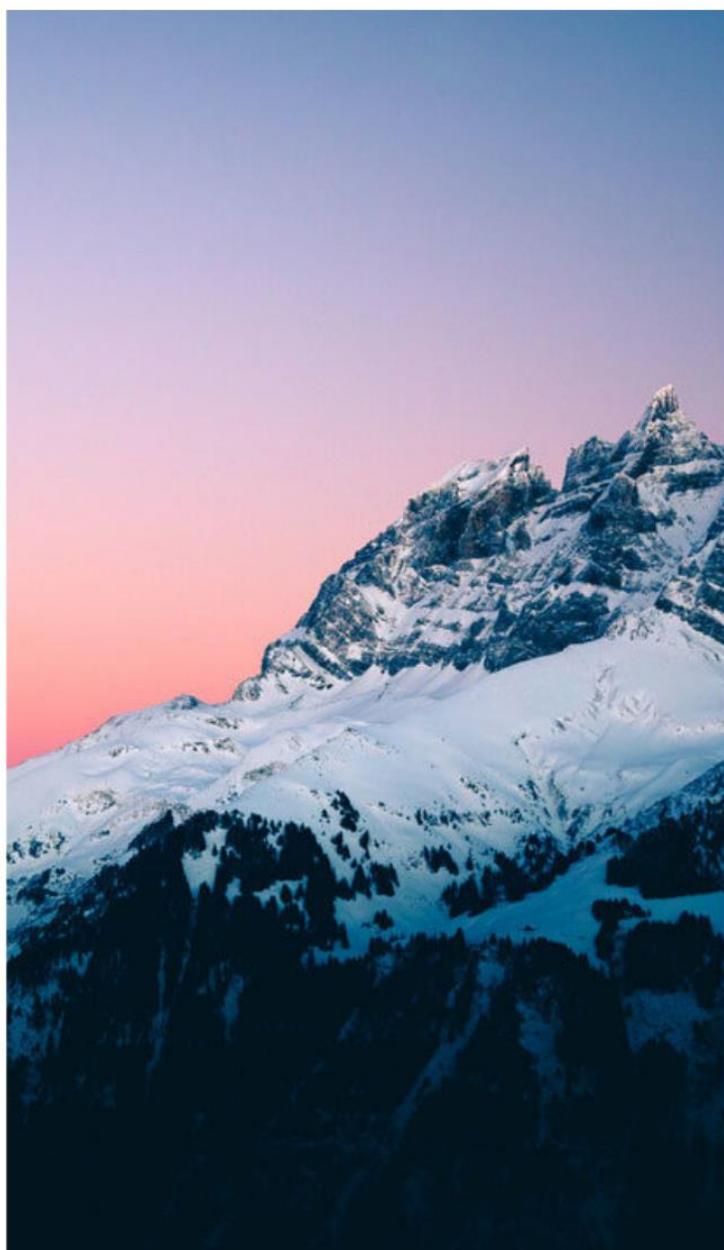

ENTRE QUAT'Z'YEUX

EDITION N°3

CHF 5.00.-

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2022



EMS Les 3 Sapins
Route du Village 5
1872 Troistorrents

Tel: 024 476 85 85

Fax: 024 476 85 84

www.3sapins.ch
info@3sapins.ch



EMS Les 3 Sapins

Le mot du directeur



L'année 2022 s'est terminée dans des conditions sanitaires favorables qui nous ont permises d'honorer familles et résidents lors du goûter du 18 décembre. Je remercie sincèrement tous les participants et organisateurs de cette belle fête à succès.

Et comme disait Louis Chedid, « Donnez-vous des rendez-vous partout, dans les champs, dans les choux. Faites-vous des baisers tout de suite, des serments sur le grand huit. Le temps passe à toute vitesse, roulez jeunesse. »

Je vous souhaite une belle et heureuse année et espère que ce journal continue à vous faire vivre nos magnifiques aventures de la vie.

Je vous souhaite une bonne lecture et beaucoup de plaisir à parcourir ce deuxième numéro.

Philippe Zurlinden, Directeur

Comment profiter à fond du bel hiver qui s'annonce?

Noël est en passe de devenir un lointain souvenir et il est facile de passer en mode hibernation après les festivités de fin d'année! On dit d'ailleurs que janvier est le mois du blues monday (lundi déprimé), le jour le plus déprimant de l'année. Mais ce n'est pas une fatalité et il ne tient qu'à vous de faire durer la magie de l'hiver en ce début d'année!

Adoptez la tradition des cartes de vœux

Cette tradition peut sembler désuète mais peut devenir très amusante, surtout si vous réalisez vous mêmes vos cartes de vœux.



Respectez vos résolutions du Nouvel An

Beaucoup d'entre nous commencent janvier avec la mentalité «nouvel an, nouvelles habitudes», mais le plus souvent, nous cassons nos résolutions dès les premières semaines. Que vous souhaitiez faire plus d'exercice, adopter un régime plus sain ou abandonner une mauvaise habitude, il existe de nombreuses façons simples de réussir.

Enlevez vite vos décorations de Noël



Plus vite vous les enlèverez, moins vous aurez le sentiment de procrastiner. C'est culpabilisant de voir ces décorations de Noël fin janvier et de se dire "Ha zut, je ne les ai toujours pas rangées..." Alors, prenez les devant! Si vous aviez un vrai sapin de Noël pendant les fêtes, au lieu de le jeter, pourquoi ne pas le recycler ou le replanter pour préserver l'environnement?

Profitez aussi de ce rangement pour isoler les décorations de Noël qui ne vous plaisent plus.

Profitez des jeux d'intérieur

Le mois de janvier est souvent synonyme de week-ends pluvieux, ce qui complique les activités, surtout en famille avec des plus jeunes. Mais il faut juste un peu de créativité et d'inventivité pour s'amuser à l'intérieur! A vous les soirées films avec pop-corn, les après-midis jeux de société avec les enfants ou entre adulte et les activités manuelles en tous genres.



Célébrez le Hug day (journée internationale du câlin)

Le 21 janvier, c'est la journée officielle des câlins! Sans aller jusqu'à prendre tous les inconnus qui passent dans vos bras, c'est l'occasion de libérer votre affectivité envers vos proches!



Une rencontre avec des toutous poilus

Pour la première fois, l'EMS les 3 Sapins a eu l'honneur de recevoir des bébés chiots de la race Spitz Nain. En plus de notre adorable Daïka, nos résidents ont pu faire la rencontre de Simba, Nala, Pluto et Misty. Un moment de partage et beaucoup d'amour



La foire du Valais 2022

Le 3 octobre, deux jours après la journée internationale de la personne âgée, a eu lieu la 1ère journée valaisanne des Générations 60+ à la Foire du Valais. Un après-midi, à la suite du rendez-vous des seniors, pour fêter les personnes de 60 ans et plus. Bien sûr que nos résidants n'ont pas manqué l'évènement!



Le pèlerinage de Saint-Maurice

Depuis 1700 ans, Saint-Maurice a été, pour les chrétiens, un lieu de pèlerinage auprès du tombeau des Saints Martyrs, Maurice et leurs compagnons. Dès la fondation de l'Abbaye, l'accueil des pèlerins a été une des activités majeures du monastère. Cette longue tradition est encore bien vivante de nos jours et l'EMS Les 3 Sapins a été convié à y partager une belle messe et un goûter avec d'autres EMS. C'était un bel après-midi en bonne compagnie.

La brisolée

Pendant la période hivernale, l'animation a arrêté l'organisation d'activités extérieures pour cause du froid et tout ce qui s'en suit. Alors, l'idée d'un repas à thème tous les vendredis-midis leur est venu. Pour le mois d'octobre c'était la Brisolée: châtaignes, viande séchée, fromages et fruits d'automne. Le tout combiné donne une explosion de saveurs.



Le calendrier des rôles inversés

Durant 2022, nous avons eu comme projet de faire un calendrier 2023. Le concept était d'inverser les rôles entre collaborateurs et résidents. Pour se faire, nous avons collaboré avec Sébastien Boy qui est photographe professionnel. Il est venu une première fois à la rencontre des résidents, du personnel et de l'institution afin de se familiariser avec tous pour débiter le projet avec toutes les clés en main.



Par la suite, nous avons partagé plusieurs idées de photos que l'on pouvait proposer et nous avons regardé quels résidents souhaitaient y participer. Le jour J, Sébastien nous a rejoint à l'institution pour les photos, nous avons passé une journée pleine de rires et beaucoup ont joué le jeu. C'étaient un agréable projet à réaliser avec nos résidents. Et voilà, Sébastien s'est occupé de nous préparer ce calendrier qui a un rendu juste super! Il a été offert aux résidents comme cadeau de Noël, ils ont beaucoup apprécié. D'ailleurs, il est aussi à vendre au secrétariat pour les intéressés...



Paro, le copain de tous

De très belles rencontres entre Paro, notre robot émotionnel interactif et nos résidents! Voici certains bienfaits de cette méthode non médicamenteuse:

- Réduction des troubles du comportement
- Réduction des troubles de la communication
- Interaction sociale
- Psychomotricité
- Amélioration de la qualité de vie
- Diminution des manifestations douloureuses



Le 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 toujours autant un régal!



Halloween

Les toiles d'araignées et les citrouilles ont envahi l'EMS Les 3 Sapins à l'occasion de la fête d'Halloween le 31 octobre. Mais quelle est la signification de ce mot venu d'Irlande?

Halloween est au départ une fête celtique d'origine irlandaise. Le Nouvel An Celtique ! Il y a environ 3000 ans, le calendrier Celte ne se terminait pas le 31 décembre, mais le 31 octobre. Et cette dernière nuit de l'année était la nuit du dieu de la mort (Samain ou Samhain).

En octobre, les nuits se rallongent et la légende raconte que les fantômes en profitaient pour rendre visite aux vivants. Alors, pour éviter que les fantômes ne viennent les hanter, les celtes avaient quelques rituels dont celui de s'habiller avec des costumes terrifiants pour faire peur aux fantômes et de se réunir pour faire la fête le soir du 31 octobre. Ce sont les immigrants irlandais qui ont apporté avec eux la tradition d'Halloween aux Etats-Unis !



La fondue

D'où vient la fondue? C'est une question bien simple en apparence, mais tout de même assez complexe. La fondue est si mystérieuse, il existe tant d'histoires et de versions différentes! Une chose est certaine : elle est depuis très longtemps un plat très apprécié et rassembleur. Elle a même permis, le temps d'une dégustation, de retrouver la paix lors d'un conflit en temps de guerre.



Partager la fondue entre convives et faire trempette dans le caquelon, c'est à la fois un pur bonheur en bouche et du plaisir assuré depuis de nombreuses années, et même depuis plusieurs siècles. Croyez-nous : y goûter, c'est y succomber. Vous ne pourrez plus vous en passer.

En terminant... Saviez-vous qu'il est conseillé de faire des huit avec sa fourchette afin de favoriser le mélange des ingrédients?

Rouge Eclat

Pour la deuxième fois, nous avons reçu la visite des clowns à l'institution. Ils font partie de l'association de Rouge Eclat qui propose des instants de rire en gériatrie et soins palliatifs, en Suisse. Nos résidants ont ri aux éclats en si bonne compagnie!



La raclette

Les premières traces de raclette en Valais remontent à la fin du XVIème siècle. Grâce à un médecin de Sion, Collinus, on apprend que ce fromage a de piètres qualités nutritives mais que, malgré tout, les valaisans avaient l'habitude de faire rôtir ce fromage devant un feu. L'histoire s'enrichit, dès le XVIIIème siècle. Mais il faut attendre 1874 pour qu'apparaisse le terme de raclette.



Jusqu'en 1921, date de l'invention du four à raclette, le fromage fondait tranquillement à la chaleur des bûches. Selon l'historien Pierre Filliez, autrefois, c'était une véritable fête que de faire une raclette. On faisait la raclette lors de la fête de la mi-août, lorsque les premiers fromages à raclette étaient faits. Et on présentait les fromages des différentes vallées, des différents alpages, au curé de la paroisse pour que celui-ci les bénisse. C'est en 1964, lors de l'Exposition Nationale de Lausanne, que le Valais a fait connaître à toute la Suisse ce plat qu'est la raclette.

Echo de nos 20 ans

Chaque année, la chorale dont Michel Guérin fait partie vient nous rendre visite pour partager quelques chants et une touche d'humour qui sont fortement appréciés par l'ensemble des résidents. " Te voici vigneron, te voici vigneron... "



La coupe du monde

La coupe du monde de football est le championnat du monde des équipes nationales masculines de football. Elle se déroule tous les 4 ans et est considérée comme la compétition la plus importante du football. Toutes les sélections s'affrontent, en tout cas celles qui arrivent à se qualifier. Bien évidemment, les résidents de l'EMS les 3 Sapins ont supporté l'équipe Suisse!



Le dîner en compagnie du Directeur

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



Les décorations de Noël

Au fur et à mesure de ses 500 ans d'histoire, les décorations de Noël ont connu une évolution. On retrace l'histoire, on décode les symboles, un peu de féerie avant de commencer les fêtes de fin d'année ! Si l'on remonte au 16ème siècle, le sapin de Noël était décoré avec des pommes rouges, s'inspirant du péché originel d'Adam et



Eve. Par la suite, au 17ème siècle, la décoration de sapin évolue avec des fleurs en papier, faisant écho également à la religion.

On arrive au 18ème siècle, avec des nouveautés populaires, comme des lames de métal pour le côté brillant. Apparaissent, également, à la fin de ce siècle, des friandises sur le sapin pour les enfants, comme des noix fourrées et du pain d'épice (miam).

C'est au 19ème siècle que le sapin se revêt d'anges dorés, d'étoiles en paille, de pommes de pin dorées, de cheveux d'anges ou encore de guirlandes. C'est à cette même époque que les bougies font leur apparition.



Ce n'est qu'en 1858 que les boules de Noël se généralisent afin d'évoquer la pomme qui n'a pu être utilisée, cette année-là, à cause de la sécheresse. Au 20ème siècle, les ampoules électriques remplacent les bougies. Les décorations de manière générale ne sont plus faites à la maison mais sont produites industriellement. C'est à cette même époque que les sapins de Noël artificiels font leur apparition.

Le goûter de Noël

Le 18 décembre a eu lieu un chaleureux moment de partage entre les résidents, leurs familles et les collaborateurs des 3 sapins. L'occasion de se réunir et de savourer plein de bonnes choses que notre magnifique équipe de cuisine nous a concocté. La musique et la bonne humeur étaient au rendez-vous. Merci à tous pour ce précieux moment.



Le St-Nicolas

Saint-Nicolas voyage historiquement accompagné de son âne. C'est pour cette raison que les petits enfants déposent, le 5 Décembre au soir, de la nourriture pour l'âne (du foin, du grain ou des carottes) ainsi que quelque chose à boire pour le Saint-Nicolas. En échange, la tradition souhaite que le Saint-Nicolas apporte des friandises aux enfants sages. En Alsace, il apporte une orange et un pain d'épices à son effigie pour les enfants sages et une trique du Père Fouettard pour les autres.



Noël de L'âge d'or

Nous avons été invités par la commune de Troistorrents au Noël de l'Age d'Or, qui s'est déroulé par une messe le matin à l'église de Troistorrents. Ensuite, nous nous sommes dirigés à la salle polyvalente de Troistorrents pour un repas accompagné de tous les aînés de la Vallée. Durant l'après-midi, nous avons pu assister à un spectacle par des jeunes de l'école de Troistorrents. Et pour finir cette belle journée, nous avons pu jouer à un loto. Nous avons tous passés une très belle journée.



Le Noël des résidents

Nous avons fêté Noël avec les résidents le 22 décembre (2022) à l'EMS. Nous avons accueilli une chanteuse ainsi qu'une pianiste pour animer la journée et faire danser tout le monde. Les résidents ont bien mangé et bien bu, ce qui est toujours bon signe. Nous avons eu la visite du Père Noël durant l'après-midi pour donner les cadeaux à tous les résidents. Ils ont tous passés une magnifique journée.



Des cartes faites maison

Cette année, nous avons eu l'idée de réaliser nos propres cartes d'anniversaire faites maison. Merci à tous les résidents qui ont participé car, sans eux, ce projet n'aurait pas été réalisable.



Les sorties à Manor

Tous les mercredis matin, 3-4 résidents et une accompagnatrice partent à Manor pour s'y promener, prendre un café. Chaque mercredi est une nouvelle aventure, je vous laisse découvrir par vous-même...!



Les biscuits de Noël

Outre leur goût délicieux, ces biscuits, aujourd'hui incontournables, ont longtemps été porteurs de symboles. Pendant le solstice d'hiver, les paysans les préparaient en forme d'étoiles, de cœurs, de croissants ou de triangles car leurs extrémités pointues protégeaient des maléfices, chassaient les mauvais esprits et portaient bonheur pour la nouvelle année. Dans plusieurs territoires, ces douceurs de Noël sont également associées à Saint Nicolas, fêté le 6 décembre, qui les distribuait à dos d'âne aux enfants sages. Les biscuits à forme humaine, eux, renvoyaient plutôt à l'inquiétant Père Fouettard. Puis, peu à peu, les familles ont pris l'habitude d'en laisser quelques-uns près du sapin, avec un verre de lait, pour requinquer le Père Noël lors de sa tournée de distribution de cadeaux.



Les nouveautés côté cuisine



L'équipe de cuisine a mis en place des plateaux petits-déjeuners spéciaux pour les anniversaires des résidents avec des viennoiseries et plein de bonnes choses.

De plus, chaque repas est accompagné d'une touche de couleur pour le plaisir des yeux de nos résidents.

Quelques prouesses en photo :



Amour et bienveillance

Nous vous partageons quelques photos de notre quotidien.



Voici Stéphanie Papin



"Bonjour, je m'appelle Stéphanie Papin, j'ai 46 ans et je suis d'origine française. Je suis en Haute Savoie dans la Vallée d'Abondance et ma famille est originaire de Normandie. J'aime beaucoup la lecture et les animaux. "

Pourquoi le métier en EMS vous attire et pourquoi pas un autre?

"Je suis aide-soignante depuis 1999. Ayant fait plusieurs stages à l'issue de mes études, je me suis dirigée spontanément vers le polyhandicap, secteur qui me plaisait dans le fait d'aider dans les actes de la vie quotidienne et d'approfondir mes connaissances.

J'ai travaillé environ une vingtaine d'années dans ce secteur. Je n'ai pas tout vu mais une grande partie. Mes convictions et motivations ont toujours été intactes.

Cependant, j'avais besoin d'apporter mes connaissances à un autre secteur. Après avoir mûrement réfléchi, je me suis dirigée vers les personnes âgées : secteur, qui je pense, pouvait m'enrichir aussi bien au niveau professionnel que personnel. La personne âgée, au-delà des soins et de la vie quotidienne, a beaucoup à nous apporter.

Je tiens à remercier les résidents qui nous apportent, au quotidien. Je remercie aussi les collaborateurs, de tous secteurs confondus, qui avancent chaque jour pour le bien-être des résidents."

Info résidents

Anniversaires jusqu'au prochain journal

- Mme Gillabert Juliette *le 10 janvier*
- M. Boffa Bignolin Anselmo *le 15 janvier*
- Mme Raboud Catherine *le 17 janvier*
- M. Guérin Michel *le 20 janvier*
- Mme Gex-Collet Yvette *le 31 janvier*
- Mme Claret-Gross Liliane Josette *le 10 février*
- Mme Dubosson Liliane *le 21 février*
- Mme Rey-Mermet Marie *le 22 février*
- M. Bissig Roger *le 06 mars*
- Mme Mallepell Jeanine *le 11 mars*
- M. Dubosson Gérard *le 13 mars*



Nouvelles entrées des 3 derniers mois

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



- M. Butty Robert
- M. Coulon Claude
- Mme Jeanrenaud Veronika
- Mme Antonioli Giovanni
- M. Fai Giovanni
- Mme Fai Gisèle
- Mme Gillabert Juliette
- Mme Terretaz Bernadette
- M. Dubosson Marco
- M. Lanzetti Carlo

Nous ont quitté...

- Mme Braillard Jeanne le 2 octobre
- M. Ecoeur Joseph-Antoine le 3 octobre
- Mme Gaillard Manuela le 12 octobre
- Mme Perrin-Roch Georgette le 12 octobre
- Mme Durier Noélie le 1er novembre
- Mme Ecoeur Georgette le 3 novembre
- M. Jordan Gaston le 11 décembre
- M. Coulon Claude le 20 décembre

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



Au revoir et bonne suite à:



- M. Rellstab Albert
- Mme Moulin Ruth
- M. Tornare Hubert
- M. Clerc Donald
- Mme Gobbo Yvette
- Mme Michaud Yvette
- Mme Jeanrenaud Veronika
- M. Lanzetti Carlo



Info personnel

Bienvenue à:

- Berra Magali, Auxiliaire de santé
- Longchamp Mathias, Infirmier chef
- Berthoud Eléonore, Infirmière
- Cherifi Mohamed Merzouk, Apprenti cuisine
- Gonçalves José , Auxiliaire de santé
- Palumbo Sebastiano, ASSC
- Vincenzi Manuela, Auxiliaire de santé



Au revoir et bonne suite à:

- Bertossa Sandra, Auxiliaire de santé
- Yogarasa Vithusha, Auxiliaire de santé
- Parreira Isilda, Auxiliaire de santé



Un peu de divertissement

Côcher la bonne réponse

Les réponses dans le prochain journal

De quelle nationalité est Charlie Chaplin?

- Américaine
- Irlandaise
- Britannique

A quel âge fait-il sa première apparition sur scène pour remplacer au pied levé sa mère victime d'une extinction de voix?

- 5 ans
- 10 ans
- 8 ans

□

Dans quel film apparaît pour la première fois Charlot avec sa canne de bambou et son chapeau melon?

- Pour gagner sa vie
- Charlot est content de lui
- L'Etrange aventure de Mabel

Pour quel film Charlie Chaplin obtient-il sa première récompense cinématographique?

- Le Cirque
- Le Kid
- La Rué vers l'or

Quel fut le dernier film muet de Charlie Chaplin?

- Les temps modernes
- Les feux de la rampe
- Le Dictateur

Solution du quizz n°2:

1. Vrai

Contrairement aux humains, les chats peuvent boire de l'eau salée car les reins parviennent à filtrer le sel.

2. Vrai

Le chat a une ouïe 3 fois supérieure à celle de l'humain dans les hautes fréquences. En effet, le chat perçoit des sons de 60 000 Hz, alors que l'humain ne peut percevoir les fréquences au-delà de 20 000 Hz environ.

3. Vrai

L'odorat du chat est 100 fois plus sensible que celui de l'humain. Deux cents millions de capteurs olfactifs tapissent l'intérieur de sa cavité environ.

4. Faux

Les chats ne perçoivent pas le sucré, car ils ne possèdent pas les récepteurs pour le goûter. Voilà pourquoi le sucre ne représente aucun intérêt pour eux.

5. Faux

Les chats miaulent presque exclusivement pour se faire comprendre des humains. Entre eux, ils communiquent par grognements, grondements, hurlements, sifflements et cris.

Solution des mots mêlés n°2

Le mot-mystère est: **CINQ PAR JOUR**



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 17h45 / de 18h45 à 21h.
- La cafétéria est ouverte du lundi au dimanche de 14h à 17h30.
- 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)

┌

└

Mots mêlés



ABSTENTION
BULLETIN
BUREAU
CAMP
CAMPAGNE
CANDIDAT
CARTE
CHAMBRE
CONSEIL
COUT
DEBAT
DEFI
DEPUTE
DROIT

ELECTEUR
ELECTION
ELIRE
FRAUDE
HEMICYCLE
ISOLOIR
LISTE
MAIRE
MANDAT
OPINION
PARAPHE
PARLEMENTAIRE
PARTI

PESER
PROGRAMME
PROMESSE
RANG
SCRUTATEUR
SCRUTIN
SENATEUR
SIEGE
SLOGANS
SONDAGE
SUFFRAGE
TOUR
VOIX
VOTER