



En marche vers le printemps!

Le mot de la direction

A l'heure où paraît cette première édition de l'année 2016, l'hiver est déjà en train de plier bagage. Ce numéro vous propose néanmoins un petit retour en arrière...

... le temps de revenir sur nos fêtes de fin d'année, des temps forts dans la vie de la Fondation. Illustrées de nombreuses photos, les premières pages de ce Canard vous invitent à découvrir ou à vous souvenir de ces moments lumineux, où les personnes que nous accueillons se sont réunies avec leurs proches, accompagnées par les collaborateurs de La Venoge. Avec leurs rires et leurs émotions, les fêtes de Noël sont pour

► suite en page 2

Animation

Six pages avec toutes les photos de la fin de l'année 2015 et des fêtes de Noël à Penthalaz et à La Sarraz!

► pages 2 à 8

Portrait

Ruth Rey, résidente à La Sarraz, se souvient de ses promenades à vélomoteur à travers la Broye!

► page 11

Bien-être

Avec le retour des beaux jours, (re)découvrez les vertus physiques et psychologiques de la marche.

► page 14

Grain de sucre

François Schopfer, chef de cuisine à La Sarraz, nous invite à la découverte du pissenlit : du soleil dans un bocal!

► page 16



■ suite Le mot de la direction

Editorial

Nathalie
Theillard
Directrice



chacun d'entre nous, petit ou grand, jeune ou plus âgé, des moments particuliers, associés à des souvenirs, et qui nous invitent à vivre et à dire notre affection à ceux que nous aimons. A Penthalaz et à La Sarraz, ce sont deux belles soirées de Noël qui ont réuni les générations.

Des moments précieux, riches en échanges, autour d'un repas convivial.

Une nouveauté cette année : en plus des deux traditionnelles soirées de Noël des résidents, une fête de Noël pour les bénéficiaires du CAT et leurs chauffeurs, a été organisée pour la première fois. Un après-

midi joyeux, avec un goûter en musique, pour réunir les personnes qui durant toute l'année bénéficient de notre accueil de jour, et remercier celles qui s'engagent pour leur permettre de le faire : ces chauffeurs généreux qui donnent de leur temps pour permettre aux aînés qui le souhaitent et qui en ont besoin, de trouver à La Venoge, l'espace de quelques heures, des contacts humains, des activités sociales et récréatives, un repas en bonne compagnie, ou quelques soins.

Depuis ces fêtes qui ont rempli les cœurs de beaux souvenirs, l'année 2015 a tiré sa révérence pour faire place à 2016, les jours et les semaines se sont enchaînés, et déjà nous voici en marche vers le printemps, avec la nature qui s'éveille, les buissons qui s'habillent de leurs pre-

miers bourgeons, les fleurs qui pointent leurs boutons. « En marche », le terme est bien choisi, puisqu'en page 12, nous vous invitons justement à la réflexion autour de cette discipline qui fait du bien au corps et à la tête !

« En marche », notre Fondation l'est aussi, de manière symbolique. Le passage à une nouvelle année est l'occasion de poser de nouveaux objectifs et de se projeter dans les défis qui nous attendent. Pour La Venoge, ils sont nombreux : il y a bien sûr les grands projets d'infrastructure qui vous ont déjà été évoqués par le passé et qui suivent leur cours. Mais aussi et surtout les objectifs du quotidien : ils peuvent sembler plus anodins, mais sont en réalité porteurs du sens même de notre mission : accompagner celles et ceux qui ont besoin d'aide dans

leur quotidien, et leur permettre de pouvoir continuer à mener une vie digne et épanouissante, avec les richesses comme les difficultés liées à l'avancée en âge.

Pour pouvoir continuer à être « en marche », nous avons besoin de vous. Pour que notre devise « Il fait bon vivre à la Venoge » continue à ne pas être qu'un slogan, mais une réalité pour toutes celles et ceux que nous accompagnons, votre soutien est indispensable. Joint à cette édition, vous trouvez un bulletin de versement. Nous sommes reconnaissants de pouvoir compter sur votre appui : votre don nous permet de continuer à améliorer la vie des personnes accueillies à la Fondation, avec des « petits plus » comme le développement de projets plus conséquents ! Merci !

■ 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

■ Fin d'année à La Sarraz





Cachou et Réglisse



Un petit pas de danse!



Visite des clowns



Rendez-vous détente



Zoothérapie



Anniversaire



Fondue!



Sortie au restaurant



Gymnastique



Journée «Oser les métiers»



Fête de Noël des bénéficiaires du CAT à Penthalaz



Cette année, pour la première fois, deux Noël avaient lieu à Penthalaz.

En effet, avec l'arrivée de notre nouvelle directrice, un nouveau concept a été mis sur pied. Un Noël spécialement organisé pour les bénéficiaires du CAT ainsi que pour les chauffeurs bénévoles. Il a eu lieu le mercredi 9 décembre durant l'après-midi. Et quel après-midi ! Monsieur Boss, accordéoniste, a été présent tout au long pour nous mettre dans l'ambiance de Noël et nous transporter au son de magnifiques mélodies. L'équipe de cuisine a, elle aussi, fait du bon travail en nous concoctant de délicieuses petites pâtisseries, salées comme sucrées. Puis, surprise ! Qui voilà ? Le Père Noël en personne avait fait le déplacement pour offrir à chacun un petit sachet rempli de douceur. Au final, ce fut un joli après-midi, plein de sourires et de joie pour toutes et pour tous. On vous dit à l'année prochaine !

 MéliSSa Protti, Assistante socio-éducative



9 décembre



Fête de Noël des résidents de La Sarraz



Animation La Sarraz

Huguette Fernandes
Coordinatrice animation LSZ



Une fin d'année puis le début d'une autre impliquent un cortège de célébrations, festivités, décorations et lumières, rassemblements ou retrouvailles.

A la Venoge, nous avons traversé ces réjouissances en douceur avec le souhait de respecter les traditions, le rythme et les envies de chacun.

H.F.



15 décembre

Fête de Noël des résidents de Penthalaz



Après le Noël du CAT le 9 décembre, la fête de Noël des résidents de Penthalaz s'est déroulée le 17 décembre, empreinte de joie et sérénité.

Après le message de bienvenue de notre directrice, c'est M. Philippe Vannod, pianiste, qui a assuré la partie musicale. A cette occasion nous avons pu entendre des compositions créées par lui-même.

Ces interludes musicaux, fil rouge de la soirée, étaient accompagnés de chants. Se sont joints à cette soirée, une conteuse Mme Odette Schopfer de Penthalaz, ainsi que l'aumônière des EMS Mme Evelyne Jaton.

La fête s'est poursuivie par un repas concocté par Jean-Marc et sa brigade, servi à nos résidents et familles par le personnel des différents secteurs de notre établissement. Comme il est de coutume nous avons organisé une petite tombola dont le 1er prix était un tapis tricoté des mains de nos résidentes. L'heureuse gagnante était très émue de le recevoir ; sa maman ayant beaucoup tricoté pour réaliser ce tapis.

Les 24 décembre et le 31 décembre, nous avons organisé des petites veillées pour nos résidents. C'est avec un verre de Clairette et en couleurs qu'ils sont entrés dans la nouvelle année.

Toutes ces soirées festives ont été très appréciées par nos résidents.

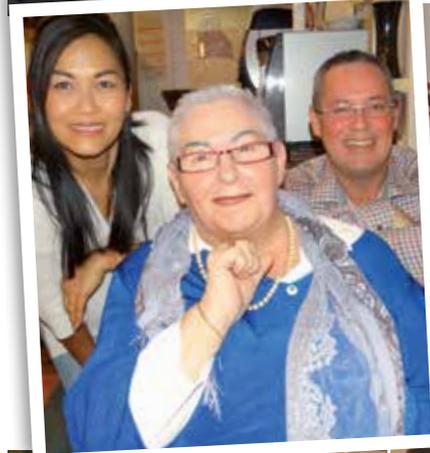
Oui : « Il fait bon vivre à La Venoge! »

E.R.

17
décembre



**Animation
Penthalaz**
Edwige
Rossier
Coordinatrice
animation PZ

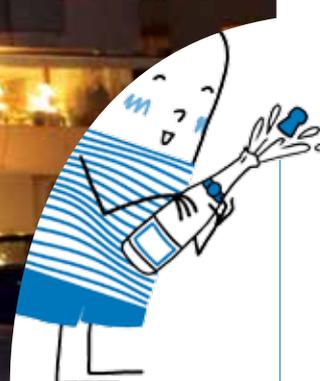


Nouvel-an ! à Penthalaz...

... et à La Sarraz!



31
décembre



Portrait de résident Penthalaz

Nous vous présentons Mme Lisette Bähni, résidente pleine d'humour, qui vit à Penthalaz depuis le 8 octobre 2015.

Madame Lisette Bähni est née le 27 avril 1921. Elle est arrivée en avant-avant dernière dans la lignée des frères et sœurs Bähni. Les parents de Madame s'appelaient Arthur et Elise, ils ont eu 10 enfants, mais seulement sa sœur Marinette, qui vit à Genève, et Lisette elle-même sont encore en vie. Elle a grandi sans la plupart de ces derniers, car à cette époque, les voisins qui n'avaient pas eu d'enfants « empruntaient » les enfants des autres pour les aider dans les champs.

Avant ses 15 ans, Madame Bähni s'appelait Lisa Lucie mais depuis cet âge-là elle s'est fait appeler Lisette et c'est resté.

Petite, Madame habitait Bollion dans le canton de Fribourg et allait à l'école à Lully. Elle est originaire de Mauborget. Puis, lorsqu'elle s'est mariée, elle est allée vivre à Allens avec Gustave, son mari.

Durant toute sa jeunesse, Madame Bähni travaillait dans les ménages et « faisait un peu de tout ». Puis durant la mobilisation militaire, elle a fait son diplôme de sommelière. A titre d'anecdote, elle raconte volontiers qu'une fois l'heure de fermeture du restaurant passée, les militaires se déplaçaient à la cuisine et continuaient de boire des verres avec elle jusqu'à 2 heures du matin.

Quand elle s'est mariée, elle a tout arrêté pour s'occuper des hommes (son beau-frère, son beau-père et son mari) en plus de ses enfants, du ménage, du jardin et des commissions.

Madame a eu 3 enfants : deux garçons et une fille. Et elle est grand-mère d'un petit-fils.

Madame Bähni raconte qu'elle n'a jamais vraiment pu profiter de sa jeunesse et n'a pas eu de loisirs car elle avait trop à faire et qu'elle



finissait ses journées à minuit donc elle avait plaisir à aller dormir. Elle devait aussi s'occuper de beaucoup d'animaux. Elle aimait tricoter mais malheureusement maintenant elle ne voit plus assez bien pour continuer.

Madame a commencé par venir au CAT, puis après quelques soucis de santé, elle est venue s'installer à La Venoge le 8 octobre 2015. Ici elle apprécie la gym et discute volontiers avec tout le monde.

Mélissa Protti
Assistante
socio-éducative



Portrait de résident La Sarraz

A La Venoge, Madame Rey apprécie les sorties, la musique et le chant. Elle s'anime lorsqu'elle évoque ses tournées à vélomoteur à travers sa Broye vaudoise !

Madame Ruth REY née Nobs en 1925, deuxième d'une fratrie de trois enfants, a vu le jour dans la région de St-Cierges. Sa mère, souffrant de problèmes de santé, éprouve des difficultés à s'occuper des trois bambins. Alors que Ruth est encore un bébé, elle prend la décision de la confier à sa propre mère, demeurant dans un village voisin. La famille est proche et Ruth vit une enfance heureuse et paisible. A l'âge de 16 ans Ruth termine sa scolarité et exprime le souhait de partir en Suisse allemande. Malheureusement sa mère devra subir de nombreuses hospitalisations et c'est ainsi que Ruth restera au domicile fami-

lial afin de tenir la maison et aider son père au domaine agricole.

A 18 ans elle rencontre son futur mari, Roland Rey. La fragile santé de sa mère l'obligera à rester et aider à la maison. Leur mariage n'aura lieu qu'en 1951. Le couple entretiendra une véritable relation fusionnelle tout au long de leur vie commune.

Monsieur Rey est agriculteur à Oulens, dans la région de Moudon. Suite à un accident de tracteur, Monsieur est hospitalisé durant 4 mois pour une

double fracture du bassin. Il devra abandonner par la suite son domaine et s'engagera comme chauffeur. A cette même période, Madame Rey sera employée de La Poste et livrera le courrier à vélomoteur, activité qu'elle exercera jusqu'à la retraite !

Le couple Rey aura deux filles, Francine et Jacqueline qui leur donneront quatre petits-fils.

Madame Rey, veuve de-

puis 2014, est hospitalisée suite à une chute. Madame habitera quelque temps chez sa fille Jacqueline, puis pour des raisons de santé, elle rejoint la petite communauté de la Fondation La Venoge à La Sarraz en automne 2015.

Actuellement, la naissance de ses arrières petits-enfants, des jumeaux, la remplit de joie et de fierté ! Nous vous souhaitons, chère Madame Rey, beaucoup de petits bonheurs au quotidien avec votre famille et au sein de La Fondation.



A droite : Ruth Rey adolescente



Mme Rey et son mari en 1948



Propos recueillis par
Lucile Zellweger,
Étudiante HES



Le printemps

Pour moi, le printemps est symbole de renouveau, les plantes reverdissent, les animaux se réveillent, les jours s'allongent à nouveau. Mais en fait c'est quoi le printemps ? Voilà un petit résumé de recherches faites sur internet.

Etymologie

Le printemps s'écrivait au XIII^e siècle « printans », mot composé de prins et tans, du latin primus tempus : c'est le premier temps, c'est à dire la première saison. On trouve aussi l'expression tens prin. Le mot prin désigne le début, le commencement : el prin d'esté, c'est le début de l'été. Le latin primus se retrouve dans le qualificatif prime, employé dans certaines expressions comme la prime jeunesse.

De la même origine, printanier désigne ce qui concerne le printemps.

Le printemps n'est pas seulement une saison comme nous l'apprenons dans notre enfance. Il en existe plusieurs, le printemps astronomique, le printemps météorologique, le printemps calendaire.

Du point de vue astronomique

Le printemps correspond à la période des jours intermédiaires, situés entre les jours les plus courts de l'hiver et les jours les plus longs de l'été. Dans l'hémisphère nord, il

s'étend donc du 3-4 février au 5 mai. L'équinoxe de printemps, vers le 20 mars représente le milieu du printemps. L'équinoxe de printemps varie légèrement d'année en année selon la rotation de la Terre autour du soleil.

Point de vue météorologique,

Le printemps est une demi-saison se situant entre la saison froide et la saison chaude. Dans l'hémisphère nord, il comprend donc les mois de mars, avril et mai, précisément en météorologie, commençant le 1er mars et se terminant le 31 mai.

Point de vue calendaire

Les dates de début et de fin du printemps calendaire coïncident, soit avec les dates du printemps astronomique, soit avec les dates du printemps météorologique, soit avec les dates des équinoxes et solstices qui se situent au milieu des saisons astronomiques. Il varie selon les pays, les traditions et les époques.

Chez nous, le printemps sur calendrier

commence le jour de l'équinoxe de printemps (le plus souvent le 20 ou 21 mars) et se termine le jour du solstice d'été (le plus souvent le 21 juin).

Dans le calendrier civil, le printemps commence conventionnellement le jour de l'équinoxe de printemps, bien que cela ne corresponde ni au printemps astronomique, puisque l'équinoxe de printemps a lieu au milieu de celui-ci, ni au printemps météorologique, puisque le mois de mars dans son ensemble est en moyenne plus doux que les mois de décembre, janvier

et février. On dit que le mois de mars et un mois typiquement printanier. Chez nous, le printemps est caractérisé par la fonte des neiges une alternance de pluies, de giboulées de neige et de journées ensoleillées. Plus poétiquement, on dit que le printemps est la saison de l'amour, et de la jeunesse !

De saison

Edwige Rossier
Coordinatrice animation PZ



E.R.

Et pour les résidents de La Venoge, que représente le printemps?

C'est la sève qui se réveille dans les arbres.
Mme Pitton

C'est le départ de l'été.
Mme Juvet

C'est la meilleure saison de l'année, beaucoup de fleurs surtout beaucoup de tulipes.
Mme Pardal

C'est les beaux jours qui reviennent.
Mme Maeder et Mme Desponds

Les jours sont plus longs.
Mme Lipp et Mme Golay Marguerite

C'est la lumière, il fait plus longtemps jour.
Mme Monnier

C'est la nature qui se réveille.
Mme Guignard

C'est le moment de commencer le jardin.
Mme Bernard

Le printemps rime avec nettoyages!
Mme Decosterd

C'est la fin de l'hiver.
Mme Baehni et Mme Vial



Pour en savoir plus!

Renseignements pris pour l'étymologie sur le site : <http://www.lexilogos.com/printemps.html>
Renseignements pris pour la rédaction de l'article sur le site : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Printemps>



Marcher!

On ne compte plus les effets bénéfiques de la marche! Au niveau psychologique, physiologique et même spirituel, la marche nous ressourçe : petit tour d'horizon.

La marche m'invite à entrer dans ma «maison-corps» le seul endroit qui abrite qui je suis.

Cet endroit me parle de mon histoire. Ici tout est rassemblé, mes émotions, mes pensées, mes questionnements, mes résistances, ma souffrance, mes joies, mes bonheurs...

La marche sera d'abord lente pour accélérer ensuite et s'établir dans le juste rythme de notre corps rempli peu à peu d'une vitalité nouvelle et équilibrante. Au début, nos pensées s'agitent, elles vont et viennent, et parfois même elles occultent toute la réalité qui nous environne. Perdus, noyés dans ces images et réflexions bourdonnantes, nous ne voyons alors rien de ce qui nous entoure ni n'entendons le souffle du vent et le chant des oiseaux. Et puis la marche, doucement, décante ce trop-plein cérébral. Elle nous délivre du poids de nos pensées, elle unifie les deux hémisphères de notre cerveau, le gauche, siège de la raison, et le droit, celui de l'intuition. Elle permet de libérer la vérité qui est en nous.

S'aérer la tête

Une expression populaire ne dit-elle pas que l'on va se promener pour «s'aérer la tête»? Le mot s'avère bien choisi car c'est seulement lorsque le vide prend la place du plein que toute notre conscience peut se déployer dans la beauté de l'ici et maintenant de

la marche. Alors vraiment, notre regard ne fait qu'un avec ce qu'il regarde et, dans le déploiement du pas à pas, notre être ne fait plus qu'un avec la nature retrouvée. Et ça, c'est un vaste bonheur qui nous donne un goût de l'infini.

Quand les muscles de ma respiration se calment et retrouvent un rythme naturel, mes émotions et mes pensées s'apaisent. C'est dans ce calme, cette tranquillité, cette sérénité qu'apparaissent mes qualités naturelles et ma vraie nature. Le corps est créé bon, au même titre que l'âme, ils sont intimement unis. L'humain est fondamentalement un.

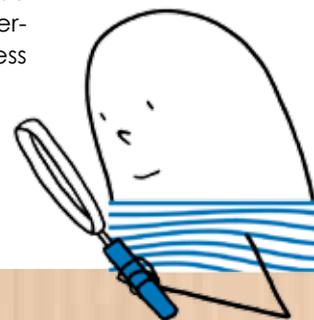
Marche et stress

Et si... Grâce à l'exercice physique, vous étiez moins stressé, vous sentirez bien dans votre peau et c'est toute votre vision de l'existence qui serait transformée. Les contrariétés de la vie quotidienne surexcitent notre système nerveux, accélèrent notre rythme cardiaque et font monter notre tension musculaire et artérielle. Or, l'exercice physique est aussi un remède contre le stress, ce qui compte ici, ce n'est pas l'exercice

lui-même, mais les conditions dans lesquelles on le pratique. Si vous marchez rapidement pendant un quart d'heure parce que vous avez peur d'arriver en retard, vous accroissez votre stress. La même marche, à la même vitesse, pratiquée dans un espace vert, avec pour seul but d'améliorer votre santé ou même de réaliser une performance, réduit le stress dont vous souffrez.

Anatomie physiologie

En marchant d'un bon pas et en balançant vigoureusement les bras. On renforce ainsi les muscles : des épaules, des bras, du dos, de l'abdomen, des cuisses et des jambes. On stimule la circulation tout en faisant travailler les fibres



Définitions

Contracture : accumulation de toxines. Forte douleur musculaire. Elle est la conséquence d'une mauvaise élimination des lactates (cristaux d'acide lactique).

Endorphines : terme générique désignant la famille des substances biochimiques cérébrales qui soulagent la douleur.

Cerveau reptilien : couche la plus profonde du cerveau appelée également, tronc cérébral. Il s'agit de la couche responsable de la survie, à la fois physique et psychologique, renfermant son propre ensemble d'instincts inconscients. Sensible aux odeurs. Le système nerveux autonome en dépend, ainsi que la respiration, le transit et les mélanges digestifs (enzymes).

Cerveau limbique : couche médiane du cerveau, siège des émotions conscientes et inconscientes, (affects). Les émotions sont chargées d'informations qui sont traitées dans le système limbique, lorsqu'il y a un blocage un verrouillage la personne est coupée d'une partie d'elle-même. Elle méconnaît une partie d'elle-même peut-être la plus importante celle où se loge son individualité, son originalité, sa créativité, son imaginaire, son pouvoir de rebondir, son sentiment d'être une personne valable... La partie d'elle qui peut répondre à la question qui suis-je?

Cortex : zone du cerveau située la plus à l'extérieur ou écorce qui est la zone responsable de la pensée consciente, l'action. Chaque partie du corps est représentée par des zones précises dans le cortex. La motricité fine, la capacité intellectuelle (cognitive).

musculaires. La mobilisation des articulations permet la production d'un liquide, appelé le liquide synovial. Il est produit par la capsule articulaire. Cette substance permet d'apporter des produits nutritifs au cartilage. Elle joue un rôle de premier plan dans la lubrification des surfaces osseuses en contact (les articulations), les solidifient et les protègent de l'usure (arthrose). L'effort peut être maintenu sur une période très prolongée.

Lors d'efforts inférieurs à 10 min, l'énergie est fournie, sans apport d'oxygène mais avec la formation d'acide lactique, (dégradation du glucose en acide lactique). Lorsque l'objectif de la marche est la perte de poids ce type d'effort n'est pas efficace. L'accumulation d'acide lactique et des toxines provoque des crampes musculaires douloureuses.

Les efforts supérieurs à 10 min. Fournissent de l'énergie avec apport d'oxygène. Lors de la marche à rythme soutenu et sous l'effet de l'oxygène, les hydrates de carbone (glucose, sucre) et les graisses sont intégralement décomposés en gaz carbonique et en eau.

Marcher d'un pas vif oblige le cœur à travaillé davantage pour oxygéner suffisamment les muscles. Cet effort supplémentaire accroît la force de ses contractions et lui permet de battre plus lentement que le cœur d'une personne sédentaire. De plus, l'activité physique favorise l'augmentation du taux de ce qu'on appelle le «bon cholestérol», celui qui non seulement ne s'accumule pas sur les parois des artères, mais empêche l'accumulation du «mauvais cholestérol». Elle a également

un effet sur les cellules endocrines du pancréas en stimulant la sécrétion d'insuline, ce qui a pour effet d'abaisser le taux du sucre sanguin (hypoglycémie). La marche, c'est vraiment ralentir l'organisme, c'est ralentir sa respiration, c'est changer de rythme cardiaque, c'est oxygéner le cerveau, utiliser notre corps et nos sens; la marche nous oblige à tout instant à garder l'équilibre, à utiliser notre colonne vertébrale. L'effort physique permet la sécrétion d'endorphine (morphine et endogène). Pendant l'activité physique est déclenchée également l'adrénaline qui est un médiateur des nerfs sympathiques. (Le système nerveux autonome est composé du sympathique qui joue un rôle d'accélérateur et du parasympathique qui joue un rôle de modérateur).

Les rôles de l'endorphine sont:

- Atténuation de la douleur;
- Réduction du stress;
- Contrôle de la respiration;
- Contrôle du transit gastro-intestinal;
- Modulation de la réponse hormonale et immunitaire;
- Sensations de plaisir;
- Provoque la rêverie éveillée;
- Cause le sommeil;
- Provoque le sentiment amoureux durable.

Libérées en forte quantité, elles peuvent créer un sentiment d'euphorie. Les coureurs de fond parlent même d'extase suite aux libérations importantes d'endorphines résultant de leurs gros efforts. Une sensation proche de la prise de drogue à la différence que les endorphines sont toujours bénéfiques pour l'organisme. La marche améliore notre condition physique étant donné que les produits de décomposition (toxines) ne s'accumulent pas, il n'y a pas de formation de cristaux lactiques dans les muscles, tendons et ligaments. Ce qui laisse les articulations souples et garantit une amplitude dans le mouvement. Les propriétés d'un muscle sain, sont: l'excitabilité, l'élasticité, la tonicité, la contractilité.

Conclusion

Marcher c'est, s'offrir aux climats et aux énergies du lieu, qui nourrissent et inspirent votre esprit. La perfection du corps et de l'esprit est là. Que celui qui marche puisse prendre sur lui l'odeur et le parfum des arbres et des fleurs, comme une antilope ou un cerf, à condition de marcher vers les champs et les bois, et non dans les jardins et les cours. D'abord le contentement: le fait même de se retrouver en contact avec

l'herbe, les arbres, le ciel, la terre nous plonge dans un état d'ouverture, nous reprenons conscience de notre respiration qui va et vient, de notre souffle qui se libère. Le ressourcement a commencé, dans tout notre être.

Après ces premiers moments de contact avec cette énergie oubliée, notre corps va trouver son rythme dans la marche. Marcher régulièrement Permet une amélioration de votre condition physique ainsi que de votre bien-être psychique. Vous vous sentirez bientôt plus détendu et plus équilibré. Il est d'ailleurs prouvé qu'un entraînement d'endurance exerce sur l'organisme un effet anxiolytique, apaisant, harmonisant, voir même antidépresseur.

■ Arlette Péclard
Infirmière-assistante

Bibliographie

Marcher et méditer, Michel Jourdan/Jacques vigne. Editions Espaces libres chez Albin Michel.
Cours HP-Formation: anatomie du mouvement. Massage classique.





Bien-être

Petit coin des Huiles Essentielles

Palmarosa

L'huile essentielle de palmarosa grâce au géraniol est un bon anti-transpirant, déo naturel.

Les alcools terpéniques (monoterpénol) sont des anti-infectieux puissants. Ils n'ont pas de toxicité aux doses physiologiques et

peuvent donc s'appliquer sur la peau.

De fragrance très agréable, voilà une huile essentielle à retenir pour toutes les affections cutanées, mycosiques, cicatricielles et eczémateuses.

Au quotidien 1 goutte

de palmarosa dans votre crème de jour régulera la sécrétion de sébum, hydratera votre peau et aidera la régénération de la peau.

Arlette Péclard
Infirmière-assistante

Dénomination scientifique :

Cymbopogon martinii var. motia

Famille botanique :

Graminées

Partie de la plante distillée :

Herbe

Biochimie aromatique :

Alcools: géraniol, linalol, nérol
Esters : acétate de géranyle,

forminate de géranyle

Situation géographique :

Inde, Vietnam

Portrait du personnel Penthalaz

Elsa Michel travaille en tant qu'Assistante en Soins et Santé communautaire à Penthalaz depuis septembre 2014. C'est une personne pleine de peps qui a toujours le sourire aux lèvres.

En trois mots, comment pourrais-je me définir ?

Un peu réservée, souriante et appliquée

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

Depuis toujours j'ai eu cette sorte de fascination pour le milieu médical. Je soignais mes peluches et je m'amusaiss à mettre des bandes et du sparadrap sur mes poupées.

Lorsque j'ai dû trouver ce que je voulais faire de ma vie, je ne me voyais pas derrière un bureau et les soins m'attiraient toujours autant alors j'ai foncé.

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

Actuellement bien! J'aime travailler avec tous les membres de l'équipe car je sais qu'on collabore dans la bonne humeur et qu'on rit beaucoup. Par contre juste avant de commencer à Penthalaz en septembre 2014, je me faisais un peu de souci car je ne connaissais que mon lieu d'apprentissage où je travaillais avec

une petite équipe. Mais je me suis très vite sentie à l'aise et à ma place.

Ce qui m'accompagne dans la vie ?

Ma famille, mes amis, mon chien et les deux chats.

Quels sont mes projets professionnels ?

Pour l'instant, je compte acquérir de l'expérience en tant qu'ASSC. J'aime aussi aider les apprentis dans leur processus d'apprentissage et bientôt je ferai le cours pour être formatrice en entreprise.

Quels sont mes hobbies ?

Je consacre beaucoup de mon temps à la Jeunesse d'Arnex, dont je suis membre depuis 6 ans y compris 3 ans au comité en tant que secrétaire. Giron, bals et autres activités rythment mes soirées et week-ends.

J'ai d'autres centres d'intérêt, J'aime promener mon chien et faire quelques photos, lire un bon livre et quand j'ai la possibilité, partir une journée à ski et je suis ravie.



Ai-je peur de vieillir ?

Pas forcément. En même temps, j'ai encore le temps avant de devenir « vieille ».

Un message pour les lecteurs ?

Vivez votre vie du mieux que vous pouvez, l'essentiel c'est de ne pas avoir de regret lorsque vous regarderez votre parcours.



Portrait du personnel La Sarraz

Discrète, concentrée et efficace derrière ses fourneaux telle vous apparaîtra Nelly Lopes, notre douce apprentie cuisinière de 2^{ème} année.

En trois mots, comment pourrais-je me définir ?

Souriante, serviable, aimable

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

Depuis toute petite je regarde ma maman cuisiner, je l'aidais souvent et depuis, cela est devenu une passion, j'aime faire plaisir aux autres.

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

Je m'y sens bien, car je suis entourée de bonnes personnes qui sont là pour moi et je parle de tout le monde bien-sûr !

Ce qui m'accompagne dans la vie ?

Des promenades avec le chien de ma sœur et ma magnifique nièce. Et oui, je suis une tata très jeune et comblée, elle est mon rayon de soleil ! Puis mon pays, le Portugal dans le-

quel je me rends régulièrement afin d'y visiter ma grand-maman et ma famille.

Quels sont mes projets professionnels ?

Je ne sais pas encore, j'aime vivre au jour le jour.

Quels sont mes hobbies ?

J'aime beaucoup la danse, un hobby depuis toute petite.

Ai-je peur de vieillir ?

Non, c'est la vie, ma peur à moi est plutôt de mourir.

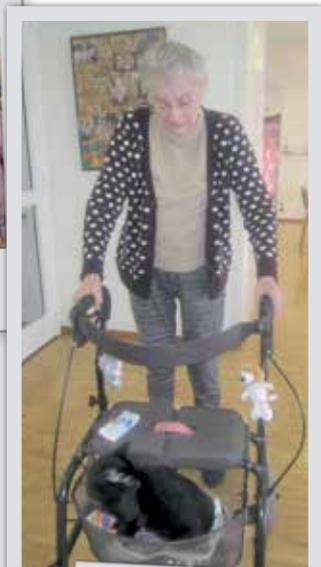
Un message pour les lecteurs ?

Je suis ravie d'être apprentie à La Venoge, j'y fais de belles rencontres et merci de m'avoir acceptée et ouvert les bras, j'y apprend beaucoup de choses comme les vraies valeurs de la vie.

La vie passe très vite, on ne sait pas ce qu'il peut se passer demain, alors profitons-en !



Clin d'oeil





Le pissenlit, ces jolies fleurs printanières

Avant de rouler les œufs et de manger une salade de dents-de-lion je vous propose de faire un petit tour de ses vertus :

Classification botanique

famille des astéracées.

Nom scientifique

Taraxacum officinale.

Nom commun

pissenlit, dent de lion, parfois lion-dent ou encore salade de taupe.

Propriétés médicinales

Le pissenlit stimule et apaise le foie. Ces vertus dépuratives agissent en cas de constipation, de digestion difficile, d'excès de cholestérol. Il prévient les problèmes rénaux.

En utilisation externe pour lutter contre les manifestations cutanées : dermatose, maladies de la peau. Il combat les peaux affectées et abîmées : cors, verrues.

En cuisine

Les feuilles de pissenlit sont très bonnes pour la santé, non seulement elles sont riches en vitamines A et C mais elles contiennent aussi plus de fer que les épinards ! Elles permettent de créer de délicieuses salades et si elles sont cuites, elles peuvent servir de légumes verts pour accompagner toutes sortes de plats. Elles sont en outre ultra simples à préparer.

Confiture de fleurs de pissenlit

Méthode de préparation

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 h



INGRÉDIENTS

- 250 g de fleurs de pissenlit
- 2 oranges non traitées
- 1,5 litre d'eau
- 1 kg de sucre
- Jus d'un citron



Lavez les oranges et coupez-les en morceaux sans les éplucher. Lavez et séchez les fleurs de pissenlit. Mettez l'eau à chauffer. Ajoutez-y les oranges et les fleurs de pissenlit, laissez cuire pendant une heure sur feu doux, filtrez ce jus (vous devez en obtenir environ 1,25 litres). Ajoutez-y le sucre et le jus de citron, laissez cuire encore une heure. Mettre en pot.



Grain de sucre

François Schopfer
Chef de cuisine à
La Sarraz





Evelyne Jaton
Pasteure-
aumônière
des EMS



Méditation de printemps

A l'heure où je rédige ce billet, je peux voir par la fenêtre le tapis blanc de la neige qui recouvre le jardin. Toutes sortes d'oiseaux viennent se nourrir dans la petite maison installée à leur intention près des arbustes endormis sous la neige. A côté du plaisir

de ce spectacle permanent des oiseaux en quête des précieuses graines mises à leur disposition, je me réjouis de penser à la richesse nutritive de ces grains dont ils bénéficient ainsi. Et les voilà qui, tout en becquetant, agitent pattes et ailes dans un joyeux repas. Des graines se répandent autour du perchoir pour se retrouver sur la terre. Elles ne seront pas mangées mais petit à petit s'enfonceront dans le sol, lorsqu'il se réchauffera. Il se peut bien qu'au printemps un tournesol pointe son nez, fruit d'une lente germination alors



qu'aujourd'hui tout semble encore endormi sur le sol durci.

Il arrive que des paroles de vie, des témoignages d'amour, des questions stimulantes, des silences paisibles se déposent ainsi dans nos cœurs pour y accomplir un lent chemin de germination. Sans en avoir l'air, tout en douceur et discrétion, comme la Parole semée, leur présence nous met en route peu à peu. Il tient à chacun de leur accorder l'espace et le temps, l'attention pour les laisser croître en déployant leur force vivifiante.

Il en va ainsi du cheminement de la foi, de l'espérance et de l'amour. C'est aussi dans le repos du corps

et de l'esprit qu'ils trouvent leur enracinement. Ils se déploieront avec autant de vigueur qu'ils auront pris le temps de germer dans la profondeur de l'être. C'est dans le calme et la confiance que sera votre force.

E.J.

Vous pouvez lire le texte biblique auquel cette méditation fait référence dans Esaïe 30;15a.

Le p'tit + à La Sarraz

L'acquisition d'un nouveau mobilier contemporain, robuste et pratique, parfaitement assorti à l'espace lumineux qu'offre le rez-supérieur de l'établissement ravit l'ensemble des usagers !



Le p'tit + à Penthalaz

Afin d'immortaliser des activités, des gestes d'amitié etc..., nous faisons des photos que nous publions dans Le Canard ou que nous passons en diaporama. Quelques fois l'image est floue, lors de l'affichage nous nous rendons compte que la couleur de l'image est orangée que la photo est inexploitable et que les résidents peinent à se reconnaître. Suite à une proposition de Mélissa Protti (ASE) qui a fait une étude de marché concernant un appareil de photos utilisable par tous et adapté à notre besoin, nous avons fait l'acquisition d'un nouvel appareil de photos. Nous espérons qu'avec ce nouvel appareil la netteté des photos sera meilleure.

AVANT



APRÈS





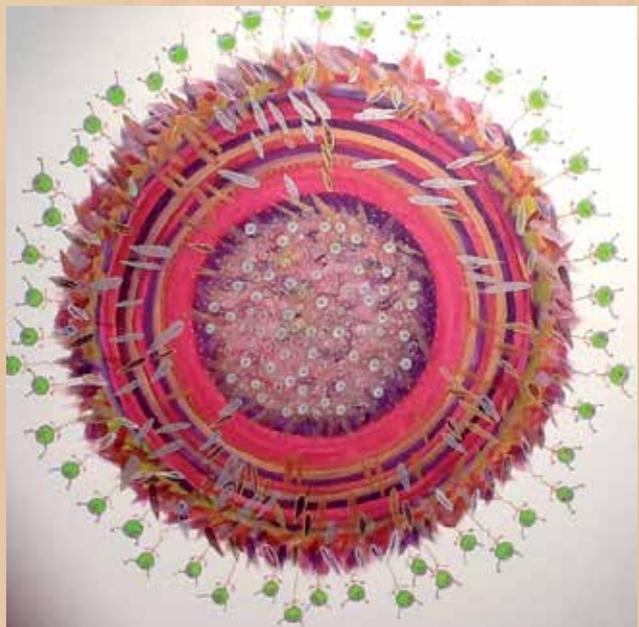
■ Galerie P'Art/Âge La Sarraz



Nouvelle EXPO
du 11 février au 11 avril 2016

Danielle Mägerli

Peintures


Les mobiles et bijoux d'Isabelle CHARNAUX nous ont accompagnés durant les fêtes de fin d'année et début d'hiver. Ces objets ont été confectionnés par une véritable passionnée de matériel de récupération, une mixité provenant de ce que nous offrent la nature et l'industrie.



■ L'animation LSZ



Un autre regard

Voici dix-huit ans que Françoise Fernandes et Marisa Stendardo, coiffeuses sarrazines, viennent prodiguer des soins capillaires sur le site de La Sarraz .

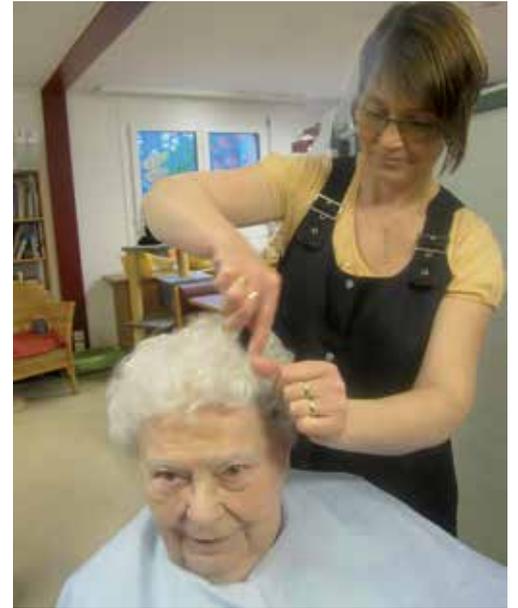
C'est dire le nombre de permanentes, mises en plis, coupes ou tailles de barbe hebdomadaires qui sont passées entre leurs mains ! Outre leurs compétences professionnelles, elles utilisent les règles de base de la communication en adaptant leur langage et leur comportement à la situation et aux besoins de leur interlocuteur,

avec sensibilité, empathie et respect.

Françoise, référente pour notre établissement, avoue tout particulièrement apprécier la clientèle spontanée et imprévisible de La Venoge.

Merci à toutes deux, à votre responsable, Madame Anne-Marie Mayor pour cette fidèle et précieuse collaboration, sans parler de l'attention que vous portez depuis ces nombreuses années à l'ensemble des résidents.

 L'animation LSZ



Jeu!

Voici un petit quizz en lien avec le printemps

1) Complétez le proverbe suivant « L'hirondelle ne fait... »

- a) pas l'été
- b) pas l'automne
- c) pas le printemps

2. Quand commence le printemps dans l'hémisphère nord ?

- a) le 20 mars
- b) le 21 juillet
- c) le 22 décembre

3. Combien de temps dure le printemps ?

- a) 3 mois
- b) 6 mois
- c) 40 jours

4. Parmi les fleurs suivantes laquelle est printanière ?

- a) le coquelicot
- b) le tournesol
- c) la primevère

5. Comment s'appelle le plat asiatique composé d'une julienne de légumes parfois accompagnée de viande de poulet ou de poisson ?

- a) le bâton de printemps
- b) le rouleau de printemps
- c) la brochette de printemps

6. Parmi les champignons suivants lequel est printanier ?

- a) la chanterelle
- b) la morille
- c) le bolet

7. De quoi s'agit-il lorsque l'on parle de nettoyage de printemps ?

- a) du nettoyage de la voiture
- b) du nettoyage de la maison
- c) du nettoyage du jardin

8. Laquelle de ces trois fête est la plus proche du solstice de printemps ?

- a) Pâques
- b) Pentecôte
- c) L'Ascension

9. Dans le langage populaire on dit le printemps est la saison ?

- a) des amours
- b) de la tristesse
- c) du deuil

10. Que veut dire l'expression être au printemps de son âge ?

- a) être à la maturité de son âge
- b) être à la jeunesse de son âge
- c) être à la sagesse de son âge



Solutions

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

Un grand merci aux nombreuses personnes qui, à l'aide du bulletin de versement inséré dans ce numéro, témoignent de leur intérêt et de leur soutien à notre Fondation!

«Il fait
bon vivre
à La Venoge!»



Fondation La Venoge

www.fondation-lavenoge.ch - 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