 10 ans

Sinnar Tharumaratnam

01.04.2019- 5 ans

Alain Jaccot

Marika Malinova

Mélanie Zermatten

# Le coin spirituel

## Pâques, espérance et émerveillement

Pâques, une espérance. Sur tous les continents, dans toutes les cultures et dans toutes les langues, les chrétiens fêtent Pâques, la résurrection de Jésus.

Cet événement fondateur du christianisme annonce la victoire de la vie sur la mort. Il réveille l'espérance enfouie dans le cœur de l'humanité. Celle-ci pressent que cette vie et l'amour qui la bercent, la dépassent infiniment.

Pâques, une joie. Depuis deux mille ans, cette nouvelle inouïe n'en finit pas de parcourir la terre dans tous les sens : qu'elle s'éteigne à un endroit, aussitôt elle se rallume ailleurs ! Les tyrans ont tout essayé pour la bâillonner mais sans succès. Dire qu'ils n'étaient qu'une douzaine témoins de l'événement, sa propagation par des multitudes et depuis des siècles ne cesse d'étonner.

Pâques, un commencement. Car toujours la vie échappe aux plans étroits, aux calculs savants. Toujours, elle déborde et surprend. Toujours elle renaît comme une question, comme une promesse. En faut-il de l'humilité pour écouter, au secret de l'être, l'annonce d'une espérance, pour redécouvrir dans les méandres de l'existence le chemin de l'émerveillement.

Émerveillement de l'artiste devant la Beauté qu'il s'efforce de rendre présente à travers les sons, les couleurs, les mots, les images. Mais qui jamais ne se pose entièrement dans l'œuvre et qui toujours l'attend plus loin. Émerveillement du scientifique devant l'univers dont il découvre les lois. De question en question, comme un chant intarissable, il remonte à sa source.

Émerveillement du bâtisseur et de l'artisan devant l'ouvrage accompli, voyant la lumière danser et l'illuminer, lui révélant d'autres ouvrages à accomplir.

Émerveillement de l'agriculteur quand lève la moisson si patiemment attendue. Elle ne serait pas, si à son dur labeur, ne s'étaient joints l'ardent soleil et la douce pluie, promesse d'autres récoltes.

Émerveillement de ceux qui prennent soin des autres dans leur corps et leur âme. Ils découvrent des trésors de courage, de patience, et le feu de l'espérance qui invite à aller de l'avant.

Émerveillement de tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, souvent humble et cachée, rendent possible tant de travaux et d'ouvrages indispensables. Les heures renaissantes les devançant.

Émerveillement d'être et de contempler l'aurore annonçant le jour à naître.

Pâques c'est aussi l'annonce inouïe que la vie et l'amour ont le dernier mot de l'aventure humaine.

Réflexion de Jeanne Emmanuelle Hutin publiée dans le journal Ouest-France du 16.04.2017



# bamix®

of Switzerland  
The Original.



Bamix SA  
Route de Servion 32  
1083 Mézières  
[www.bamix.ch](http://www.bamix.ch) / [info@bamix.ch](mailto:info@bamix.ch)

# Yves Compondu

Boulangerie – pâtisserie – confiserie

Route du Village 30

1807 Blonay

Téléphone 021 943 11 06



## SUR LE ROC

le mensuel du  
HOME SALEM

### ABONNEMENT

Les 6 numéros Fr. 30.-  
Abonnement de soutien Fr. 50.-

### PUBLICITE

Le 1/4 de page  
Fr. 20.- au numéro  
Fr. 100.- pour 6 numéros



## Systeme global d'information pour EMS

Leader en Suisse romande  
pour les logiciels de soins  
et de gestion des EMS

[sadies.ch](http://sadies.ch)  
+41 21 631 15 90