



L'EXPRESS DU TINTÉBIN

EDITION N° 33



MARS - AVRIL - MAI 2023

EMS La Résidence - Route du Pillon 161 - 1865 Les Diablerets
Tél : 024 492 80 00 Fax : 024 492 80 09
diablerets@ems-chablais.ch www.ems-chablais.ch

EDITO

Chers Résidents, Collaborateurs, Chères Familles,

J'espère que vous avez bien débuté cette nouvelle année. Année qui arrive déjà au mois de mars, ce qui nous indique que le temps passe très vite.

Cette notion du temps qui passe si vite est certainement liée aux nombreuses activités vécues au sein de l'EMS. Vous constaterez en parcourant cette édition, un panel très résumé des différentes activités organisées avec les résidents et les familles. Ce retour en images est l'une des nombreuses expressions d'un lieu qui vit et qui souhaite partager ces moments forts avec les familles et proches des résidents. Je remercie toutes les équipes qui travaillent assidument afin que ces projets puissent se réaliser.

Vous aurez également la présentation de Madame Estelle Métraux, Cheffe du service des soins depuis le 1er août 2022. Son parcours personnel et professionnel est une richesse très appréciée pour l'institution. En complément de ce témoignage, je remercie toutes les personnes qui s'engagent à promouvoir les soins dans un esprit respectueux de chacun.

Et pour vous, Chères familles, nous sommes très heureux de pouvoir bâtir ces projets avec votre présence toujours très appréciée.

Avec cet hiver qui s'achève, je vous souhaite à tous de pouvoir profiter de chaque moment de vie sous une nouvelle lumière printanière.

Avec mes salutations les meilleures.

Michel-Eric Lamon

BIENVENUE A

ANTONIO

S'il fallait une preuve que le Père Noël existe et bien la voilà. Il nous a offert le retour d'Antonio pour la nouvelle année!

Welcome back 😊



LISE



Auxiliaire en soin, a rejoint La Résidence pour finir sa formation d'ASSC.

JEAN-VINCENT

Stagiaire animation et renfort pour l'aide aux repas.



NADINE



Infirmière clinicienne, évalueurice des PLEX/PLAISIR (système permettant une évaluation précise du niveau d'aide et de soins apportés aux résidents).

MARIANNE

Membre de l'équipe des soins, elle est heureuse de nous faire bénéficier en plus de sa première profession: coiffeuse. Elle accueille les Résidents chaque jeudi au salon de coiffure.



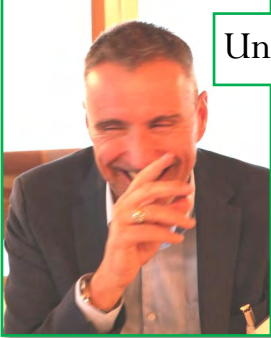
NOËL 2022 A LA RESIDENCE



Un bien joli buffet



Une salle à manger festive



Un directeur heureux



Une équipe de collaborateurs de choc



Quand les Petits Diables 2.0 viennent semer du bonheur à l'EMS...



La musique, c'est la vie !



Les après-midi en concert sont toujours appréciés. Du classique au Chants du Monde, en passant par le concert-spectacle de claquettes ou l'harmonica chromatique, nous avons à coeur de varier les propositions. Mais les orchestres champêtres et la chanson française restent des incontournables !

Et nous ne pouvons passer sous silence la chorale des pensionnaires dont le répertoire est bien diversifié.

Rondement emmenée par une résidente, ancienne cheffe de chœur, c'est toujours un plaisir d'entendre leurs voix s'élever dans l'établissement.



La vie est un jeu ...

...mais la pétanque, c'est du sérieux !



Quine, double quine et carton, le loto, c'est une passion !



Quand la fièvre du jass vous gagne...



Le Triomino, quelle chouette découverte dont les adeptes ne se lassent pas.



REFLETS DE VIE A LA RESIDENCE

Les ateliers cuisine font partie des incontournables de nos animations. Couper, pétrir, goûter, remuer, garnir, sentir les parfums... La cuisine fait appel à tous nos sens, ravive les souvenirs et les émotions. C'est un moment de rencontre chaleureux pendant lequel les discussions sont vives et variées.



Apprendre à faire des rouleaux de printemps lors du Nouvel An chinois



Confection de bricelets



Préparation de gâteaux



Repas en direct du Super-G de Wengen



Crêpes de la Chandeleur



CARNAVAL



Méfiez-vous de notre clown farceur!



J'ai passé mon enfance et ma jeunesse à Savigny. Un village entre ville et campagne où les sociétés locales sont actives. J'y ai exercé différentes activités : sportive avec le volley ball, musicale par l'apprentissage de l'accordéon et surtout récréative et conviviale au travers de la Société de Jeunesse. C'est au sein de celle-ci et de son comité que j'ai pu exercer mes premières responsabilités en organisant bals, lotos et tours de Jeunesse. Je reste aujourd'hui encore très attachée à ce village où résident la majorité de ma famille et celle de mon mari.

Les Diablerets, quant à eux, font partie de ma vie dès ma naissance, mes parents amoureux de la région ayant acheté en 1967 une grange au lieu-dit « Les Tornets » qu'ils ont aménagée en un lieu convivial. Nous y passions nos week-ends, les vacances d'automne et, bien sûr, la saison de ski. C'est un lieu rempli de souvenirs. C'est ici que j'ai appris à skier et... à remuer les broutards. A la mercerie du village, je trouvais de quoi broder les jours de pluie. J'y ai bravé les interdits, petite en explorant le Torrent et plus grande en sortant au « Refuge », la disco du village d'où je rentrais bien trop tard au goût de mes parents.

Au moment de choisir un métier, je tendais vers celui d'assistante en pharmacie. Mon instituteur qui ne me trouvait aucun talent pour les langues et ne m'imaginait pas apprendre le latin, m'en a découragée. Alors comme nombre de jeunes de mon âge, j'ai opté pour un apprentissage de commerce à la Caisse Raiffeisen où la gestion de fortune et les crédits sont devenus mes domaines de prédilection. Après l'obtention du CFC, je suis partie 6 mois en Angleterre souhaitant prendre une revanche avec les langues. J'ai atterri à Hasting, petite ville du sud de l'Angleterre, ravagée par le chômage, les drogues et l'alcool. Ça m'a ouvert les yeux sur certaines réalités et m'a fait prendre conscience de ma situation privilégiée. Je suis rentrée grandie et me suis attelée à trouver un travail. La Guerre du Golf occupait alors tout l'espace médiatique et l'ambiance était morose, mais j'ai quand même trouvé une place à la Banque Cantonale Vaudoise de Cossonay, puis de Cully. L'ambiance de travail y était bonne, le travail intéressant, mais j'avais envie d'autre chose. J'ai alors choisi de m'engager dans le relationnel, les soins et l'attention aux autres. Sans maturité gymnasiale, j'ai dû effectuer une année de cours du soir en physique, chimie et biologie pour me présenter à l'examen d'entrée de l'école d'infirmière de Chantepierre (l'actuelle Haute Ecole de Santé Vaud). Un stage d'aide-soignante en traumatologie au CHUV m'a conforté dans le fait d'être enfin au bon endroit. Mon diplôme d'infirmière en poche, je suis d'abord partie sac au dos six semaines en Israël et en Egypte, puis j'ai travaillé dans le service privé de l'Hôpital du Samaritain où j'ai exercé ma profession tant en médecine interne, traumatologie, urologie, chirurgie générale qu'en chirurgie plastique et ORL.

Alain, mon compagnon d'alors et mon mari aujourd'hui, vivant déjà aux Diablerets, j'ai décidé, après deux ans trépidants au Samaritain de me rapprocher de la vallée des Ormonts. A Aigle, j'ai travaillé dans le service de médecine, puis aux soins intensifs et, après la fusion, à l'Hôpital de Monthey.

Après l'achat d'un chalet à rénover aux Diablerets, j'ai intégré le Centre de traitement et de réadaptation de Miremont à Leysin. A la naissance de notre fille ainée Elise en 2002, puis de Gaëlle en 2004, j'ai conjugué travail et famille en poursuivant mon activité comme veilleuse. Nos filles devenues plus grandes et autonomes, j'ai repris une activité de jour comme infirmière de liaison au Réseau Santé Haut Léman dans le même établissement, puis à la Clinique de gériatrie et de réadaptation de la Providence à Vevey. En parallèle, je me suis lancée dans une nouvelle formation et j'ai obtenu un diplôme d'études avancées en santé des populations vieillissantes. Mon mari m'a énormément soutenue dans cette étape. Nous essayons de faire évoluer notre couple au gré des ambitions de l'un et de l'autre. Notre vie est comparable au Dard par ses cascades, ses vasques calmes et ses remous. Au sein de la famille, nous sommes des passionnés de VTT, c'est un sport qui nous ressemble et nous assemble.



Aujourd'hui, si je continue à vouloir évoluer dans ce métier d'infirmière, c'est que je le trouve passionnant, en constante évolution et valorisant par les compétences professionnelles qu'il mobilise : analyse de données, techniques de soins, champ relationnel et travail en partenariat. En tant que soignants, nous participons à faire regagner, améliorer ou maintenir la qualité de vie et le bien-être de la personne âgée par rapport à ses besoins, ses ressources et ses attentes. La prise en soins est multidimensionnelle « biologique-physiologique-sociale » et se fait dans l'interdisciplinarité. La collaboration est établie entre la personne âgée, son entourage et les intervenants de l'équipe interdisciplinaire. Le relationnel y est central pour pouvoir contribuer à établir une compréhension commune de l'état de santé du patient âgé et, à partir de là, envisager les options possibles. Il s'agit alors de « *Porter une attention particulière à une personne qui vit une situation qui lui est particulière, et ce dans la perspective de lui venir en aide, de contribuer à son bien-être.* » (Hesbeen, 1997).

Avoir intégré l'EMS des Diablerets comme infirmière cheffe est un réel challenge. C'est aussi une source de stress face au travail à accomplir. J'ai cependant la chance d'avoir bénéficié d'un accueil chaleureux et soutenant de la part de la direction et de tous les collaborateurs et collaboratrices de l'établissement. Celui-ci est à taille humaine et permet d'établir un lien privilégié tant avec les résidents qu'avec leur entourage. Liens qui vont grandir au fur et à mesure de mon installation. Je me sens privilégiée de pouvoir travailler au sein de cet établissement et j'espère que les résidents puissent exprimer en tous temps : ici il fait bon vivre!

AU PLAISIR DES PAPILLES

Les caramels à la crème de Mme Brönnimann :

Madame Mireille Brönnimann a eu la gentillesse de nous partager sa recette qu'elle tient de sa mère.

Merci à sa grande amie Mme Morisod pour la relecture et l'anecdote du chat.

Il vous faut :

- ◆ 700ml de demi-crème
- ◆ 700gr de sucre
- ◆ 500 à 550gr de sucre glace
- ◆ 1 caquelon
- ◆ 1 spatule pour brasser
- ◆ 1 grand plat pour mélanger « à froid »
- ◆ 1 fouet
- ◆ 1 spatule plate pour égaliser la masse
- ◆ 1 plaque rectangulaire (par exemple celle du four)



Procédure :

- ◆ Mélanger la crème et le sucre dans le caquelon.
- ◆ Cuire à petit feu en restant à côté et en brassant très régulièrement, durant 3 à 4 heures environ. Cela doit juste frémir et non bouillir. C'est cuit lorsque le mélange est épaissit et qu'un ruban se forme autour du caquelon quand on passe la spatule au bord.
- ◆ Saupoudrer légèrement la plaque du four avec du sucre glace (cela facilitera le démoulage).
- ◆ Verser le caramel dans un récipient froid, ajouter et mélanger le sucre glace en plusieurs étapes afin de vérifier la consistance: quand on soulève le fouet, le caramel doit retomber « comme un rideau ». S'il fait des gouttes, alors il faut ajouter du sucre glace pour l'épaissir. La quantité de sucre glace à ajouter peut varier en fonction de la crème.
- ◆ Étendre le caramel sur la plaque et égaliser la hauteur avec une spatule en bois.
- ◆ Laisser sécher une nuit à température ambiante, dans la plaque, sans la couvrir.
- ◆ Couper les carrés et les ranger dans des sachets ou dans une boîte métallique. Ils se conservent à température ambiante.

Astuces :

- ◆ La cuisson est meilleure dans un caquelon que dans une casserole, car la chaleur se diffuse plus régulièrement.
- ◆ Si le mélange a trop cuit, vous pouvez rajouter de la crème.
- ◆ Méfiez-vous des chats, il est arrivé que l'un d'eux lèche la plaque durant la nuit!

Bonne dégustation !

LE COIN DES JEUX

L	S	P	I	S	T	E	E	D	A	L	A	C	S	E	E
E	O	A	E	X	M	E	E	A	M	A	R	O	N	A	P
G	M	P	U	G	O	G	E	T	R	A	N	S	A	T	S
E	M	L	Q	L	N	A	N	E	T	T	O	E	R	E	E
D	E	O	I	A	T	P	N	M	E	A	I	T	C	R	D
A	T	M	R	C	A	L	O	S	L	M	S	T	A	T	N
C	A	B	E	I	G	A	D	I	A	A	N	E	M	R	A
S	L	A	H	E	N	R	N	R	H	S	E	U	P	E	H
A	P	L	P	R	E	M	A	U	C	S	C	Q	I	K	I
C	I	I	E	O	R	O	R	O	D	I	S	A	N	K	M
A	N	S	L	F	O	R	E	T	I	F	A	R	G	I	A
R	I	A	E	C	A	N	Y	O	N	I	N	G	N	N	L
R	S	G	T	E	D	U	T	I	T	L	A	E	A	G	A
E	M	E	I	R	R	E	M	O	N	T	E	E	I	E	Y
I	E	S	E	P	L	A	E	V	E	R	E	S	T	G	A
S	N	A	S	I	O	R	O	C	H	E	U	S	E	S	E

www.fortissimots.com

ALPAGE	CHALET	PISTE
ALPES	DÉGEL	RANDONNÉE
ALPINISME	ESCALADE	RAQUETTES
ALTITUDE	EVEREST	REMONTÉE
ANDES	FORÊT	ROCHEUSES
APLOMB	HIMALAYA	SIERRA
ARMOR	GLACIER	SOMMET
ASCENSION	MASSIF	TÉLÉPHÉRIQUE
BALISAGE	MONTAGNE	TERTRE
CAMPING	NEIGE	TOURISME
CANYONING	OISANS	TRANSAT
CASCADE	PANORAMA	TREKKING

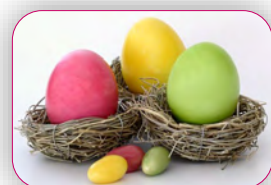
	5			2		9		
			9				1	5
	9		5	1	4		3	
	7			5	6	1		
	4	5				2	9	
		3	2	4			8	
	3		1	8	7		2	
4	8				2			
		2		3			7	

ANIMATIONS

&

*SERVICES RELIGIEUX**MARS*

Mercredi	8	selon progr.	Holi fête des couleurs – journée Indienne
Jeudi	9	15h45	Célébration œcuménique (à la place du 28 février)
Lundi	13	10h30	Danse du cœur
Lundi	20	15h30	Décoration florale et printanière avec Sandrine
Samedi	25	16h00	Concert du chœur mixte
Lundi	27	14h30	Teinte des œufs de Pâques avec les enfants des Lucioles
Mardi	28	15h45	Messe

*AVRIL*

Mercredi	5	15h00	Collation et chasse aux œufs avec les enfants des collaborateurs
Dimanche	9	selon progr	Bonne fête de Pâques
Jeudi	13	15h45	Culte
Mardi	18	15h45	Concert découverte : le Handpan avec Sébastien Petitpierre
Jeudi	20	15h30	Danse du cœur
Mardi	25	15h45	Messe et onction des malades

*MAI*

Jeudi	11	15h45	Culte
Dimanche	14	11h00	Bonne fête des mères
Mercredi	17	10h30	Danse du cœur
Semaine du	8 au 14	selon progr.	Semaine à thème sur le vin
Mardi	23	15h45	Messe



Comme d'habitude, les détails de ces activités vous seront transmis dans le programme hebdomadaire.