

# N°4

HIVER  
2019



JOURNAL  
DU KERMONT

## **ANNONCE IMPORTANTE**

Nous informons nos lecteurs que nous n'enverrons dorénavant plus le programme d'animation mensuel à l'extérieur de l'établissement.

Nous le distribuerons à nos résidants et pour ceux qui aimeraient le consulter, Il sera disponible à la réception ou sur notre site internet [www.kermont.ch](http://www.kermont.ch).

N'hésitez pas à faire part de vos envies ou souhaits pour le contenu du journal au service d'animation.

Les réservations pour le restaurant doivent se faire au plus tard le jour-même à 10h, pour des raisons organisationnelles, faute de quoi, il ne sera pas possible de vous recevoir.

# Sommaire

**4-5**

Editorial

---

**6-7**

Noël orthodoxe

---

**8-9**

Bonne année 2020

---

**10-11**

Pour ne pas tomber malade cet hiver

---

**12-13**

Les bienfaits d'une activité physique régulière

---

**14-15**

De quoi parle-t-on ces temps ...

---

**16-17**

Le renoncement

---

**18**

Innovation et sécurité

---

**19**

Et en cuisine ...

---

**20**

Sport au Nouveau Kermont

---

**21-24**

Fitness cérébral

---

Eddito —

4

riald

# Rétrospective de l'année écoulée

**SLADJANA VARONE** DIRECTRICE

---

**A** l'approche des fêtes, nous voilà déjà à l'heure du bilan annuel. Pour sa première année d'activité, « Le journal du Kermont » a pu compter sur une participation de tous les services afin de vous faire découvrir des sujets tantôt en plein cœur des événements, tantôt à contre-courant via des thèmes plus divers. Les retours sont majoritairement très positifs. L'œil critique et aiguisé des résidants nous fait avancer et pour l'année à venir leur participation plus active à la création du magazine « très chic de notre petite entreprise » donnera une impulsion nouvelle aux articles, de même que la participation d'une personnalité publique qui nous racontera quelques histoires venues d'ailleurs. Le journal du Kermont : un magazine qui évolue au gré de la vie, des envies et des saisons tel est notre objectif pour 2020 ! Du côté de l'EMS nous avons effectué tout au long de l'année des travaux de rénovation et d'aménagements tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Diverses solutions sont étudiées à chaque fois pour ne sélectionner que la meilleure, celle qui entravera le moins possible la vie au sein de la maison. Aussi les deux

cafétérias vont voir les travaux de rénovation débiter dès janvier, elles seront totalement refaites. Suivront les salles de bains (amélioration de l'écoulement et modernisation) et sols des chambres qui seront refait à neuf avec des matériaux adaptés au confort des résidants. Pour terminer, les sols des couloirs afin que notre bel EMS de 43 ans d'âge puisse lui aussi évoluer avec son temps et être toujours un endroit où il fait bon vivre. Tout ceci dans les grandes lignes car évidemment plein de petites choses se font et évoluent au quotidien.

Je profite de ces quelques lignes pour remercier tous les collaborateurs qui œuvrent au quotidien pour qu'au Nouveau Kermont nos résidants se sentent le mieux possible. Merci à tous pour votre travail, votre investissement et votre volonté de faire bien. Merci à vous chers résidants pour tout ce que vous nous apportez au quotidien, on grandit à vos côtés.

Je vous souhaite à tous de passer de très belles fêtes, de profiter des vôtres, de rire, d'échanger et de partager des instants de vie les uns avec les autres. Rendez-vous en 2020 pour de nouvelles aventures !

# Noël orthodoxe

**SLADJANA VARONE** DIRECTRICE

**U**n petit bout de mes origines pour vous expliquer comment les orthodoxes fêtent Noël et la nouvelle année. La différence principale réside dans la date car le calendrier est différent. Il s'agit du calendrier julien en vigueur chez tous les orthodoxes chrétiens.

Les Églises orthodoxes et certaines Églises catholiques de rites orientaux célèbrent le 7 janvier qui correspond au 25 décembre du calendrier grégorien : 13 jours de différence. C'est donc la même date, car aujourd'hui, le calendrier civil dans le monde est le calendrier grégorien.

C'est donc une erreur de parler du "Noël catholique" le 25 décembre et du "Noël orthodoxe" le 7 janvier. Certains orthodoxes célèbrent Noël, en effet, le 25 décembre, et certains catholiques

le 7 janvier suivant la localisation de la communauté : diaspora ou pays de l'Église « mère ».

Le carême de Noël commence 40 jours avant Noël et possède deux aspects : spirituel et corporel. L'aspect spirituel du carême est l'abstinence de pensées et conduites mauvaises. L'autre aspect est une abstinence totale de nourriture d'origine animale (viande, lait et produits laitiers, œufs). Le poisson est autorisé seulement certains jours.

La veille de Noël, tôt le matin, le père de famille part chercher des « badnjak » (rameaux de jeune chêne) qui est introduit dans la maison lors du coucher du soleil, pour le réveillon de Noël. Le dîner de réveillon suit les règles strictes du carême. La galette, préparée sans levure, n'est pas coupée avec un couteau, mais morcelée avec les mains.

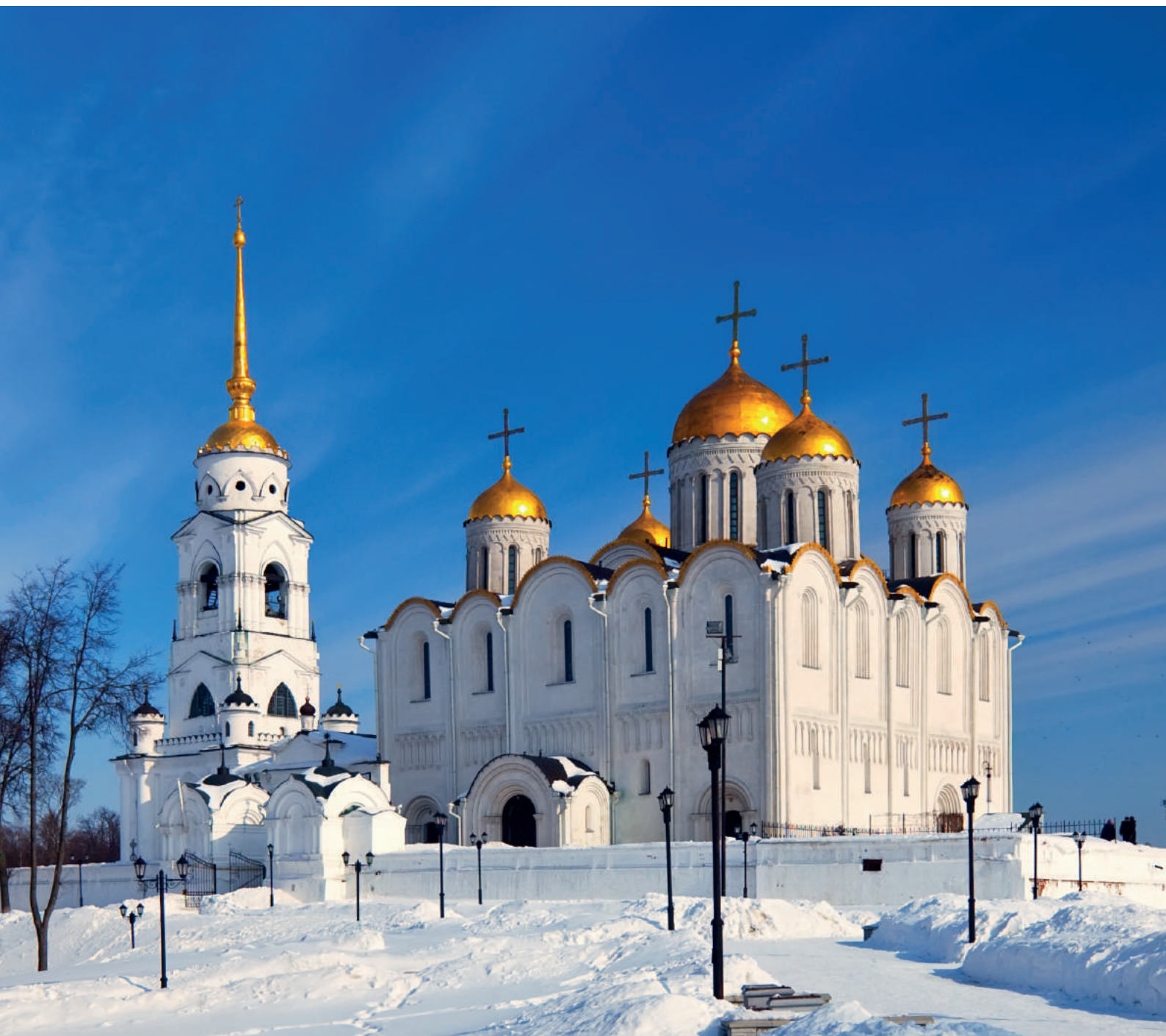


Il y a aussi du poisson, du miel, du vin, des haricots « prebranac », des noix, des pommes, poires, pruneaux, dattes, fruits secs, amandes, noisettes.

La fin du carême est le jour de Noël. Dans la matinée de Noël, la première personne qui entre dans la maison est qualifiée de convive spécial ou « premier et seul convive ». Il salue la maîtresse en disant « Le Christ est né », ses hôtes répondent : « En vérité, il est né ». Ensuite il prend une petite branche de l'arbre du Réveillon et remue le bois qui brûle dans le foyer, en disant : « Autant d'étincelles, autant de santé, de bonheur, de joie, d'argent ! »

Concernant les cadeaux et le père Noël bien que moins présent, il fait sa tournée le 31 décembre au soir. Deda Mraz (Grand-père Gel), équivalent du Père Noël, fait son apparition pour le plus grand plaisir des enfants. La distribution des cadeaux se fait à ce moment entre amis et familles également.

Le Nouvel an se célèbre quant à lui le 13 janvier au soir, car le changement d'année julienne tombe entre le 13 et le 14 janvier, fête plus simple mais non moins festive.



# Bonne année

# 2020

8

**DAVID GIROD**

RESPONSABLE DES RESSOURCES HUMAINES

---

**M**ais au fait, depuis quand célèbre-t-on la nouvelle année ?

La tradition de fêter la nouvelle année remonte à 2000 ans avant J.-C. A cette période à Babylone on célébrait la nouvelle année «l'Akîtu», lors de l'équinoxe de printemps, afin d'honorer le dieu Mardouk, protecteur des récoltes.

Dans la Rome antique, Romulus établit la nouvelle année le 1er mars. Il faudra attendre 45 ans avant J.-C pour que Jules-César instaure le 1er janvier comme le premier jour de l'An (calendrier Julien).

Le mois de janvier doit son nom au Dieu Janus, le Dieu des commencements, qui avait deux faces, l'une tournée vers l'avant (futur) et l'autre tournée vers l'arrière (passé).

Au cours des siècles qui suivent, en Europe, la date officielle de la célébration de la nouvelle année varie. Sous les Mérovingiens, elle est célébrée le 1er mars et sous Charlemagne, elle débute le 25 décembre. Au Xème siècle, sous les Capétiens, la nouvelle année est fêtée le samedi de Pâques.

Il faudra attendre le XVème siècle, sous Charles IX (1564), pour que la date du 1er janvier soit définie en France comme le premier jour de l'an. En 1582, le pape Grégoire XIII généralise à l'ensemble du monde catholique le calendrier grégorien, qui définit le 1er janvier comme le premier jour de l'an - ceci afin de simplifier le calendrier des fêtes religieuses.

Le calendrier grégorien est aujourd'hui toujours en vigueur.

Mais il s'agit là que du nouvel an grégo-



« Voici la nouvelle année, souriante,  
enrubannée, qui pour notre destinée, par le ciel  
nous est donnée : c'est à minuit qu'elle est née.  
Les ans naissent à minuit. L'un arrive, l'autre fuit.  
Nouvel an ! Joie et bonheur ! »  
Tristan Derème



rien, que nous célébrons sous nos latitudes. La nouvelle année est célébrée à travers le monde à d'autres dates, comme par exemple le nouvel an chinois qui sera célébré le 25 janvier 2020.

Le nouvel an orthodoxe sera quant à lui célébré le 14 janvier et le nouvel an hébreu « Roch Hachana », du 18 septembre au 20 septembre. Ma liste n'est pas exhaustive, car rien qu'en Asie on dénombre des dizaines de célébrations du nouvel an (Corée, Tibet, etc.).

Qu'importe le nouvel an que vous choisiez de célébrer, je vous souhaite une très belle et heureuse année 2020 (grégorienne), que celle-ci soit synonyme de bonheur et qu'elle vous apporte la santé!



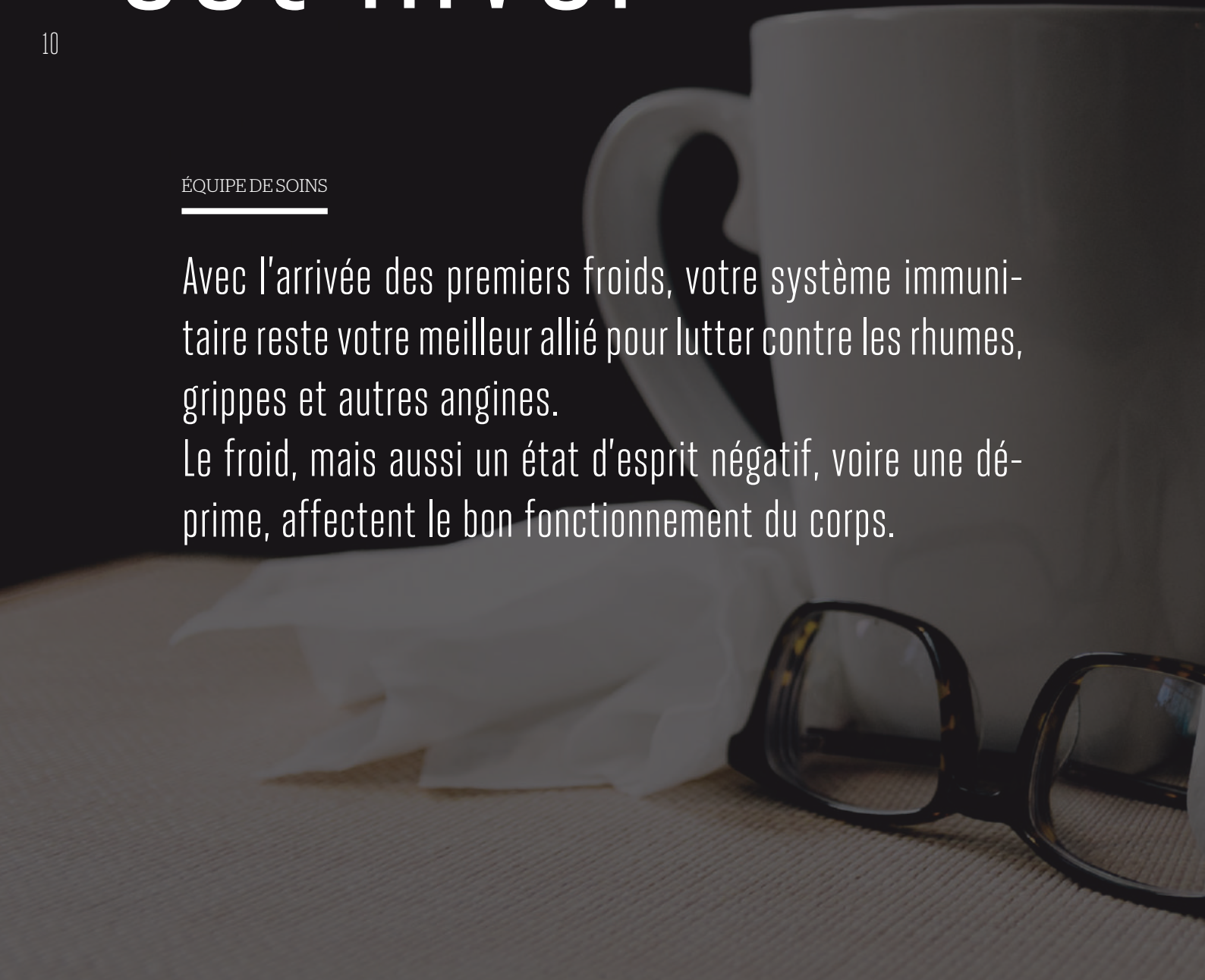
# Pour ne pas tomber malade cet hiver

10

## ÉQUIPE DE SOINS

Avec l'arrivée des premiers froids, votre système immunitaire reste votre meilleur allié pour lutter contre les rhumes, gripes et autres angines.

Le froid, mais aussi un état d'esprit négatif, voire une déprime, affectent le bon fonctionnement du corps.



# 1

## **Une alimentation équilibrée**

Adopter une alimentation saine, variée et équilibrée est une condition essentielle pour préserver son système immunitaire. Pendant la saison hivernale, le choix de fruits et légumes est restreint, mais il est toujours possible de bien s'alimenter. En effet, il y a toujours des légumes en hiver, comme les carottes, les poireaux, les pommes de terre, les «choux». Alors n'hésitez pas à consommer des soupes de légumes.

Côté fruits, les oranges, clémentines, le raisin, les poires, les pommes et les kiwis sont eux aussi disponibles en hiver.

# 2

## **Bien dormir**

Pour se sentir bien, il faut dormir suffisamment. Il faut écouter son corps. Il est important d'avoir des horaires de sommeil réguliers.

Avant de vous mettre au lit, préparez-vous une tasse d'infusion à la verveine ou un bol de lait chaud avec du miel, ce sont des recettes très efficaces pour trouver le sommeil.

# 3

## **Se couvrir suffisamment**

Pendant la saison froide, on a tendance à se couvrir et se découvrir très souvent. Il est très important de toujours s'habiller assez chaudement, et de bien se couvrir au niveau du cou. Il n'est pas bon de surchauffer les pièces.

Dans une maison, on situe la température idéale à 19°C. Dans les chambres à coucher, 18°C sont suffisants car une température plus basse favorise un sommeil réparateur.

# 4

## **Respecter les règles d'hygiène**

Pour éviter d'attraper un virus, il convient de se laver régulièrement les mains. Il faut se discipliner, et surtout redoubler de vigilance quand on est soi-même malade, ou qu'un proche l'est. Cela n'est bien sûr pas seulement valable pour la saison de la grippe.

# 5

## **Faire de l'exercice régulièrement**

Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Une activité physique régulière renforce le système immunitaire, et présente également l'avantage de combattre le stress.

# 6

## **Protéger sa peau**

Le froid agresse la peau et la dessèche. Il faut appliquer régulièrement une crème hydratante.

Abusez des baumes, sticks et crèmes pour éviter les tiraillements, les démangeaisons et les dessèchements. Appliquez une crème hydratante sur votre visage matin et soir.

11

# 7

## **Se faire vacciner contre la grippe**

La grippe est une infection respiratoire aiguë très contagieuse, provoquée par un virus.

La grippe est souvent considérée comme une maladie bénigne, elle est pourtant responsable de nombreux décès, en particulier aux âges extrêmes de la vie et chez les personnes atteintes de certaines maladies respiratoires, cardiovasculaires, rénales ou encore de diabète...

Si la plupart des cas de grippe guérissent spontanément, les risques de complications associées à la maladie et la très importante contagiosité de la maladie justifie l'existence d'un vaccin permettant de s'en protéger.

Il doit être administré chaque année en raison de l'évolution rapide des virus responsables de la grippe.

# Les bienfaits d'une activité physique régulière



12

Elle permet de :

- **conserver son poids de forme**
- **renforcer les os**
- **développer la musculature**
- **entretenir la souplesse des articulations**
- **améliorer le souffle**
- **protéger le cœur**
- **réguler le sommeil**
- **diminuer le risque de développer des maladies comme l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), les maladies cardiaques...**
- **remonter son moral**

Quel que soit l'âge, la pratique régulière d'une activité physique agit non seulement sur la santé physique mais également sur le moral en contribuant au bien-être et à la qualité de vie.

L'activité physique a également **un effet positif sur le bien-être, l'estime de soi, la sensation d'être en bonne santé**. Et c'est **encore mieux en extérieur** puisque l'exposition au soleil, même s'il est caché, permet au corps de **synthétiser la vitamine D**, une substance qui aide le calcium à se fixer sur les os et qui est donc essentielle pour prévenir l'ostéoporose.

### **Le sport sans risque**

La pratique d'un sport implique de respecter deux règles d'or : **la modération et la progressivité**. Avant de pratiquer une activité physique, **renseignez-vous auprès de votre médecin traitant**. **Au-delà de 40 ans**, pour les hommes comme pour les femmes, **un bilan médico-sportif** comprenant notamment un électrocardiogramme d'effort **est recommandé**.

Lors de la pratique sportive, **à aucun moment vous ne devez vous sentir gêné**. L'effort doit être soutenu mais pas excessif. Entre la possibilité de tenir normalement une conversation (l'effort est insuffisant) et l'essoufflement (l'effort est trop important), un bon point de repère se situe dans **l'aisance respiratoire** (capacité de dire quelques mots). Toute nouvelle activité doit être **commencée doucement et modulée en fonction de votre forme**.

1. Choisissez une activité que vous aimez, celle qui vous motive le plus.
2. Fixez-vous des objectifs réalisables et raisonnables.
3. Commencez doucement en durée et en intensité.
4. Attendez au moins deux heures entre la fin du repas et le début de votre activité.
5. Adaptez votre effort à votre condition physique.
6. Buvez de l'eau pendant et après l'effort.
7. Si vous avez un « coup de barre », grignotez quelques fruits secs.
8. Stoppez votre activité si vous ressentez une douleur.
9. Apprenez à connaître vos limites, arrêtez-vous avant d'être épuisé.
10. Pratiquez régulièrement.







# De quoi parle-t-on ces temps...

**CHRISTIANE HENZI** RESPONSABLE ANIMATION

---

**N**ous avons eu ces derniers temps souvent l'occasion de lire ou d'entendre dans les médias parler d'un sujet à la fois très ancien et pourtant brûlant d'actualité. Il s'agit de la sexualité!

Sans elle, nous ne serions pas de ce monde et nous n'aurions pas non plus ces instants de bonheur, de plaisir et de chaleur qui nous permettent de nous sentir pleinement homme ou femme. C'est pour elle aussi que nous prenons du plaisir à nous montrer sous notre meilleur jour, que nous choisissons avec soin nos vêtements, que nous nous maquillons ou nous coiffons avec art ... Le bonheur de plaire, de séduire ou d'être séduit existe depuis la nuit des temps et reste vivace en nous beaucoup plus longtemps que nous le croyons.

Pourtant, dans nos sociétés occidentales, il existe une croyance qui veut que, passé un certain âge, c'est comme si le désir s'arrêtait et que la sexualité devenait tabou. Or, il n'en est rien. Bien sûr, chacun vit ce pan de sa vie intime comme il l'entend et les désirs ne sont pas les mêmes pour tous, mais comme il est difficile quand on est vieux d'exprimer l'envie de rencontrer quelqu'un avec qui il serait tellement bon de partager une certaine intimité ! Affection, tendresse, complicité, caresses ou sexualité, le champ est vaste !

Le sentiment de solitude peut se révéler abyssal et devenir étouffant aussi le manque de sensualité peut faire mal parfois. L'absence du sentiment d'être désiré en tant qu'homme ou que femme entraîne la négation d'un corps vivant et ne reste alors plus que le corps souffrant.

Dans la situation de locataire d'un EMS, avec parfois des difficultés de mobilité et une perte d'autonomie liée à l'âge, il est difficile de faire des rencontres. C'est pourquoi il est désormais possible pour ceux qui le souhaitent de faire appel à des assistants ou des assistantes sexuel/les. Issus de l'association « Corps solidaires » ce sont des personnes formées qui aiment donner de l'affection, de l'amour ou de la sexualité et qui viennent à la rencontre de ceux qui ne peuvent plus faire le mouvement inverse pour un moment d'échange sensuel. Ces moments ont bien sûr un coût mais c'est là la garantie d'avoir affaire à des personnes bienveillantes et aptes à comprendre avec pertinence quel est le désir de l'autre.

Par cet article, nous avons envie tout simplement de vous dire que l'EMS Nouveau Kermont est parfaitement en accord avec ce genre de demande et que chacun ici est libre d'exprimer cette sorte de désir en toute sécurité et que nous pensons important de mettre ceux qui le souhaitent en relation avec l'association « Corps solidaires ».

# Le renoncement



**CHRISTIANE HENZI** RESPONSABLE ANIMATION

**L'**autre jour, l'une de nos résidentes parlait de toutes ces dernières fois dont on ne prend conscience que trop tard ...

La dernière fois où l'on part en vacances ... où l'on achète un abonnement des TPG annuel ... où l'on conduit sa voiture ... où l'on va au parc d'à côté donner à manger aux pigeons ...

Elle trouvait que plutôt que nous rapprocher de la sacro-sainte sagesse que tous imaginent être le grand cadeau de l'âge, ce genre de renoncement ressemble plutôt à une perte. L'horizon se restreint ! Elle a été confrontée comme tous ici à la perte inattendue d'un être cher et a connu aussi la difficulté de devoir changer de cadre de vie et donc de revisiter ses habitudes.

Comme je me sentais de plus en plus triste en l'écoutant je me suis demandée comment elle faisait elle-même pour ne pas sombrer dans la mélancolie et garder ce joli sourire qui la caractérise.



# ment

Elle m'a donné ses trucs pour conserver de la joie malgré le renoncement.

**Elle regarde la nature**

**Elle s'occupe de nos chats**

**Elle admire les arbres**

**Elle pense que cela ne sert à rien de se cramponner**

**Elle se concentre sur une émission qu'elle aime**

**Elle regarde « La Boum » et surtout la grand-mère de Vic qu'elle trouve formidable**

**Elle lit les chroniques de Rosette Poletti**

**Elle médite les idées d'Alexandre Jollien, esprit libre dans un corps tourmenté**

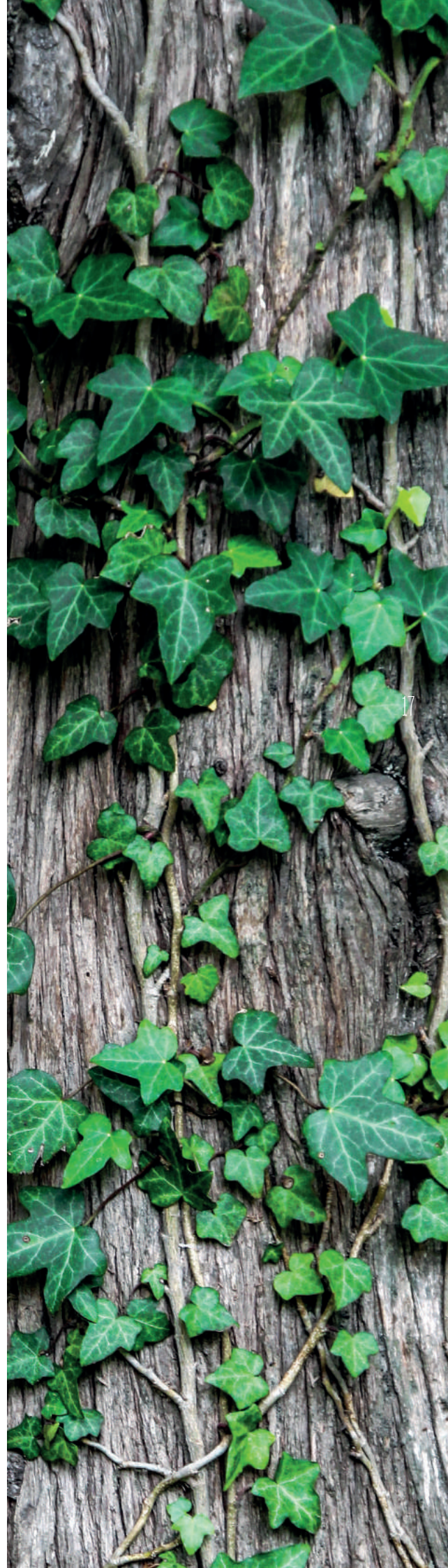
**Elle cite Boris Cyrulnik qui parle si bien de résilience**

**Elle repense à son modèle qui est Poliana dans « Poliana et le jeu du contentement » qui cultive l'art de trouver l'élément positif dans toutes les épreuves de la vie**

**Elle pense que l'échec permet de rebondir ...**

Devant cet art de vivre, je me sens rassérénée et je quitte cette merveilleuse résistante avec du bonheur plein le cœur !!!

**Merci**



# Innovation et sécurité

**A**fin d'accroître la sécurité au travail, le service technique s'est doté d'un nouveau dispositif innovant : une plate-forme élévatrice mobile de personnel !

En effet, l'innovation fait aujourd'hui partie intégrante du monde du travail, y compris du travail manuel. On peut dans tous les domaines observer l'incursion grandissante de la technologie et de l'informatique.

Ces nouvelles technologies prennent une place incontournable dans notre vie tant professionnelle que privée. Bien sûr, elles ne réalisent pas encore tout, heureusement ... mais il faut avouer qu'elles améliorent parfois considérablement l'exécution du travail et surtout sa sécurité, ce qui n'a pas échappé à la direction du Nouveau Kermont.

Pour être en adéquation avec ce que préconise la SUVA dans tous les cas où les personnes emploient à leur travail ou lors de leurs loisirs des échelles portables pour réaliser des travaux en hauteur, il existe aujourd'hui des équipements de travail plus sûrs : plate-forme élévatrice mobile, échafaudage roulant, échelle mobile avec plate-forme ... Au moment de planifier des travaux, il faut par conséquent respecter le principe suivant :

Les échelles portables s'utilisent uniquement s'il n'y a pas d'autres possibilités plus appropriées ! Cela permet de réduire le nombre d'accidents car on dénombre quand même chaque année en Suisse quelque 6000 accidents professionnels liés à l'utilisation de l'échelle.





# Et en cuisine...

**ROMAIN ROUGET** CHEF DE CUISINE

**L**es Fêtes arrivent à grands pas... Une période très active dans notre métier, nous nous attendons à de nombreuses visites comme chaque année.

Le foie gras et le saumon fumé, nos délicieuses huîtres et crevettes, ainsi que nos succulentes pâtisseries seront au rendez-vous ; c'est certain !... L'équipe de cuisine sera à l'appui, fière et honorée de travailler des produits si savoureux et respectables. Certes un mois plus épuisant que d'autres...

Mais chaque « Sourire et Merci » redonnent de la force et nous apporte satisfaction, tout ce dont on a besoin durant ce long mois...

La Magie de Noël, si je puis dire, va aussi opérer, quoi de plus beau que la joie de nos enfants autour d'un Sapin !!!



# Sport

## au Nouveau Kermont

20

**L**a direction du Nouveau Kermont a à cœur d'avoir des résidents et du personnel en bonne santé. C'est pourquoi elle veille à une alimentation saine avec des produits frais, elle propose des fruits au personnel pour prendre un bol de vitamines pendant les pauses et elle a accepté l'achat de vélos d'appartement semi-couchés pour que ceux qui le souhaitent puissent faire de l'exercice.

Dès que ces vélos seront en notre possession, nous les installerons à la salle de physiothérapie et organiserons des séances de mise en forme régulières.

Nous avons également parmi notre personnel des collègues qui aiment le sport et qui font tous les jours du fitness pendant leur pause. 25 minutes de sport puis repas bien mérité. Ils font cela à la salle polyvalente et suivent des cours en ligne. Musculation, yoga, assouplissement ... tout est possible !

Avis aux amateurs



# Fitness Cérébral

## **SUDOKU** FORCE 3

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9  
Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans  
chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3X3

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

21

### **ENIGME**

Dès que l'on me prononce, je disparaiss !  
Qui suis-je ?

Votre réponse :

### **ENIGME**

Je suis ce que je suis,  
mais si l'on dit ce que je suis,  
je ne serai plus ce que je suis.  
Qui suis-je ?

Votre réponse :



## JEUX DES 7 ERREURS

Sept erreurs se sont glissées dans le dessin du bas.

Saurez-vous les retrouver !



---

## PETIT CALCUL !

Quand j'avais 2 ans, ma soeur avait le triple de mon âge.  
Aujourd'hui, j'ai 16 ans, quel âge a ma soeur à présent ?

- a) 48 ans
- b) 22 ans
- c) 30 ans
- d) 20 ans
- e) 18 ans
- f) 60 ans

## MEGA SUDOKU

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 16  
Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans  
chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 4X4

1			2	3	4			12		6				7	
		8				7			3			9	10	6	11
	12			10			1		13		11			14	
3			15	2			14				9			12	
13				8			10		12	2		1	15		
	11	7	6				16				15			5	13
			10		5	15			4		8			11	
16			5	9	12			1						8	
	2						13			12	5	8			3
	3			15		3			14	8		16			
5	8			1				2				13	9	15	
		12	4		6	16		13			7				5
	3			12				6			4	11			16
	7			16		5		14			1			2	
11	1	15	9			13			2				14		
	14				11		2			13	3	5			12





