

---

# ENTRE QUAT'Z'YEUX

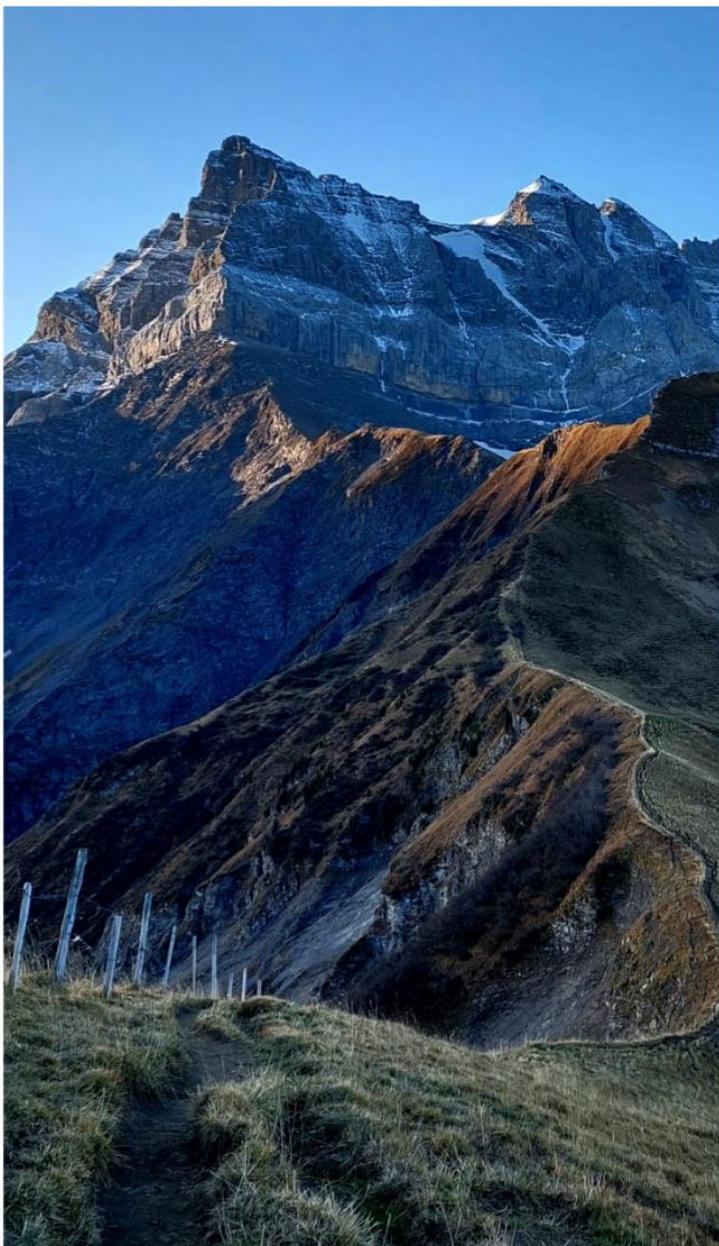
---

EDITION N°1

CHF 5.00.-

AVRIL - MAI - JUIN 2022

---



EMS Les 3 Sapins  
Route du village 5  
1872 Troistorrents

---

Tel: 024 476 85 85

Fax: 024 476 85 84

---

[www.3sapins.ch](http://www.3sapins.ch)  
[info@3sapins.ch](mailto:info@3sapins.ch)

 EMS Les 3 Sapins

## Mot du directeur



*Accouchement sans douleur :*

L'EMS les 3 Sapins est heureux de vous présenter son premier journal semestriel. Il est rare d'accoucher en EMS et pourtant, nous l'avons fait. Le journal entre QUAT'Z'YEUX est né.

Il est le fruit d'une réflexion et d'une envie de partager les bons moments vécus les mois précédents aux 3 Sapins.

Le travail de gestation a commencé il y a 6 mois, l'équipe Socio-Culturelle s'est pleinement investie et les résidants ont été largement sollicités.

Le journal est offert aux résidants. Vous pouvez le recevoir en vous abonnant pour une année au prix de CHF 28.00 y compris les frais de poste, ou en venant le retirer à la cafétéria ou à l'administration pour CHF 5.00 l'unité. Un bulletin de versement est annexé. Pour cette première édition, le journal vous est offert.

Je vous souhaite une belle lecture et un été radieux.

*Philippe Zurlinden, Directeur*

## L'EMS Les 3 Sapins écrit son propre journal!

L'EMS les 3 Sapins à Troistorrents est un établissement médico-social pour personnes âgées. Il offre une capacité de 48 lits longs séjours, 5 places d'accueil de jour et 1 place d'accueil de nuit.



## Comment profiter à fond du bel été qui s'annonce?

Il est important de ne pas passer à côté des bénéfices qu'apportent les mois de juillet et août, et ce, même si vous ne prenez des vacances qu'en septembre. Les enfants sont en vacances, les grandes villes se vident et le rythme fou des citadins ralenti ... Profitons-en!

### **En profiter, mais comment?**

#### *Pour lire*

C'est également le bon moment pour laisser notre esprit s'évader dans une lecture stimulante : un polar, un best-seller, des nouvelles, un classique, une biographie, un récit historique, un livre de science-fiction... Ce que le reste de l'année, nous avons plus de mal à faire.

### *Pour marcher*

La marche est accessible à la majorité d'entre nous. Marchons entre 30 à 40 minutes par jour! Nous avons la chance d'avoir de beaux endroits dans la vallée comme la Pointe de Bellevue.



### *Pour se recharger sur le plan artistique*

C'est l'occasion de prendre le temps de faire une ou deux exposition.s. Aller voir une pièce de théâtre, un concert, un film au cinéma ou encore, faire une visite guidée.

### *Pour "recharger nos batteries" à la lumière naturelle*



Nous avons tous besoin de lumière; ça c'est excellent pour le moral et nous apporte de la vitamine D.

Ne manquons pas une occasion de sortir marcher, prendre un verre en terrasse, pratiquer du sport en plein air! C'est l'heure de recharger nos batteries!

### *Pour dormir*

La période estivale nous incite à sortir plus souvent et plus tard. La tentation est grande. Cependant, pensons à prendre au moins une soirée, sans sortie, pour passer une bonne nuit. Nous sommes nombreux à ne pas dormir suffisamment : nous savons pourtant à quel point le sommeil est réparateur et nous donne l'occasion de voir les différentes situations qui se présentent à nous de façon plus claire.

## *Pour reprendre une hygiène alimentaire plus saine*

Salades, poissons, crudités... Allégeons nos repas! Nous déjeunons de manière précipitée au quotidien. C'est le moment de prendre le temps de nous asseoir, retrouvons la lenteur des repas et le plaisir des saveurs.

Ne passons pas à côté de notre été qui est une merveilleuse occasion de recharger nos batteries, de ralentir notre rythme, de ranger, trier, jeter, terminer, nous reconnecter aux autres. Prendre le temps de nous offrir des pauses ressourçantes dont nous avons tous besoin pour aborder la rentrée avec dynamisme.

## Un après-midi ensoleillé à Troistorrents

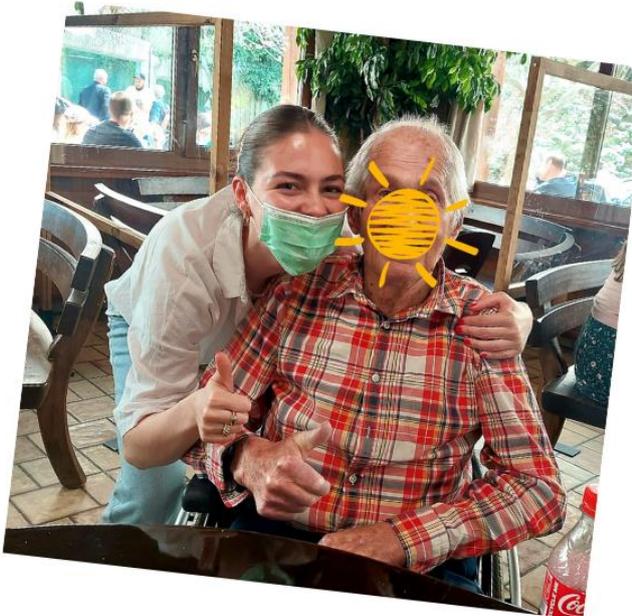
Avec l'annulation du défilé de mode, l'équipe d'animation a décidé de réunir quelques résidants afin de passer un bel après-midi bien ensoleillé, en balade. Ni une, ni deux, sac à dos, lunettes de soleil, nous sommes partis explorer les beaux sentiers de Troistorrents.



Une superbe balade en excellente compagnie. Nous sommes partis de l'EMS jusqu'au stade de Fayot. Depuis ce jour, lorsque Mme Ecoeur me voit, elle me demande: « Quand est-ce qu'on va se balader comme la dernière fois? C'était une chouette balade ! »

## L'EMS part à la chasse aux gros matous

Une équipe de 11 résidants et 3 accompagnatrices sont partis visiter le Zoo de Servion! Lions, ours, serpents et beaucoup d'autres animaux. Voici quelques photos de notre belle sortie:



# Joyeuses Pâques

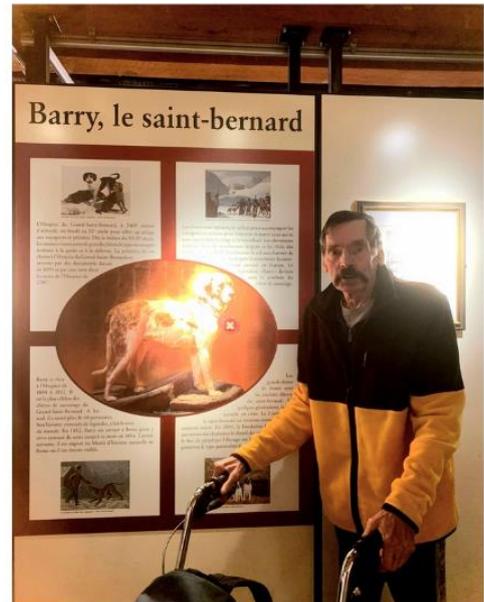
Pâques est une fête importante que l'on célèbre chaque année, toujours avec de nouvelles idées, et surtout avec des résidents motivés.



Pâques est la plus grande fête chrétienne. Les chrétiens célèbrent la résurrection de Jésus-Christ, c'est-à-dire sa victoire sur la mort, le troisième jour après sa crucifixion. Dans leurs croyances, leurs valeurs, Dieu, par le Christ, a ouvert les portes à la vie éternelle. C'est donc une fête pleine d'espérance et de joie car, pour eux, la vie terrestre n'est pas une fin mais un passage ; la souffrance et la mort n'ont pas le dernier mot. C'est la victoire définitive de la vie.

# Les saints-bernard

Nous avons commencé cette belle visite par le musée qui est consacré au chien emblématique de la Suisse: le saint-bernard. Il est originaire du mythique col du Grand-Saint-Bernard, non loin de Martigny, et porte encore cette origine dans son nom. Plongez dans le passé de ce col riche en histoires, mais également aux récits des légendaires chiens d'avalanches. N'oublions pas ce courageux « Barry I. », c'est grâce aux exploits remarquables de ce célèbre chien de sauvetage que les saint-bernard sont aujourd'hui encore appelés « Barry ».



Par la suite, nous avons visité nos amis à quatre pattes...



## Bas les masques !

Enfin! Après 2 ans de pandémie mondiale, nous voyons la lumière au fond du tunnel.

Ces dernières années ont été très difficiles autant pour nos aînés que pour nous-même. Entre les masques, les isolements et les tests Covid, nous pouvons enfin souffler car tout ceci est derrière nous. A présent, sourions à la vie et profitons du moment présent!



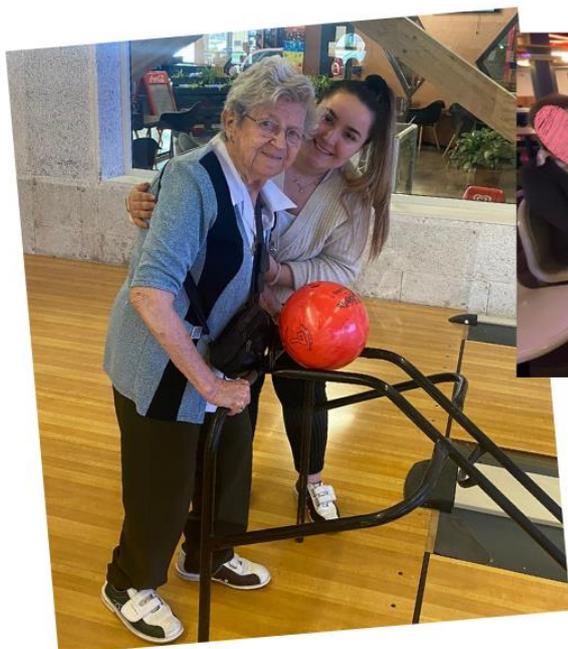
## Goûter des anniversaires

Tous les derniers vendredis du mois, nous organisons une fête pour célébrer les anniversaires du mois avec tous les résidents. Un grand gâteau d'anniversaire est confectionné par notre superbe équipe de cuisine et comment vous dire... leurs gâteaux sont un régal!



## Strike!

Le bowling, également appelé jeu de boules, jeu de quilles ou simplement quilles au Canada, est un jeu qui a été popularisé sous sa forme actuelle aux États-Unis et qui consiste à renverser des quilles à l'aide d'une boule.

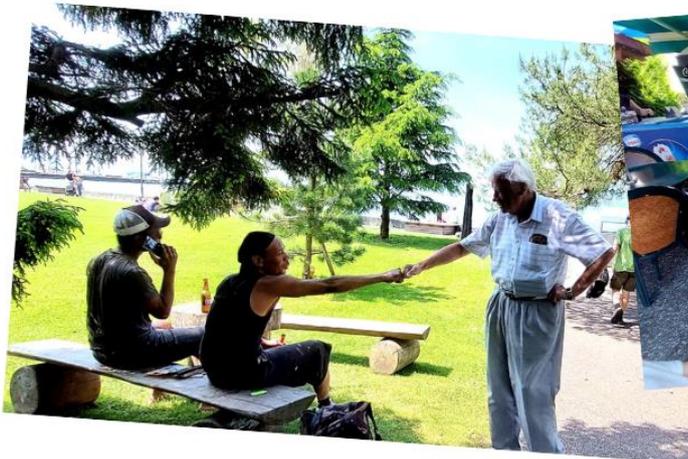


Nous avons déjà l'activité "Jeu de quilles", mais rien de mieux qu'une vraie piste de bowling pour vivre le jeu à "l'Américaine"!



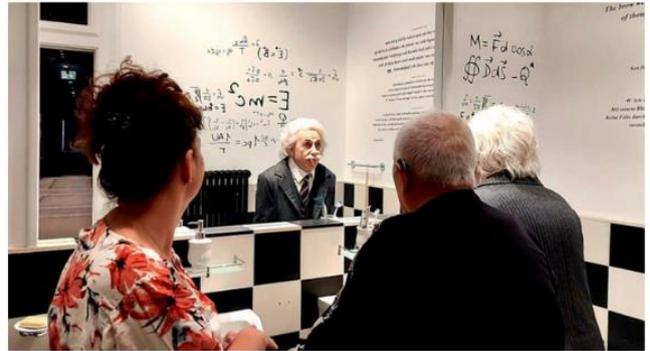
## Sortie au bord du lac à Villeneuve

Il fait beau, il fait chaud, alors nous sommes partis faire une balade au bord du lac à Villeneuve. Une bonne bière fraîche sans alcool, une glace ou des chips sur une magnifique terrasse... Que demander de plus?



# Chaplin's World

Sur les hauts de Vevey, Chaplin's World est un musée entièrement consacré à la vie et à l'œuvre légendaire de Charlie Chaplin. Nos résidents ont eu le plaisir de visiter le manoir. Un bel après-midi!



# Sortie Manor

Lorsque le temps n'est pas flatteur pour aller au marché, nous changeons de programme et allons chez Manor. Café, croissant et petit shopping, les résidents sont enchantés.



# Restaurant Le Ferrage à Morgins

## ***Bienvenue au Ferrage!***

Le chalet a été construit en 1918 et la buvette d'alpage "Le Ferrage" voit le jour en 1964.



"C'est en juillet 2010 qu'avec ma femme Patricia, nous avons réalisé un rêve: exploiter ensemble un établissement un peu atypique. La buvette d'alpage du Ferrage nous correspondait bien de par son histoire, son charme et l'atmosphère sereine qui émane de ce lieu si bien situé face aux somptueuses Dents du Midi. On y a mis tout notre coeur, avec l'aide et le soutien de notre fils Tom. Depuis l'été 2019, Patricia ne pouvait plus nous accompagner ici, mais, même à distance elle était toujours présente! C'est elle, mon rayon de soleil, qui a su donner une âme à ce magnifique endroit! Mais ... en novembre 2021 ... elle s'est envolée pour le Grand Mystère ... Je peux vous assurer que je vais mettre toute mon énergie et mon amour pour faire perdurer ce que nous avons bâti ensemble! Pour m'aider dans cette belle aventure, j'ai la chance de pouvoir compter sur une équipe dynamique et compétente."

Quelques mots de M. Jérôme Puipe, Propriétaire et Gérant de cette magnifique buvette du Ferrage.



## 100 ans de Mme Granger

Jeanne Granger, née Monay, a soufflé ses 100 bougies, le jeudi 5 mai 2022. Mme a été entourée de sa famille et des représentants des autorités; dont Céline Monay, conseillère en charge des affaires sociales, Corinne Cipolla, présidente de la commune de Troistorrens et Christophe Darbellay, Conseiller d'Etat du Valais.



## Sorties au Marché de Monthey

Tous les mercredis matin, deux résidents et une accompagnatrice partent au marché, pour s'y promener, prendre un café. Chaque mercredi est une nouvelle aventure, je vous laisse découvrir par vous même..!



## Le dîner en compagnie du Directeur

Chaque premier mercredi du mois, M. Zurlinden Philippe organise un dîner avec 3 résidants au restaurant de l'EMS, Le Carnotzet. Cela permet de faire plus ample connaissance et d'offrir un moment de partage à nos résidants!



## Daïka, un chien pas comme les autres

On dit que le chien est le meilleur ami de l'homme mais est-ce vrai?

Daïka, le chien de l'EMS est très apprécié par les résidants et sa présence est particulièrement bénéfique pour une grande majorité d'entre eux. Lorsqu'ils la rencontrent, leurs sourires s'illuminent, ils lui font plein de câlins, c'est magique. Malheureusement, Daïka est moins sympathique avec ses congénères.



Nous vous invitons à nous appeler quelques minutes avant votre arrivée si vous venez accompagnés de votre fidèle ami à quatre pattes afin que nous puissions "isoler" Daïka.

## L'atelier bien-être

Pour ce premier journal, nous vous présentons une activité qui concerne plus particulièrement les dames que les messieurs. Eh oui, les femmes sont beaucoup plus coquettes que vous messieurs! Cela n'empêche pas que vous êtes invités à profiter de nos massages des mains.



Une fois par semaine ou chaque deux semaines, nous avons donc l'atelier bien-être: manucure, massage des mains, huiles essentielles, nous proposons plusieurs moments de relaxation / détente pour chouchouter nos résidents.



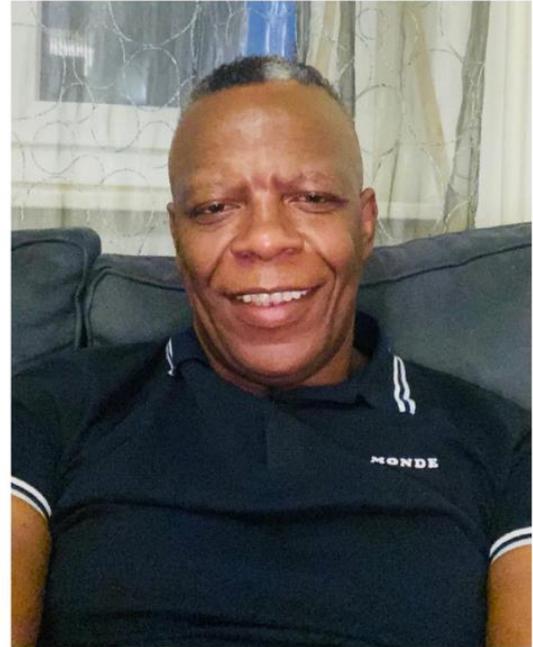
# Amour et bienveillance

Nous vous partageons quelques photos de notre quotidien



## Voici Martin Maturana

Bonjour, je m'appelle Martin Maturana, j'ai 54 ans. Je suis originaire de Colombie, mais aussi d'origine suisse, par le lien du mariage. En Colombie, je viens de Buenaventura, d'un port qui se situe sur la côte de l'océan Pacifique. Je viens d'une grande famille de 24 frères dont 6 sont du côté de ma maman. Je suis passionné de volleyball et des luttes pour des causes sociales. Je suis le nouveau responsable du secteur Socio-Hôtelier.



A l'âge de 19 ans je suis venu en Suisse. J'ai par la suite eu 3 enfants, 1 fille et 2 garçons. Ma fille est âgée de 28 ans, mes garçons de 18 et 10 ans. J'ai aussi une petite fille de 10 ans. Cela fait maintenant 22 ans que j'exerce ce métier, qui me plaît toujours autant.

### ***Quel est votre plus bel accomplissement personnel et professionnel?***

Mon plus bel accomplissement personnel est bien évidemment mes enfants. Au niveau professionnel j'en ai 2. J'ai créé une formation d'auxiliaire d'accompagnement destinée aux personnes qui sont en hospices et qui a été reprise par l'Etat de Genève. La deuxième est que j'ai créé également la première blanchisserie barrière en Suisse romande avec l'association "Réalise" à Genève qui a été maintenant reprise par l'ensemble des EMS. Je viens de l'hôtellerie et je trouve mon secteur délaissé.

Mon message de fin est que j'aimerais apporter mes services aux personnes âgées mais aussi aux familles, pouvoir transmettre mes connaissances et, avec mon équipe, aller au-delà des attentes des résidents et de leurs familles.

## *Info résidents*

### Anniversaires jusqu'au prochain journal

- M. Schifferle Alois *le 4 juillet*
- Mme Boelher Françoise *le 6 juillet*
- M. Gex-Fabry Michel *le 14 juillet*
- Mme Gex-Collet Simone *le 24 juillet*
- Mme Berra-Marclay Marguerite *le 24 juillet*
- Mme Lana Iris *le 10 août*
- M. Ecoeur Joseph-Antoine *le 1er septembre*
- M. Jordan Gaston *le 2 septembre*
- Mme Rouiller-Monay Gisèle *le 6 septembre*
- M. Donnet Jean-Pierre *le 14 septembre*

### Nouvelles entrées des 3 derniers mois

L'EMS les 3 Sapins  
vous souhaite la  
Bienvenue!!!

- M. Bochatay Michel
- Mme Claret-Gross Liliane Josette
- Mme Rouiller-Monay Gisèle
- M. Tripari Donato
- M. Jordan Gaston
- Mme Willomet Lorenza

### Nous ont quitté...

- Chervaz André *le 14 mai*
- Grosjean Katia *le 30 mai*

*"Quand un être s'éteint,  
c'est comme une étoile qui  
s'allume"*

## Quelques mots d'hommage par Katia Grosjean

"Bientôt deux mois que je suis résidente permanente à l'EMS des trois sapins de Troitorrents.

Je ne vous explique pas le choc en arrivant ici vu mes 59 printemps avec toutes mes capacités cognitives, pas encore à l'AVS, pas encore en gériatrie, j'ai dû faire le deuil de mon chez moi, bref, une nouvelle vie à construire; c'était vraiment très très dur sur le moment.

Ce qu'il en ressort aujourd'hui est que je m'y suis faite grâce au personnel soignant avec qui une compréhension et complicité réciproque s'est installée gentiment, ce qui est très réconfortant. Des aides-soignantes m'ont même promenée plusieurs fois en chaise-roulante, ce qui n'est pas évident de le faire dans le village, de plus j'adore être à l'extérieur.



Ils ont aussi tout fait pour soulager mes forts maux de dos en me changeant plusieurs fois mon matelas ainsi que ma chaise roulante; ils ont été à l'écoute et vraiment efficaces car je n'ai plus aucun maux de dos depuis 😊

Merci aux infirmières qui ont très bien compris le traitement médicamenteux à me prodiguer au besoin.



Par ce message je tiens à remercier tout le personnel soignant pour leur véritable implication envers les résidents ainsi que toute l'équipe d'animation qui est toujours là, dynamique, au taquet, d'humeur constante, tjrs des sourires jusqu'aux oreilles, disponibles avec Tous, des blagues à gogo et une gentillesse débordante!! Cette équipe propose tjrs plein d'activités et même plein de sorties vraiment Top!! De plus elles n'imposent strictement rien mais me proposent des activités, j'apprécie aussi beaucoup. Bravo à vous toutes!!

Je tiens aussi à remercier le personnel de cuisine avec qui j'ai partagé des moments vraiment magnifiques; de plus, très souvent c'est super bon, Merci!!

Mille MERCI aussi à Lucienne ( une bénévoles des 3 sapins ) qui m'a de suite énormément réconfortée et avec qui je partage, discute énormément; j'adore ces moments d'échanges avec elle car je trouve qu'elle est d'une grande sagesse et aussi d'une grande disponibilité.

Lucienne est aussi très efficace pour recoudre les habits des résidents, coller tous les prénoms et noms sur tous les habits des résidents et même trier et ou plier les habits, elle est toujours prête à rendre service si elle le peut.

Merci Élianne, Huguette, Senka pour votre amitié!

Je remercie aussi la gentillesse, le bon sens, l'implication et la disponibilité du directeur de l'établissement: M. Philippe ; il prend du temps avec les résidents afin de simplement partager de comment l'on va, qu'est-ce qu'il peut faire pour améliorer notre quotidien, j'apprécie vraiment beaucoup.

Un rendez-vous que j'ai tous les lundis et que j'adore, que j'attends avec un immense plaisir est l'arrivée de l'aumônier des 3 sapins: M. Stéphane Défago. Au départ, l'aumônier et moi, ça faisait 3: impossible pour moi d'en entendre parler. A force de persévérance et d'une immense patience de sa part, il a réussi à entrer en contact avec moi. On a énormément échangé et depuis il va me promener tous les lundis en chaise roulante dans le village: un immense bol d'air frais et vivifiant me ressource ainsi que son implication font que je suis toute ressourcée pour quelques jours!



Merci à Tous, même à ceux  
avec qui j'ai partagé dont j'ai  
oublié le prénom...  
Franchement, je pense que je  
ne serai vraiment pas mieux  
dans un autre EMS!"

Katia G.



## ***Remerciements à l'ensemble des résidents***

Toute l'équipe de l'EMS les 3 Sapins se joint à moi pour remercier l'ensemble des résidents pour leur bonne volonté et leur agréable participation au quotidien ainsi que pour leur bonne humeur et l'inspiration qu'ils nous apportent.

Ce journal est, avant tout, le leur car chaque jour ce sont eux qui nous inspirent à mettre toutes ces belles choses en place.

Merci de nous donner envie de parcourir ce chemin ensemble car votre bien-être est notre source de bonheur.

EMS Les 3 Sapins

## *Info personnel*

### Bienvenue à:

- Suat Deler, Aide de cuisine
- Manuela Penafria, Auxiliaire de santé
- Adrien Nobs, Cuisinier
- Martin Maturana, Responsable du secteur Socio-Hôtelier

### Au revoir et bonne suite à:

- Océane Barraud, ASSC
- Stefano Varbero, Employé polyvalent
- Nathalie Caserta, Responsable du secteur Socio-Hôtelier



## Un peu de divertissement

Côcher la bonne réponse

*Les réponses dans le prochain journal*

### **Quel est le plus grand lac de Suisse ?**

- Le lac des Quatre-Canton
- Le lac de Zürich
- Le lac Léman
- Le lac de Neuchâtel

### **Parmi ces tâches quotidiennes, qu'est-ce qui consomme le plus d'eau ?**

- Tirer la chasse-d'eau
- Lancer le lave-linge
- Prendre une douche
- Utiliser le lave-vaisselle

### **Quel pourcentage des Alpes est situé en territoire suisse ?**

- 14%
- 29%
- 53%

### **Quel festival de jazz, mondialement connu, se déroule au cœur d'un célèbre vignoble suisse ?**

- Le Cully Jazz Festival
- Le Festival de Jazz du Gruten
- Le Montreux Jazz Festival

## Mots mêlés

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

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



## Point d'information:

- L'EMS les 3 Sapins est ouvert à toutes et tous du lundi au dimanche de 9h30 à 11h30 / de 14h à 18h / de 19h à 21h.
- La cafétéria est ouverte du lundi au dimanche de 14h à 18h.
- Le port du masque est conseillé aux personnes présentant des symptômes « grippaux ».
- La réception est ouverte le lundi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30. Le Mardi matin est fermée et ouvre de 13h30 à 16h30 et Jeudi ouverte de 8h30 à 12h00 et fermée l'après-midi.

---

### Récépissé

Compte / Payable à  
CH83 8080 8005 8122 7944 7  
Fondation Les Trois Sapins Troistorrents  
Route du Village 5  
1872 Troistorrents

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie Montant ┌

CHF ┌

Point de dépôt

### Section paiement



Monnaie Montant

CHF ┌

┌

Compte / Payable à  
CH83 8080 8005 8122 7944 7  
Fondation Les Trois Sapins Troistorrents  
Route du Village 5  
1872 Troistorrents

Payable par (nom/adresse)

┌

└