



# Le Canard

n° 93  
automne 2015

## Fondation La Venoge



Votre  
«Canard»  
fait peau neuve!

### Le mot de la direction

Avec la fin d'année qui arrive, il est temps de poser un regard sur l'année écoulée. 2015 aura été une année de transition et de changements importants à la Fondation La Venoge.

Tout d'abord, le nouveau concept d'accompagnement : réunir les équipes d'animation et de soins pour ne former qu'une équipe de professionnels se partageant la responsabilité de l'accompagnement et de l'encadrement des résidents toute au long de la journée. Ces professionnels : soignants, animateurs et assistants socio-éducatifs dépendent tous de l'infirmière cheffe de chaque site.

► suite en page 2

#### De saison

Noël approche à grands pas : découvrez les origines et la symbolique de la couronne de l'Avent.

► page 2

#### Animation

Clowns d'intervention à La Venoge : réveiller la source de vie qui sommeille en chacun!

► page 6

#### Le petit +

A La Sarraz, Cachou et Réglisse enchantent le quotidien des résidents et des collaborateurs.

► page 8

#### Portrait

De Milan à Paris, en passant par Alexandrie, c'est un riche parcours qui a mené Henriette Glardon jusqu'à La Venoge.

► page 14

# Editorial



## ■ suite Le mot de la direction

### Editorial

Nathalie  
Theillard  
Directrice



Notre objectif est d'améliorer la continuité dans la prise en charge des personnes qui nous sont confiées et ainsi de pouvoir répondre au mieux à leur besoins et leurs attentes, dans le respect des valeurs fondamentales de la Fondation. Cette nouvelle organisation a commencé en début d'année et va continuer à évoluer tout au long de ces prochains mois pour encore s'affiner dans la définition de son organisation et de ses prestations. Ensuite, mon arrivée en

juillet comme directrice de la Fondation en même temps que deux nouveaux petits pensionnaires à la Sarraz, que nous vous présentons en page 8 de cette édition.

Et enfin, votre célèbre journal « le Canard de La Venoge », que vous tenez en ce moment entre vos mains et dont vous constatez qu'il a subi un sacré lifting : c'est vrai, il fait peau neuve ou plutôt « plumes neuves », il évolue !

Le format est plus petit mais la qualité des articles reste inchangée, et nous sommes toujours portés par la volonté de communiquer le « comment il fait bon vivre à La Venoge ». Nous avons changé de graphiste. M. Laurent Bailly,

après des années de bons et loyaux services, a décidé de réorienter ses activités de graphisme sur d'autres mandats. Nous tenons à le remercier chaleureusement pour le travail accompli durant toutes ces années.

Dès lors, nous avons confié cette responsabilité à Mme Amélie Buri, graphiste indépendante à la Sarraz. Elle sera dès à présent notre graphiste de « proximité ». Outre sa proximité géographique, Mme Buri est infirmière de formation et a fait ses débuts professionnels dans des établissements médico-sociaux : c'est dire si notre mission lui parle et la touche.

Je profite également de ce dernier édito 2015 pour

souhaiter à tous les lecteurs de notre Journal de belles fêtes de fin d'année et, au nom de la Fondation, de leur transmettre tous nos vœux pour 2016 !

■ N.T.



## Impressum

### Comité de rédaction :

Ghita Baud-Pedrolini  
Huguette Fernandes  
Edwige Rossier  
Nathalie Theillard

### Coordination

#### La Sarraz :

Huguette Fernandes

### Coordination

#### Penthalaz :

Edwige Rossier

### Conception graphique et illustrations :

Amélie Buri  
www.amelieburi.ch

### Impression :

Les ateliers de  
l'Institution de Lavigny  
www.ilavigny.ch

## ■ La couronne de l'Avent

**La période de l'Avent débute 4 semaines avant Noël, et marque le début de l'année ecclésiastique. Plusieurs symboles marquent cette période, pour ce numéro nous avons décidé de vous parler de la couronne de l'Avent.**

Inspirée d'une tradition de l'Allemagne du XVI<sup>e</sup> siècle, la couronne de l'Avent est inventée en 1839 par le pasteur Johann Heinrich Wichern, afin de contenir l'impatience des enfants qu'il éduque ; il fabrique alors une couronne de bois, avec dix-neuf petits cierges rouges et quatre grands

cierges blancs. Chaque matin, un petit cierge est allumé et chaque dimanche, c'est un grand cierge ; la coutume n'a retenu que les grands.

La couronne est traditionnellement faite de branchages de sapin noués par un ruban rouge et ornés de pommes de pin, de houx,

de laurier et parfois de gui. C'est également un ancien symbole signifiant plusieurs choses : tout d'abord, la couronne symbolise la victoire, en plus de sa forme ronde évoquant le soleil et son retour chaque année. Le nombre de quatre représente, en plus des quatre semaines de l'Avent, les





quatre saisons et les quatre points cardinaux ; et la couleur verte est un signe de vie et d'espérance. Le sapin est un symbole de force et le laurier, un symbole de victoire sur le péché et la souffrance. Ces deux derniers, avec le houx, ne perdent pas leurs feuilles, et représentent ainsi l'éternité de Dieu. Les flammes des bougies, elles, sont la représentation de la lumière de Noël qui approche et qui apporte l'espoir et la paix, ainsi que le symbole de la lutte contre les ténèbres. Pour les Chrétiens, cette couronne est aussi le symbole du Christ Roi, le houx rappelant les épines de la Sainte Couronne posée sur la tête du Christ. La couronne de l'Avent est tradi-

tionnel-  
le ment  
placée sur  
une table avec ses quatre  
bougies ou sur la porte  
d'entrée de la maison en  
signe de bienvenue. Les bougies symbolisent également les grandes étapes du Salut avant la venue du Messie ; la première est le symbole du pardon accordé à Adam et Ève, la seconde est le symbole de la foi d'Abraham et des patriarches qui croient au don de la Terre promise, la troisième est le symbole de la joie de Da-

vid dont la lignée ne s'arrêtera pas et témoigne ainsi de son alliance avec Dieu et la quatrième et dernière bougie est le symbole de l'enseignement des prophètes qui annoncent un règne de justice et de paix. Ou encore, elles symbolisent les quatre étapes de l'histoire humaine ; la Création, l'Incarnation, le rachat des péchés et le Jugement dernier. Actuellement lors de la messe de l'Église catholique, on allume progressivement les quatre bougies, mais le

symbolisme de ces étapes est rarement exprimé. Dans les Églises orthodoxes se trouvent parfois des couronnes avec six cierges, à cause de la durée plus longue du temps de l'Avent. En Suède, les chandelles sont blanches, symbole de fête et de pureté et la couronne est réservée pour la fête de la Sainte-Lucie, le 13 décembre. Au Canada, la couronne de l'Avent est ornée de 3 bougies violettes et d'une bougie rose ; la bougie rose étant allumée le 3<sup>e</sup> dimanche, elle évoque la joie de l'achèvement de l'attente. En Autriche, les cierges sont violets, signe de pénitence.

E.R.

## Symbolique de chaque bougie

**La première bougie** veut dire : «Ressais-toi !» Cela signifie : rassemble tes forces et concentre-les avec gratitude en toi, afin de devenir pleinement conscient des événements considérables que Dieu a offerts aux hommes par la naissance de Jésus. Celui qui fait cet effort ne peut que s'ouvrir à la véritable Volonté divine et orienter ses forces dans ce rayon.

La Lumière de **la seconde bougie** lui dit alors : «Ouvre-toi !» Cette ouverture intérieure est, là encore, la condition préalable pour que l'homme suive vraiment le chemin que les révélations de Jésus lui ont indiqué.

Et lorsque **la troisième bougie** de la couronne de l'espérance est allumée, son éclat signifie : «Suis ce chemin !» Dans l'abondante Lumière qui est source de félicité et dans laquelle baigne la Création au temps de l'Avent, apparaît à présent la Nouvelle Ère que les êtres humains peuvent vivre grâce à la venue de Jésus. Ils doivent continuer à suivre jusqu'au bout le chemin sur lequel ils se sont engagés, de sorte que leur vie entière devienne action dans le sens des lois de Dieu.

C'est ainsi que **la quatrième bougie** de la couronne de l'espérance ferme le cercle avec ce conseil : « Va vers la perfection grâce à l'action. »





## Un été caniculaire à Penthalaz

Mais comment les résidents de Penthalaz ont passé cet été caniculaire ? Comme tout le monde, ils ont eu bien chaud, certains jours étaient plus difficile à vivre car ils ne savaient pas où s'installer pour avoir un peu d'air frais. Comme madame la cigale ils ont chanté tout l'été au rythme de la guitare, de l'accordéon ou du piano. Comme madame la fourmi ils ont également « travaillé » tout l'été en épluchant pommes de terre et carottes ou encore en confectionnant des tartes. Ils ont également bien profité des sorties organisées en compagnie... de charmants beaux jeunes hommes!

En effet suite au départ de notre animatrice musicienne, nous avons revu le concept de nos après-midi chantant et nous avons décidé que dorénavant nous ferons appel à des prestataires externes pour assurer les après-midi musique et chant.

Nous avons mandaté trois personnes qui viennent chacune toutes les deux semaines animer ces moments musicaux. Trois musiciens avec des univers différents, ce qui apporte un

plus pour nos résidents.

Madame Marlène Jacot à la voix mélodieuse, joue à la guitare les airs actuels et quelques peu oubliés, ceci pour le plus grand bonheur de certaines résidentes qui préfèrent se taire et l'écouter chanter.

Monsieur Philippe Vannod, pianiste jazzy, qui après avoir chanté quelques chansons, offre à nos résidents des intermèdes musicaux connus de tous ou de sa propre création.

Monsieur Philippe Boss, accordéoniste, amène tambourin et maracas afin que les résidents qui ne peuvent chanter puissent taper le rythme.

Oui, chacun de nos résidents a sa préférence, mais tous apprécient ces après-midi où le chant est au programme.

Au vu de la canicule nous sommes un peu moins sortis cet été, depuis la mi-août nous avons eu la chance de nous rendre au musée du cheval à La Sarraz, pour voir l'exposition sur le général Guisan et son cheval, visiter la fromagerie de Montricher, prendre le funiculaire pour nous rendre à Cossonay et passer deux très belles journées au re-



fuge de Bottens où ces messieurs ont pris soin des résidents comme du personnel.

Je pense que vous l'avez compris, ces sorties ont pu avoir lieu grâce à ces messieurs astreints à la Protection Civile. Merci à tous d'avoir pris soin de nos résidents avec bienveillance.

Merci à vous, Madame et Messieurs les musiciens, de nous faire vivre des après-midi enchantés.

A tous je souhaite de passer de très belles fêtes de fin d'année.

E.R.





**Animation  
Penthalaz**  
Edwige  
Rossier  
Coordinatrice  
animation PZ





# Clowns d'intervention à La Venoge



Depuis juillet dernier, l'association Hôpiclowns Ste-Croix intervient sur le site de La Sarraz à la fréquence d'une visite par mois.

## Quels en sont les objectifs ?

- Amener l'univers des clowns afin d'améliorer la qualité de vie des résidents, de leurs familles en visite ainsi que du personnel de tous les secteurs concernés.
- De créer au fil des rencontres avec les patients des spectacles improvisés afin de leur apporter un moment privilégié, un bol de fantaisie, visant à instaurer une détente.
- Par le biais de l'univers du clown, ces visites se veulent un dialogue particulier avec le résident, une manière de stimuler ou de réveiller la source de vie et d'expériences qui sommeille en lui. Il faut savoir que le clown s'adresse aux êtres et non aux malades, sans nier leur maladie, et en respectant leur souffrance.
- Cette prestation auprès de patients adultes contribue à instaurer une qualité de vie en milieu institutionnel.

## Quel est le mode opératoire des interventions ?

Avant chaque demi-journée de travail, les clowns ont une rencontre d'environ 15 minutes avec l'animatrice. Les informations essentielles concernant les résidents sont ainsi transmises aux clowns, afin que ceux-ci soient informés de l'état général des personnes, d'éventuelles modifications liées à l'évolution de leur état de santé.

Une intervention de clowns est une visite d'un duo dans la chambre du résident. Les visites durent entre 5 et 10 minutes en fonction de sa disponibilité, de son état du jour et des contraintes du service.

Les couloirs et lieux communs sont aussi des « terrains de jeux » pour les clowns et font partie des lieux d'intervention.

Après chaque intervention, les clowns font part de leur ressenti à l'animatrice et laissent une trace de leur passage dans un cahier de suivi.

Par leur présence, les clowns peuvent prévenir les personnes âgées de la dépression et de l'isolement. Ils permettent une action de rencontre intergénérationnelle qui crée du lien social et une ouverture vers l'extérieur.

Les clowns permettent à l'intelligence émotionnelle et à la communication non-verbale de prendre le dessus. Ils s'adressent donc à toutes les personnes âgées, qu'elles soient atteintes dans leur physique, leur psychique ou leur mémoire. Le clown est un professionnel formé au service du processus de soins et d'accompagnement et il n'applique aucune discrimination positive ou négative.

■ H.F. - propos recueillis auprès de Hôpiclowns Ste-Croix





## Sortie chez Alcina et initiation aux drones

Les invitations « garden party » chez Alcina, ASSC à la Venoge, sont appréciées par les résidents et accompagnateurs, puisqu'elles englobent un accueil chaleureux et généreux dans un environnement estival et magnifique. Cette année, s'est ajoutée une véritable découverte: une initiation aux drones par ses deux fils Tiago et Lucas ! Un vrai bonheur innovateur !

H.F.



### Définition d'un drone

Les drones sont des appareils volants télécommandés de petite envergure. Ils sont employés principalement pour des prises de vues, des mesures ou des recherches scientifiques.

Merci à Alcina pour son accueil et sa gentillesse! A l'année prochaine avec le plus grand des plaisirs !

# Le p'tit + à La Sarraz

## Deux nouveaux petits pensionnaires à La Sarraz.

Romeo, notre fidèle compagnon à quatre pattes ayant rejoint le paradis des chats en 2014, il était temps d'accueillir la relève en la présence de deux adorables chatons, nés en avril dernier, frère et sœur, provenant d'une portée rurale de Villars-le-Terroir.

Le bureau d'animation s'est transformé à cette occasion en une véritable garderie et terrain de jeux avec jouets, arbre à chats, litière, écuilles...

Le tirage au sort d'un concours ouvert aux résidents, familles et colla-

borateurs a permis de les prénommer : **Cachou** et **Réglisse**, des appellations prédestinées puisque tous deux sont dotés d'une splendide robe noire !

En vrais professionnels, ils participent aux nettoyages des locaux du lieu de vie, à l'accompagnement et au bien-être des résidents, aux diverses activités ou reposées, aux repas en qualité de spectateurs... quoique! Visitent et découvrent le domaine de La Venoge...

Le local technique de Paulo sans oublier le bureau de Madame Theillard, notre Directrice!

Un chaleureux merci à tous pour vos câlins, visites et plus particulièrement

à l'intendance, veilleses et aides-veilleses pour ce surplus occasionnel de nettoyage et de vigilance !!

 L'animation LSZ



## Le p'tit + à Penthalaz

Depuis le mois de janvier 2015 les secteurs de l'animation et des soins ont formé un secteur dit « accompagnement ». Les soignantes, si leur emploi du temps le permet, prennent du temps pour nos résidents, soit pour faire des manucures, chanter du Luis Mariano en karaoké devant l'ordinateur, boire un café, offrir un temps de présence, un massage ou encore en participant à diverses activités.

Les résidents sont ravis d'avoir un moment privilégiés avec une soignante à un autre moment que celui des soins. Nous sommes encore au début de cette démarche mais : « Ce n'est pas un petit plus mais UN GRAND PLUS pour nos résidents. »

E. R.



## Portrait du personnel

### Marie-Claire Prol est secrétaire comptable à Penthalaz : elle se présente!

**En trois mots, comment pourrais-je me définir ?**

Dynamique  
Souriante  
Sociable

**Qu'est-ce qui m'a poussée à choisir cette activité professionnelle ?**

Après plusieurs années passées dans le monde un peu « hirsute » de l'informatique, j'avais besoin de retrouver un contact humain un peu plus proche.

**Comment est-ce que je me sens dans mon travail ?**

Très à l'aise. Je me suis sentie très vite intégrée au sein de cette petite équipe. Même si les journées manquent parfois d'heures, c'est que du bonheur !

**Ce qui m'accompagne dans la vie ?**

Ma famille et mes amis sans qui mon équilibre ne serait pas ce qu'il est.

**Quels sont mes projets professionnels ?**

Après toutes ces années, je n'ai plus vraiment de projets concrets. Si ce n'est de me lever tous les matins avec la même envie d'aller travailler.

**Quels sont mes hobbies ?**

Les voyages et la course à pied. Monitrice depuis 3 ans au sein du club Les Traîne-Gourdins à Cossonay pour les petits de 7 à 9 ans et après un défi lancé par une amie, j'ai appris à aimer ce sport qui me permet de me vider la tête et de me recentrer sur l'essentiel.

**Ai-je peur de vieillir ?**

Non. Cela fait partie de la vie et à chaque âge ses expériences et souvenirs.

**Un message pour les lecteurs ?**

La vie est comme un arc-en-ciel, il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs.



M.-C. Prol



# Noël gourmand

**Caroline Ahmarani, cuisinière à Penthalaz, nous livre ses secrets pour une dinde de Noël réussie!**

Noël est fêté dans la nuit du 24 au 25 décembre.

À l'origine, il existait à cette date des festivités païennes marquant le solstice d'hiver, symbole de la renaissance du soleil.

En tant que fête chrétienne, elle commémore chaque année la naissance de Jésus de Nazareth et a été positionnée à la même date dans le but de remplacer ces fêtes païennes et, symboliquement, associer la naissance du Christ

à la notion de lumière croissante.

Noël est la deuxième fête la plus importante du calendrier liturgique chrétien. C'est pourquoi le jour de Noël est férié dans la plupart des pays de tradition chrétienne.

Ce jour férié permet le regroupement familial autour d'un repas festif, la participation aux offices religieux et l'échange de vœux.

Personnellement, je vous offre la recette de la fameuse dinde farcie!

## Méthode de préparation

Préparation : 25minutes

Cuisson : 2h30

Prêt en : 2h55

1. Préchauffer le four à 200°C (Th6/7). Dans un saladier, mélanger (avec les mains) la chair à saucisse, les champignons, l'oignon, l'ail, le beurre, un peu de sel et de poivre, un peu d'herbes de Provence, et 2 cuillères à soupe d'huile. Farcir la dinde avec le mélange. Enduire la dinde avec le restant d'huile, avec un pinceau de cuisine ou du papier absorbant et saupoudrer d'herbes de Provence.
2. Placer la dinde sur la grille de votre four, préalablement graissée, et un plat à rôtir en dessous, de manière à récupérer la graisse. Faire cuire la dinde pendant environ 2h30-3h. La recouvrir de papier aluminium dès qu'elle dore un peu trop, et retirer le papier alu 30 minutes avant la fin de la cuisson.

■ C.A.

## Ingrédients

Nb de personnes : 6

- 1 grosse dinde (environ 3 kg) vidée et préparée par votre boucher
- 250 g de chair à saucisse
- 250 g de champignons de Paris frais, coupés en tranches
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 30 g de beurre
- Herbes de Provence
- 4 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

**Voilà:  
Un bon appétit  
et Joyeux Noël!**

**Grain  
de sel**

Caroline  
Ahmarani  
Cuisinière





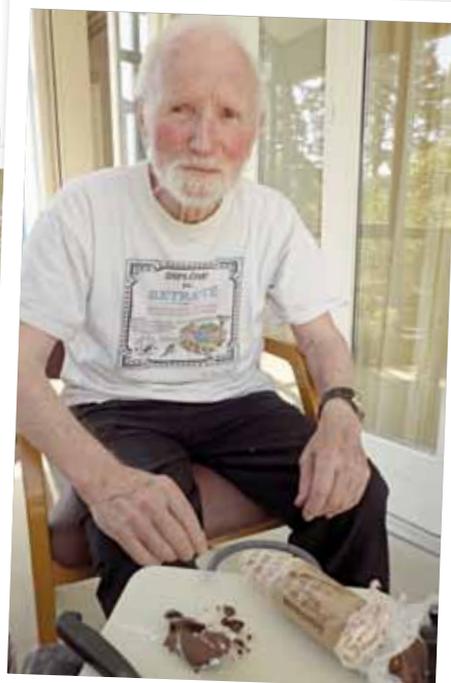
# Clin d'oeil



Qu'il fait bon chaud sous la couverture!



Chic, du saucisson!



... mais c'est du chocolat!



L'équipe d'animation : final du défilé de mode!



A deux, c'est encore mieux!



On vous a reconnues!



Élève conductrice à l'intendance!





# Le conte des chaudoudoux

En cette période de l'année qui invite à partager des moments doux, votre Canard vous propose de (re)découvrir le conte chaud et doux des chaudoudoux!

Il était une fois, dans des temps très anciens, des gens qui vivaient très heureux. Ils s'appelaient Timothée et Marguerite et avaient deux enfants, Charlotte et Valentin. Ils étaient très heureux et avaient beaucoup d'amis. Pour comprendre à quel point ils étaient heureux, il faut savoir comment on vivait à cette époque-là. Chaque enfant, à sa naissance, recevait un sac plein de chaudoudoux. Je ne peux pas dire combien il y en avait dans ce sac on ne pouvait pas les compter. Ils étaient inépuisables. Lorsqu'une personne mettait la main dans son sac, elle trouvait toujours un chaudoudou. Les chaudoudoux étaient très appréciés. Chaque fois que quelqu'un en recevait un, il se sentait chaud et doux de partout.

## Les bienfaits des chaudoudoux

Ceux qui n'en avaient pas régulièrement finissaient par attraper mal au dos, puis ils se ratatinaient, parfois même en mouraient. En ce temps-là, c'était très facile de se procurer des chaudoudoux. Lorsque quelqu'un en avait envie,

il s'approchait de toi et te demandait : « Je voudrais un chaudoudoux. » Tu plongeais alors la main dans ton sac pour en sortir un chaudoudou de la taille d'une main de petite fille. Dès que le chaudoudoux voyait le jour, il commençait à sourire et à s'épanouir en un grand et moelleux chaudoudoux. Tu le posais alors sur l'épaule, la tête ou les genoux, et il se pelotonnait câlineusement contre la peau en donnant des sensations chaleureuses et très agréables dans tout le corps.

Les gens n'arrêtaient pas d'échanger des chaudoudoux. et, comme ils étaient gratuits, on pouvait en avoir autant que l'on en voulait. Du coup, presque tout le monde vivait heureux et se sentait chaud et doux.

## La vilaine sorcière Belzépha

Je dis « presque », car quelqu'un n'était pas content de voir les gens échanger des chaudoudoux. C'était la vilaine sorcière Belzépha. Elle était même très en colère. Les gens étaient tous si heureux que personne n'achetait plus ses philtres ni ses potions. Elle décida qu'il fallait que cela cesse et imagina un plan très méchant.

Un beau matin, Belzépha s'approcha de Timothée et lui parla à l'oreille tandis qu'il regardait Marguerite et Charlotte jouer gaiement. Elle lui chuchota : « Vois-tu tous les chaudoudoux que Marguerite donne à Charlotte ? Tu sais, si elle continue comme

cela, il n'en restera plus pour toi ». Timothée s'étonna : « Tu veux dire qu'il n'y aura plus de chaudoudoux dans notre sac chaque fois que l'on en voudra un ? » « Absolument, répondit Belzépha. Quand il n'y en a plus, c'est fini ». Et elle s'en vola en ricanant sur son balai. Timothée prit cela très au sérieux, et désormais, lorsque Marguerite faisait don d'un chaudoudoux à quelqu'un d'autre que lui, il avait peur qu'il ne lui en reste plus.

## Et si la sorcière avait raison ?

Il aimait beaucoup les chaudoudoux de Marguerite, et l'idée qu'il pourrait en manquer l'inquiétait profondément, et le mettait même en colère. Il se mit à la surveiller pour ne pas qu'elle gaspille les chaudoudoux et en distribue trop aux enfants ou à n'importe qui.

Puis il se plaignit chaque fois que Marguerite donnait un chaudoudoux à quelqu'un d'autre que lui. Comme Marguerite l'aimait beaucoup, elle cessa d'offrir des chaudoudoux aux autres et les garda pour lui tout seul. Les enfants voyaient tout cela, et

ils pensaient que ce n'était vraiment pas bien de refuser des chaudoudoux à ceux qui vous en demandaient et en avaient envie. Mais eux aussi commencèrent à faire très attention à leurs chaudoudoux. Ils surveillaient leurs parents attentivement, et quand ils trouvaient qu'ils donnaient trop de chaudoudoux aux autres, ils s'en plaignaient. Ils étaient inquiets à l'idée que leurs parents gaspillent les chaudoudoux.

## La vie avait bien changé

Le plan diabolique de la sorcière marchait ! Ils avaient beau trouver des chaudoudoux à chaque fois qu'ils plongeaient la main dans leur sac, ils le faisaient de moins en moins et devenaient chaque jour plus avare. Bientôt tout le monde remarqua le manque de chaudoudoux, et tout le monde se sentit moins chaud et moins doux.

Les gens s'arrêtèrent de sourire, d'être gentils, certains commencèrent à se ratatiner, parfois même ils mouraient du manque de chaudoudoux. Ils allaient de plus en plus souvent acheter des philtres et des



potions à la sorcière. Ils savaient que cela ne servait à rien, mais ils n'avaient pas trouvé autre chose ! La situation devint de plus en plus grave. Pourtant la vilaine Belzépha ne voulait pas que les gens meurent. Une fois morts, ils ne pouvaient plus rien lui acheter.

### Les froids-piquants

Alors elle mit au point un nouveau plan. Elle distribua à chacun un sac qui ressemblait beaucoup à un sac des chaudoudoux, sauf qu'il était froid, alors que celui qui contenait les chaudoudoux était chaud. Dans ces sacs, Belzépha avait mis des froids-piquants. Ces froids-piquants ne rendaient pas ceux qui les recevaient chauds et doux, mais plutôt froids et hargneux. Cependant, c'était mieux que rien. Ils empêchaient les gens de se ratatiner. À partir de ce moment-là, lorsque quelqu'un disait : « Je voudrais un chaudoudoux », ceux qui craignaient d'épuiser leur réserve de chaudoudoux répondaient : « Je ne peux pas vous donner un chaudoudoux, mais voulez-vous un froid-piquant ? ».

Parfois, deux personnes se rencontraient en pensant qu'elles allaient s'offrir des chaudoudoux, mais l'une changeait soudain d'avis, et finalement elles se donnaient des froids-piquants. Dorénavant, les gens mouraient presque plus, mais la plupart étaient malheureux, avaient froid et étaient hargneux. La vie devint encore plus dif-

ficile : les chaudoudoux qui au début étaient disponibles comme l'air que l'on respire, devinrent de plus en plus rares. Les gens auraient fait n'importe quoi pour en obtenir.

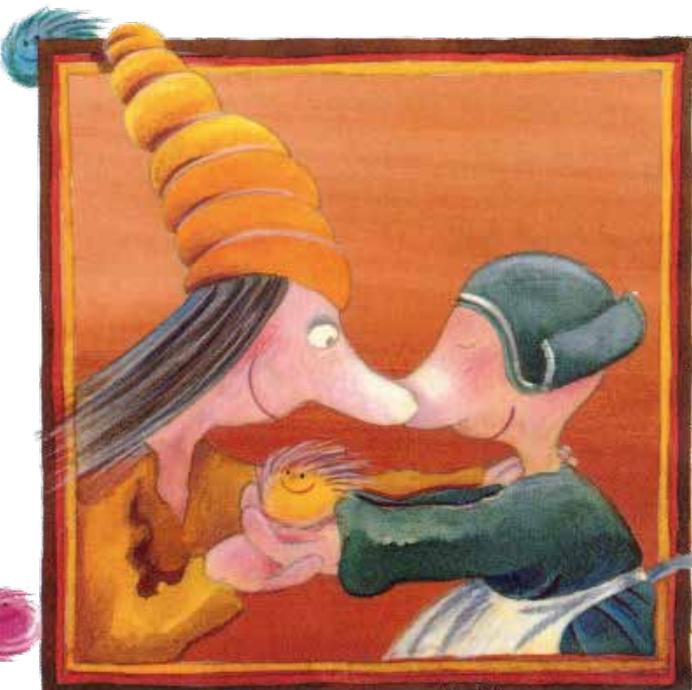
Avant l'arrivée de la sorcière, ils se réunissaient souvent par petits groupes pour échanger des chaudoudoux, se faire plaisir sans compter, sans se soucier de qui offrait ou recevait le plus de chaudoudoux. Depuis le plan de Belzépha, ils restaient par deux et gardaient les chaudoudoux l'un pour l'autre. Quand ils se trompaient en offrant un chaudoudoux à une autre personne, ils se sentaient coupable, sachant que leur partenaire souffrirait du manque.

Ceux qui ne trouvaient personne pour leur faire don de chaudoudoux étaient obligés de les acheter et devaient travailler de longues heures pour les gagner.

### Les faux chaudoudoux

Les chaudoudoux étaient devenus si rares que certains prenaient des froids-piquants qui, eux, étaient innombrables et gratuits. Ils les recouvraient de plumes un peu douces pour cacher les piquants et les faisaient passer pour des chaudoudoux. Mais ces faux chaudoudoux compliquaient la situation. Par exemple, quand deux personnes se rencontraient et échangeaient des faux chaudoudoux, elles s'attendaient à ressentir

une douce chaleur et s'en réjouissaient à l'avance et, au lieu de cela, elles se sentaient très mal. Comme elles croyaient s'être donné de vrais chaudoudoux, plus personne



n'y comprenait rien ! Évidemment comment comprendre que ses sensations désagréables étaient provoquées par les froids-piquants déguisés en faux chaudoudoux ? La vie était bien triste ! Timothée se souvenait que tout avait commencé quand Belzépha leur avait fait croire qu'un jour où ils ne s'y attendraient pas, ils trouveraient leurs sacs de chaudoudoux désespérément vides.

### Julie Doudoux

Mais écoutez ce qui se passa. Une jeune femme gaie et épanouie, aux formes généreuses, arriva alors dans ce triste pays. Elle semblait ne jamais avoir entendu parler de la méchante sorcière et distribuait des chaudoudoux en abondance sans crainte d'en manquer. Elle en offrait gratuitement, même sans qu'on lui en demande. Les gens l'appelèrent Julie Doudoux. Mais certains la désapprouvèrent parce qu'elle apprenait aux enfants à donner des chaudoudoux sans avoir peur d'en manquer.

Les enfants l'aimaient beaucoup parce qu'ils se sentaient bien avec elle. Eux aussi commencèrent à distribuer à nouveau des chaudoudoux comme

ils en avaient envie. Les grandes personnes étaient inquiètes et décidèrent de passer une loi pour protéger les enfants et les empêcher de gaspiller leurs chaudoudoux.

Malgré cette loi, beaucoup d'enfants continuèrent à échanger des chaudoudoux chaque fois qu'ils en avaient envie et qu'on leur en demandait. Et comme il y avait beaucoup d'enfants, presque autant que les grandes personnes, il semblait que les enfants allaient gagner. À présent, on ne sait pas encore comment ça va finir.

### La fin de l'histoire...

Est-ce que les grandes personnes, avec leur loi, vont arrêter l'insouciance des enfants ? Vont-elles se décider à suivre l'exemple de la jeune femme et les enfants et prendre le risque en supposant qu'il y aura toujours autant de chaudoudoux que l'on voudra ? Se souviendront-elles des jours heureux que leurs enfants veulent retrouver, du temps où les chaudoudoux existaient en abondance parce qu'on les donnait sans compter ?

Un conte de Claude Steiner, traduit par François Paul-Cavallier



# Bien-être

## Petit coin des Huiles Essentielles

### Ravinstara

Le ravinstara fournit une huile essentielle exceptionnelle à tout point de vue : efficacité, innocuité (non toxique), tolérance, promesse future. Le meilleur produit d'aromathérapie pour lutter contre les virus de plus en plus nombreux et souvent différents, voire

mutants. Autant dire, un incontournable pour la trousse d'urgence familiale. Au quotidien, pendant les épidémies virales de l'hiver, 4 gttes en application locale sur la voûte plantaire ou sur le thorax matin et soir vous préserveront contre les agressions virales. Ré-

férence, Dominique Baudoux, L'AROMATHERAPIE se soigner par les huiles essentielles, éd Amyris.

Les senteurs de l'hiver : Etoile de Noël synergie proposée par Oshadhi. Épicée, chaude, festive, méditative... Crée une ambiance de fête dans la paix et

l'harmonie. Encens, écorce de cannelle, sapin baumier, myrrhe, citron vert...

Arlette Péclard  
Infirmière-  
assistante



## Portrait de résident La Sarraz

**A la Venoge, Madame Henriette Glardon est une personne en or, toujours reconnaissante et soucieuse du bien-être de chacun! Très entourée, elle apprécie tout particulièrement les visites de ses trois enfants, mais également la musique classique, la lecture et les balades en voiture à travers la campagne vaudoise !**

Née le 15 janvier 1921, Madame Henriette Glardon est originaire de Vallorbe. Attachée à son village, elle a toujours aimé retrouver la Dent de Vaulion au retour de ses séjours à l'étranger. Elle est née dans une famille aimante et unie. Père cheminot, joyeux, entreprenant, pêcheur occasionnel de truites de l'Orbe et mère valaisanne de Salins sur Sion, une personne très fine, douce et intelligente. Madame Glardon avait un frère cadet très attachant, Nody, décédé il y a trois ans d'un arrêt du cœur dans le petit train menant à la Vallée de Joux.

Bonne élève, Madame Glardon fait primaire supérieure puis passe deux années en Suisse allemande. A 20 ans elle épouse Paul, dont elle aura trois enfants, Marianne, née en Valais, Geneviève née à Mendrisio et Félix né à Berne.

Engagé en 1944 au Département politique à Berne, dans le service consulaire, son mari est affecté en 1949 à son premier poste à l'étranger au consulat de Suisse à Milan. Les enfants ont 4, 6 et 8 ans. La famille y restera 9 ans. L'Italie de l'après-guerre est une belle découverte, la vie y est agréable, plus aisée qu'en Suisse. Toute la famille est devenue italophone et garde un excellent souvenir de cette période.

En 1958, le père de famille est transféré pour un nouveau poste à l'ambassade suisse à Paris. La famille y passera 5 années, tout près de l'Arc de Triomphe. Tous les après-midi, pour faire de l'exercice, Madame Glardon accompagne à pied son mari à l'ambassade en parcourant les Champs-Élysées et le pont Alexandre III! Au cours de sa vie de mère au foyer, Madame Glardon





Eglise de Salins sur Sion



Il a aimé habiller ses enfants: tricot lorsqu'ils étaient petits, puis couture pour ses filles et pour elle. De belles jupes et robes sont créées de ses mains avec des modèles vus dans les vitrines ! Au cours des vacances, la famille rentre en Suisse, séjourne dans la famille vaudoise et valaisanne qui possède une grande propriété arboricole. L'été est la saison des foins et de la cueillette des fruits. Les gâteaux aux abricots de la grand-maman au petit-déjeuner et ses bonnes soupes aux légumes sont un souvenir mémorable.

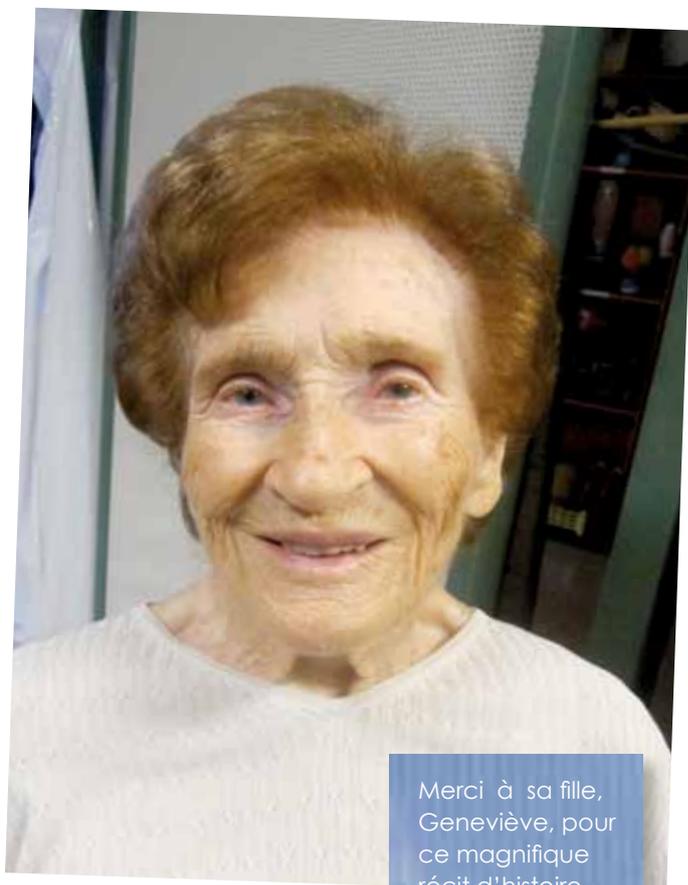
Après Paris, le père de famille est transféré 3 ans à Besançon, les enfants ont quitté le foyer.

Puis il est nommé vice-consul à Alexandrie, en Egypte. Madame Gardon, qui y passera 4 ans, découvre un univers moyen-oriental et cosmopolite qui lui procure beaucoup de plaisirs nouveaux et une vie sociale animée.

Les aléas de la vie font que Madame Gardon rentre en Suisse, en Valais et rejoint sa mère, veuve et passera avec elle une quinzaine d'années à s'occuper de la propriété. Leur entente est parfaite et elles vivent ensemble dans l'harmonie. Malheureusement, sa maman est gravement atteinte dans sa santé au point de devoir vendre la propriété et quitter le Valais. Madame Gardon revient ainsi à Vallorbe, s'installe dans un appartement et s'occupe de sa maman jusqu'à son décès à la maison deux ans après.

Entre 75 et 85 ans Madame vit seule, agréablement, fait des voyages et des vacances avec ses filles, se déplace avec sa voiture. A Vallorbe, elle joue au bridge, chante à la chorale (classique) pendant 5 années. Admirablement suivie par le CMS de Vallorbe, elle aura donc vécu « indépendante », chez elle jusqu'à l'âge de 94 ans !

Nous vous souhaitons, Madame Gardon, encore plein de petits bonheurs au quotidien à La Venoge !



Merci à sa fille, Geneviève, pour ce magnifique récit d'histoire de vie, dont nous avons proposé ici quelques extraits.



## Portrait de résident Penthalaz

**Madame Antoinette-Marie Falcy réside à Penthalaz, depuis le 11 décembre 2014.  
C'est une dame coquette qui aime se balader sur la terrasse.**

Madame Antoinette Falcy est née prématurément le 19 août 1930. Elle vient de Penthalaz et sa maison familiale existe toujours. Le père de Madame Falcy ainsi que ses 5 frères et 2 sœurs ont toujours pris bien soin d'elle. Elle a fait ses écoles à Pen-

thalez, puis à 15 ans elle a intégré l'école ménagère de Cossonay. À la fin de cette formation, Madame est partie vivre 2 ans en Suisse allemande, à Berne. Elle s'entendait très bien avec la famille qui l'hébergeait. À 18 ans, elle commence

à travailler aux câbleries en compagnie de son papa et de ses frères et sœurs. Elle y rencontrera son futur époux, Gérard, à 19 ans.

Ils emménageront ensemble à Renens et se marieront en 1954. En 1956, ils auront leur premier enfant, Bernard. En 1957, Madame donnera naissance à leur deuxième enfant, une fille cette fois, Mary-Claude. Ils divorceront en 1961 et Madame élèvera seule ses 2 enfants.

Bernard, l'aîné, a eu deux enfants et Mary-Claude en a eu 3, deux filles et un garçon.

Son fils est malheureusement décédé en 2006 d'un accident de la route. Ce départ soudain est difficile à évoquer pour Madame. Elle avait le projet d'aller vivre avec lui pour ne pas avoir à intégrer, un jour ou l'autre, un établissement médical.

Pendant son temps libre, Madame aimait faire du camping, se promener en bateau sur le lac, aller à la pêche et faire des grillades. Elle aimait aussi les cueillettes de champignons.

Arrivée à la retraite, Madame a acheté un Mobil home dans lequel elle vivait seule à Roche et ce pendant 18 ans !



Durant les 5 années qui ont précédé son entrée en EMS, elle vivait dans un appartement protégé à Yverdon. Les actes quotidiens devenaient difficiles pour Madame, même si elle recevait beaucoup d'aide. C'est d'un commun accord avec sa fille que Madame a décidé de venir vivre dans un EMS. Elle a choisi « La Venoge » à Penthalaz pour se rapprocher de sa fille et de son lieu d'origine.

C'est ainsi que Madame Falcy est entrée à la Venoge, le 11 décembre 2014. Elle s'est très vite adaptée et aime beaucoup jouer aux cartes avec les autres joueuses. Madame aime prendre soin d'elle, elle adore les vêtements et les bijoux. Madame se plaît beaucoup à La Venoge.

 Mélissa Protti  
ASE





## Méditation de l'Avent

L'Avent est aussi le temps des nuits qui s'allongent et s'imposent dans le rythme de nos vies.

Les étoiles s'y révèlent

humblement comme des fenêtres de lumière qui semblent indiquer une direction, un sens à travers et au-delà l'obscurité.

Elles invitent le regard à se déplacer vers l'infini, plus

loin, pour découvrir, pas à pas, dans la proximité d'une présence, le relief de nos vies.

Antoine de Saint-Exupéry, poète et aviateur, les mains dans le cambouis et les yeux dans l'azur, place ces paroles dans la bouche de son « Petit Prince » : « *Je me demande si les étoiles sont éclairées pour que chacun puisse un jour retrouver la*

*sienne.* »

Quête de son étoile, ce chez

soi, lieu de vie, de vérité, d'amour, de bonheur...

Je vous invite, en ce temps de l'Avent, à laisser dialoguer dans votre cœur ces paroles du « Petit Prince » et cette méditation de Charles Singer (Saisons) :



E.J.

L'étoile est une musique car lorsque tout semble vide au ciel et sur la terre, car lorsque tout est divisé et l'amour mutilé, Il y a toujours une étoile pour chanter à proximité de Dieu, la ténacité de l'espérance et la chaleur de la tendresse. Il y a toujours quelque part, entamant la nuit, une fenêtre de lumière pour transfigurer la vie !

## Un autre regard

*Tu me demandes qui je suis et tu me parles des enfants que je n'ai pas, tu me racontes tes sorties nocturnes avec un infirmier stagiaire de dix-sept ans, tu me conseilles de mettre l'homme que j'aime dans un carton, tu me dis cinquante fois « merci » pour le petit beurre que j'ai déposé devant toi dix minutes plus tôt, tu m'avoues que tu aurais préféré recevoir la visite de mon chien qui n'a déjà plus de nom dans ton cœur, tu me demandes comment je vis le deuil de mon frère (plus vivant que jamais) et tu préférerais que je fasse les vitres plutôt que ta manucure...*

*Mais surtout, tu distribues autour de toi les bâtons au kirsch dont tu raffolais et que je t'ai apportés parce que tu es et parce que tu as toujours été la personne la plus généreuse du monde de ta petite-fille. Ne change pas, grand-maman. Je t'aime.*

Charlotte, petite-fille de Mme Chollet, résidente à La Sarraz





# ■ Galerie P'Art/Âge La Sarraz



Ce sont les œuvres textiles de Madame Madeleine Soller, résidente à La Sarraz, véritable créatrice d'un style propre de patchwork, un mélange d'originalité et de précision, qui ont égayé l'établissement de La Sarraz. Merci infiniment à ses trois fils pour leur collaboration et leur confiance.

■ L'animation LSZ



**Nouvelle EXPO**  
 du 6 octobre 2015 au 16 décembre 2015

**Marie Pitois**  
 Créations  
 Objets et Meubles en carton et matériel  
 de récupération

# Jeux!

## Quizz de l'Avent



1. Combien a-t-il de dimanche(s) pendant l'Avent?

- a) 4
- b) aucun
- c) ça dépend des années et de la lune
- d) 5

2. Quel évangéliste nous parle le plus de la naissance et de l'enfance de Jésus ?

- a) Jean
- b) Jean-Baptiste
- c) Luc
- d) Paul

3. Quel ange a annoncé à Marie la naissance de Jésus ?

- a) son ange gardien
- b) on ne sait pas, il n'a pas dit son nom
- c) Gabriel
- d) Raphaël

4. Où Jésus est-il né ?

- a) Bethléem
- b) Nazareth
- c) Jérusalem
- d) Capharnaüm

5. A Noël quel est le chant des anges ?

- a) Kyrie Eléison
- b) Agnus dei
- c) Salve Regina
- d) Gloire à Dieu

6. De quelle origine est la couronne de L'Avent ?

- a) suédoise
- b) suisse
- c) autrichienne
- d) allemande

7. En quelle année fut inventée la couronne de l'Avent ?

- a) 1839
- b) 1859
- c) 1889
- d) 1909

8. Que symbolise la couronne de l'Avent ?

- a) les étoiles
- b) la lune
- c) le soleil
- d) la terre



## Solutions canard n°92

### Solution du « coin du sourire »

#### Photo du bébé Penthalaz

Il s'agissait de Caroline Ahmarani cuisinière. Hélas personne de l'a reconnue.



#### Photo du bébé La Sarraz

Il s'agissait de Savannah CORNAZ apprentie ASSC. Bravo à Pascal Jeandin qui l'a reconnue!



### Solutions du Quizz

1. Le jet d'eau de Genève, en Suisse
2. La Tour Eiffel, en France
3. Le château de Schönbrunn, en Autriche
4. Le Sagrada Familia, à Barcelone, en Espagne
5. La porte de Brandebourg, à Berlin, en Allemagne
6. La Mosquée bleue, à Istanbul, en Turquie
7. La Cathédrale Saint-Basile-le-Bienheureux, sur la Place Rouge de Moscou, en Russie
8. La Pyramide de Khéops et le Sphinx à Gizeh, en Egypte
9. Le Taj Mahal, à Agra, en Inde
10. La tour de Pise, en Italie

9. Pour les enfants quel est le symbole de l'Avent ?

- a) le calendrier de l'Avent
- b) les cadeaux
- c) le sapin
- d) les guirlandes

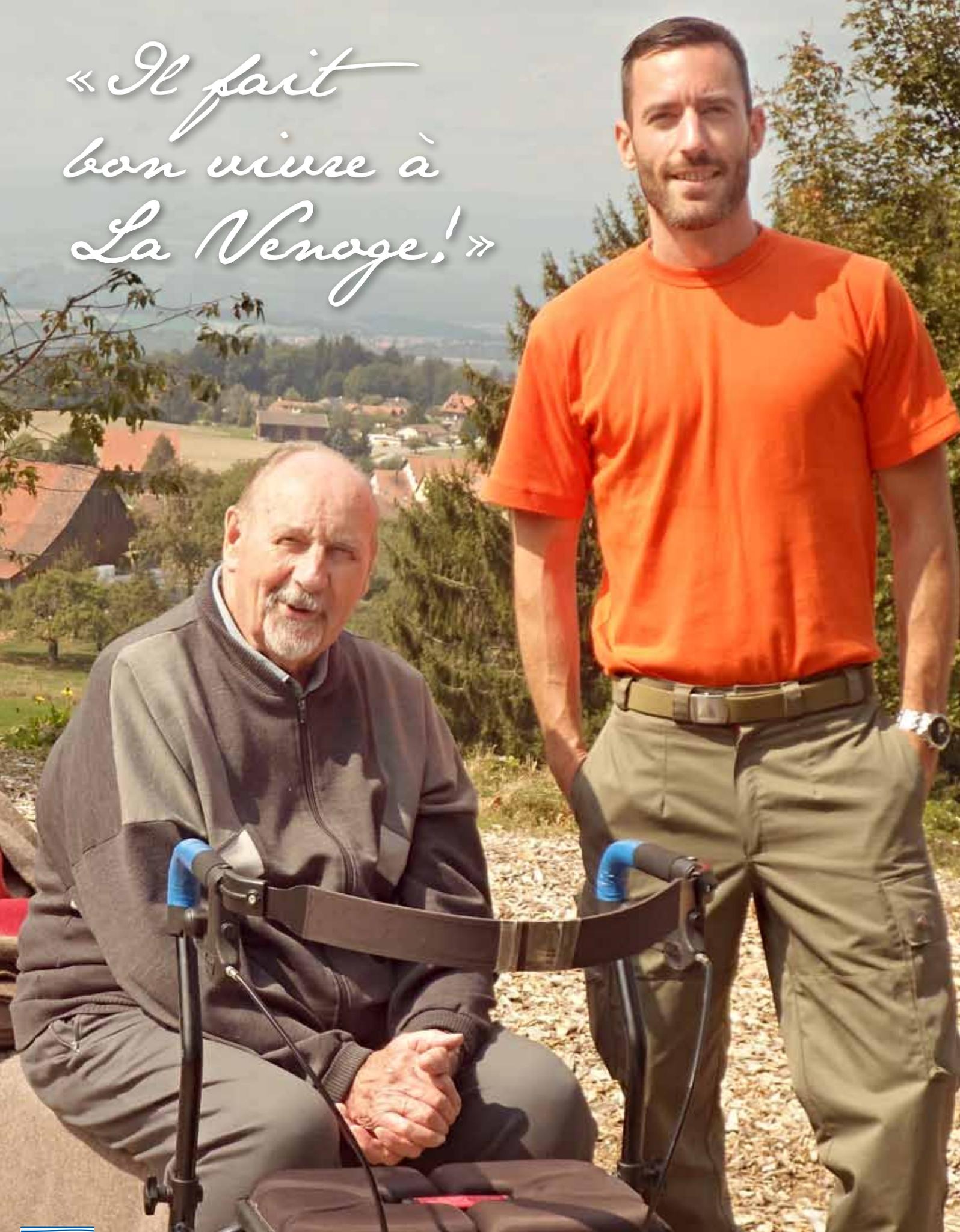
10. En Suède que fête-on le 13 décembre ?

- a) la Saint-Nicolas
- b) la Sainte-Lucie
- c) la Sainte-Catherine
- d) la Saint-Sylvestre

### Solutions

1. a) ; 2. c) ; 3. c) ; 4. a) ; 5. d) ; 6. d) ; 7. a) ; 8. c) ; 9. a) ; 10. b)

« Il fait  
bon vivre à  
La Venoge! »



**Fondation La Venoge**

[www.fondation-lavenoge.ch](http://www.fondation-lavenoge.ch) - [info@fondation-lavenoge.ch](mailto:info@fondation-lavenoge.ch)

**Site de Penthalaz**

Rte de la Vuy 1 - 1305 Penthalaz  
T : 021 863 03 33 - F : 021 863 03 39  
CCP 17-772 918-6

**Site de La Sarraz**

Rte de la Paix 22 - 1315 La Sarraz  
T : 021 866 02 33 - F : 021 866 02 39  
CCP 17-290 237-5