

N°1 JOURNAL DU KERMONT



PRINTEMPS 2019

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.

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

Nous nous réjouissons par contre de vous laisser découvrir ce premier journal saisonnier et espérons qu'il vous plaira !

Sommaire

4-5

Editorial

6

Oyez ... oyez ...

7

La parole aux résidents

8

Du rêve à la réalité

9

Du côté du personnel

10

Administration

11-15

Soins, la peau

16-17

Horoscope

18

Maintenance

19

Cuisine

20

Animation

21

Infos

22-23

Où Sortir ce printemps

24-26

Fitness cérébral

Editeur

SLADJANA VARONE DIRECTRICE

4

En cette période de l'année où le bouclage des comptes touche à sa fin, la pression sur les EMS ne cesse de s'accroître par le biais d'une foultitude de statistiques, d'études et d'articles. Celle du préposé fédéral à la surveillance des prix, dit Monsieur Prix, publiée en décembre 2018 a retenu plus spécialement mon intérêt : Maltraitance, surmédication, surfacturation ... laissant ainsi croire que les acteurs du domaine agiraient tous au préjudice des pensionnaires sans aucune fibre sociale ni la moindre compétence managériale d'ailleurs.

Dans son analyse le préposé fédéral à la surveillance des prix fait complètement abstraction des développements consentis et mis en œuvre par les acteurs de notre profession depuis plusieurs années, ni même du cadre fixé par l'Etat, dans chaque Canton.

En effet, nous assistons à une plus grande professionnalisation du métier, des exigences de formation dans le secteur, une surveillance accrue de la part des organes de l'Etat et j'en passe et je dis tant mieux !

Comme l'Etat n'a pas trouvé bon d'apporter des précisions et surtout de rectifier certaines allégations de Monsieur Prix, je sou-

haite à mon petit niveau rassurer nos résidents, leurs familles, nos collaborateurs et toutes autres personnes liées à l'EMS quant au fait que, bien qu'il puisse encore exister des moutons noirs ça et là, tous les EMS et leurs personnels ne peuvent être mis dans le même panier.

Je profite ainsi de notre petit journal pour vous faire part de ma grande déception face au manque de réaction des Autorités genevoises pour rétablir la vérité quant à certaines allégations au sujet de notre profession et pour soutenir les acteurs du domaine qui vouent quotidiennement toute leur énergie au service des résidents.

Premièrement, on nous reproche d'utiliser une partie du prix de pension qui couvre la part socio-hôtelière pour compléter les frais de soins médicaux et c'est le cas.

- C'est bien connu, l'argent est le nerf de la guerre ... et bien sachez que le prix de pension est différent pour chaque EMS, qu'il est basé sur des calculs incompris dont l'Etat ne souhaite pas mettre en avant la transparence tant il y a des disparités entre les institutions du Canton.

Le prix de pension nous est imposé !

ial

Je profite ainsi de notre petit journal pour vous faire part de ma grande déception face au manque de réaction des Autorités genevoises pour rétablir la vérité quant à certaines allégations au sujet de notre profession [...]

Deuxièmement, la subvention cantonale, non moins discutable, couvre le 86% des soins requis et non le 100%. On constate par conséquent que l'Etat commande une prestation qu'il ne paie qu'en partie, ce qui n'est évidemment pas acceptable.

Troisièmement, M. Prix met le feu aux poudres par le biais d'une étude approximative sur les coûts des EMS, se permettant de donner des recommandations tout aussi approximatives.

Il est manifestement aberrant de vouloir procéder à une comparaison entre Cantons sans tenir compte des spécificités entre chacun d'eux, ce qui démontre déjà de l'absence de sérieux de l'analyse proposée!

- Il faut par ailleurs savoir, au titre de la comparaison intercantonale et d'exemple, que la majorité des EMS valaisans sont construits et entretenus par les communes, et ne paient pas de loyer ou de charges liées à l'immeuble. Comment peut-on dès lors raisonnablement vouloir comparer les prix pratiqués à Genève et en Valais, sans ramener dans la balance les coûts induits par la charge d'habitation déjà? Si le préposé fédéral à la surveillance des prix avait consenti à cet exercice complet mais

difficile, il n'aurait pas manqué de parvenir à la conclusion qu'il n'existe en réalité qu'une faible disparité entre les coûts de l'hébergement à Genève et en Valais.

A ceci s'ajoute que l'étude ne prend pas en compte tous les autres paramètres économiques liés à la région comme les charges de fonctionnement qui varient d'un canton à l'autre, les salaires plus élevés à Genève que dans le canton du Valais pour ne citer qu'eux. Il faut savoir également que le personnel des EMS genevois est soumis au même système salarial que les fonctionnaires de l'Etat sans que le Canton ne couvre toutefois en entier les frais liés à une augmentation d'annuité par exemple.

Ainsi et pour conclure je souhaite vous inviter à faire preuve de vigilance et de réserve face aux études et statistiques qui vous sont soumises, en espérant que les organes de l'Etat qui nous mettent si fortement à contribution sauront à l'avenir réagir et montrer le soutien qui s'impose à nos établissements.

Oyez ...



Oyez ...

LES BIJOUX CONNECTÉS ET BRACELET DÉTECTEUR DE CHUTE TENDANCES !



Connaissez-vous la dernière tendance des personnes âgées coquettes ? Framboise le bijou connecté permet aux femmes âgées d'appeler à l'aide si elles tombent et qu'elles n'arrivent pas à se relever.

Et en plus, Framboise leurs permet de rester coquettes et à la mode !

Ce pendentif, que l'on peut porter avec un collier ou à la ceinture, est discret.

En cas de chute ou si l'on a besoin d'aide, il suffit d'appuyer dessus pour avoir de l'aide.

La parole aux résidents ...

Le changement !

7

Pris dans son sens littéral, le changement désigne le passage d'un état à un autre qui peut s'exercer dans des domaines très divers et à des niveaux très divers. Selon la nature, la durée et l'intensité de ce passage, on parlera d'évolution, de révolution, de transformation, de métamorphose, de modification, de mutation ...

On distingue le changement « endogène », dû à des causes internes, du changement « exogène », provoqué par des causes externes.

Chez les humains, le changement suscite des réactions diverses, allant de l'espoir le plus fou (thème de l'Apocalypse) à la phobie, en passant par le rejet.

À moins qu'il n'engendre qu'une réaction désabusée comme le montre par exemple le roman : Le Guépard de Giuseppe Tomasi di Lampedusa ...

Il n'en reste pas moins que certains changements ne sont pas négociable. Il convient alors de gérer les résistances naturelles qui s'opèrent.

Les formes les plus souvent observées de résistance sont au nombre de quatre :

L'inertie par laquelle la résistance est larvée, exprimée par « non-dit », et où la procrastination des « résistants » est leur arme principale.

L'argumentation qui donne lieu à des discussions sans fin, par laquelle il est demandé/exigé des explications.

La révolte par laquelle on agit contre le changement

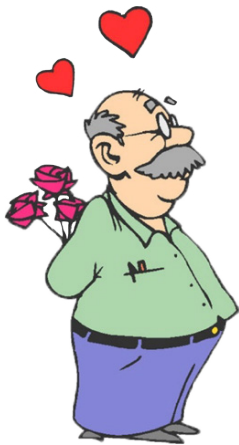
Les sabotages par lequel on essaie de montrer l'ineptie du changement. Nous comprenons avant tout l'importance de parler du changement afin qu'il ne soit pas seulement subi, mais qu'il devienne un événement dans lequel il est possible de rester acteur.

C'est pourquoi, nous avons commencé à programmer en février un conseil des aînés. Il aura lieu une fois par mois et sera un espace où nous pourrions parler des changements, mais également des questions, craintes, joies et autres sentiments qu'il provoque !

Du rêve à la réalité

Vous l'avez sans doute déjà remarqué...
Monsieur Jolliet est un brin facétieux !

Je vous laisse sans plus de commentaires
découvrir sa conversation amoureuse :



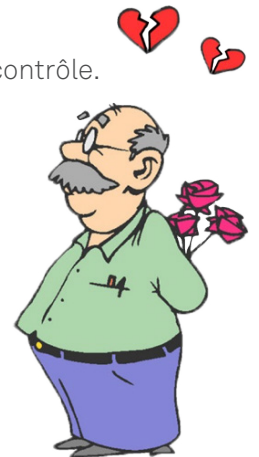
Le rêve et ...

Moi, Madame, Ma vie durant j'ai rêvé d'un cœur à aimer.
à l'amour, j'aurais tellement donné
que ne pas l'avoir trouvé,
j'en ai souvent pleuré.
De mes organes, à tour de rôle,
j'ai souhaité perdre le contrôle.
Maintenant je peux vous dire avec certitude
car, hélas, c'est devenu une habitude
que si les chagrins d'amour font mal,
la solitude fait encore plus mal.
Alors Madame, mon cœur, avec vous j'aimerais le partager.
En mes propos vous pouvez garder confiance
et quand vous aurez baissé votre défense
nous pourrons entamer une romance.
Pour cela, je vous prie avec déférence
d'accepter mes fleurs et mes avances.



... la réalité

Moi, Monsieur, ma vie durant j'ai eu un cœur d'artichaut.
à l'amour, j'ai tellement donné
qu'aujourd'hui mon corps est usé.
De mes organes, c'est pas drôle, il m'arrive de perdre le contrôle.
Maintenant je peux vous dire avec certitude
car, hélas, c'est devenu une habitude
que je passe plus de temps sur la lunette
qu'au bistro à tailler des bavettes.
Alors monsieur, mon cœur, je me le garde au chaud.
En mes propos ne voyez point d'offense,
si, au lieu d'accepter vos fleurs et vos avances
qui finiront par me gâcher l'existence,
je vous conseille sans trop de déférence
de vous les mettre là où je pense.



Moralité

**L'amour est un feu qui dévore,
mais une gastro, c'est encore plus fort**

Du côté

du personnel

Vous l'avez certainement remarqué, il y a quelques mouvements dans le personnel ces derniers temps !

Choix de vie qui changent, arrivée d'un enfant, départ à la retraite ...

Plusieurs raisons peuvent motiver un changement professionnel. C'est ainsi que nous avons pris congé de plusieurs collègues qui pour certains d'entre eux, ont travaillé pendant plusieurs années au Nouveau Kermont.

Nous leurs souhaitons bien entendu une belle continuation et sommes heureux d'avoir pu partager ces années avec eux.

Qui dit départ, dit bien sûr aussi arrivée ...

En effet, nous avons eu le plaisir d'accueillir Madame Sonilda Hodel au service de l'intendance, Monsieur Maxwell Macedo Isidro au sein de l'équipe de soins et pour terminer, Monsieur Rguioug Karim qui nous a rejoints en qualité d'aide en soin et accompagnement.

Nous nous réjouissons de collaborer avec ces nouvelles personnes et leur souhaitons une cordiale bienvenue parmi nous.

Madame Sonilda Hodel :
Service de l'intendance.

Monsieur Maxwell Macedo Isidro :
Equipe de soins

Monsieur Rguioug Karim :
Aide en soin et accompagnement

Administration

LA RÉCEPTION ET NOS RÉSIDANTS

UN LIEU CENTRAL

10

Issu du latin *receptio*, qui signifiait « action de recevoir », le terme « réception » est attesté dans l'usage depuis longtemps. A peine un «bonjour», une attente interminable au téléphone ou, au contraire, une voix charmante et un grand sourire. L'accueil peut avoir différents visages.

Or, la première image qu'on a d'une entreprise est bien souvent sa réception, qu'on soit résidant, visiteur ou qu'on la contacte par téléphone. «Beaucoup d'entreprises ont compris que cet accueil était essentiel. La plupart font directement l'association entre image et première impression».

Voilà toutes les raisons qui nous ont poussées à ouvrir notre réception sur la vie de l'institution et à la faire plus accueillante.

Mais quel est le profil du réceptionniste ?

Il s'agit en grande majorité d'une femme bien que de plus en plus d'hommes occupent cette fonction. La plupart des réceptionnistes réalisent des tâches supplémentaires, comme du support administratif, la distribution du

« Cela fait maintenant 8 mois que j'ai commencé au Nouveau Kermont et du haut de ma jeune expérience, ce que je retiens surtout, c'est cet esprit familial, que cela soit dans les rapports résidants/personnels ou entre les différents services ».

courrier, la réservation de salles de réunion, l'avance d'espèces, la gestion de l'économat... Notre nouvelle réception nous permet d'apprécier beaucoup plus de moments de partage avec les résidants, les familles ou tout autre personne venant au Nouveau Kermont.

Elle nous donne plus d'ouverture sur la vie de la maison et nous permet également de profiter des fêtes et des animations organisées, d'être au centre de la vie institutionnelle.

Soins

LA PEAU EST UN ORGANE VITAL DONT IL FAUT PRENDRE SOIN. IL S'AGIT DU PLUS GRAND ORGANE DU CORPS HUMAIN, ELLE COUVRE ENTRE 1,5 M2 ET 2 M2 ET A UNE MASSE D'ENVIRON 5 KG (ÉPIDERME ET DERME RÉUNIS)

Quel est le rôle de la peau ?

La peau joue plusieurs rôles fondamentaux dont :

Une fonction barrière cutanée :

elle protège de l'extérieur
(chocs, pollution, microbes, ultraviolets...),

Une fonction de régulation thermique :

elle permet au corps de réguler sa température,

Une fonction de synthèse hormonale :

elle permet notamment la synthèse de vitamine D
et différentes hormones.

Une fonction immunitaire :

certaines cellules de la peau sont capables de capturer
les corps étrangers qui pénètrent dans l'épiderme
(virus, bactéries, allergènes...) pour pouvoir stimuler le
système de défense immunologique de l'organisme.

la peau

12

Kératinocytes

Cellules produisant de la kératine qui procure sa fermeté à la peau

Mélanocytes

Cellules produisant de la mélanine, responsable de la pigmentation cutanée

Cellules de Merkel

Cellules impliquées dans la fonction du toucher

Cellules de Langerhans

Cellules dendritiques jouant un rôle dans la protection immunitaire

L'épiderme

Pourtant très mince, on parle de plus ou moins un millimètre selon les parties du corps, l'épiderme est constitué de cinq couches de cellules et possède un cycle de renouvellement de 28 jours.

La partie de l'épiderme que l'on voit se nomme la couche cornée.

Elle est composée de : Kératinocytes (cellules produisant de la kératine qui procure sa fermeté à la peau), Mélanocytes (cellules produisant de la mélanine, responsable de la pigmentation cutanée); Cellules de Merkel (cellules impliquées dans la fonction du toucher), Cellules de Langerhans (cellules dendritiques jouant un rôle dans la protection immunitaire).

Le derme

Le derme, quant à lui, comporte 3 couches : le derme papillaire, le derme réticulaire et le derme profond.

Il confère à la peau un soutien, et en même temps souplesse et élasticité. Il assure la nutrition de l'épiderme et joue un rôle essentiel, entre autres, dans la cicatrisation.

On y retrouve les follicules pileux, les glandes sébacées et sudoripares, et un enchevêtrement de petits vaisseaux sanguins et de fibres.

Son vieillissement est à l'origine de l'apparition des rides et autres signes du vieillissement cutané. Il se compose :

D'eau, d'élastine, de fibroblastes, de glycoprotéines et de collagène.

La peau, on en parle beaucoup mais la connaît-on vraiment ?

L'hypoderme

L'hypoderme est la couche profonde de la peau. Il contient de plus importants vaisseaux sanguins et, selon les endroits, plus ou moins de tissu adipeux.

Il protège l'organisme des chocs physiques, des variations de température et sert de réserve adipeuse.

L'hypoderme représente de 15 à 30 % de la masse corporelle.

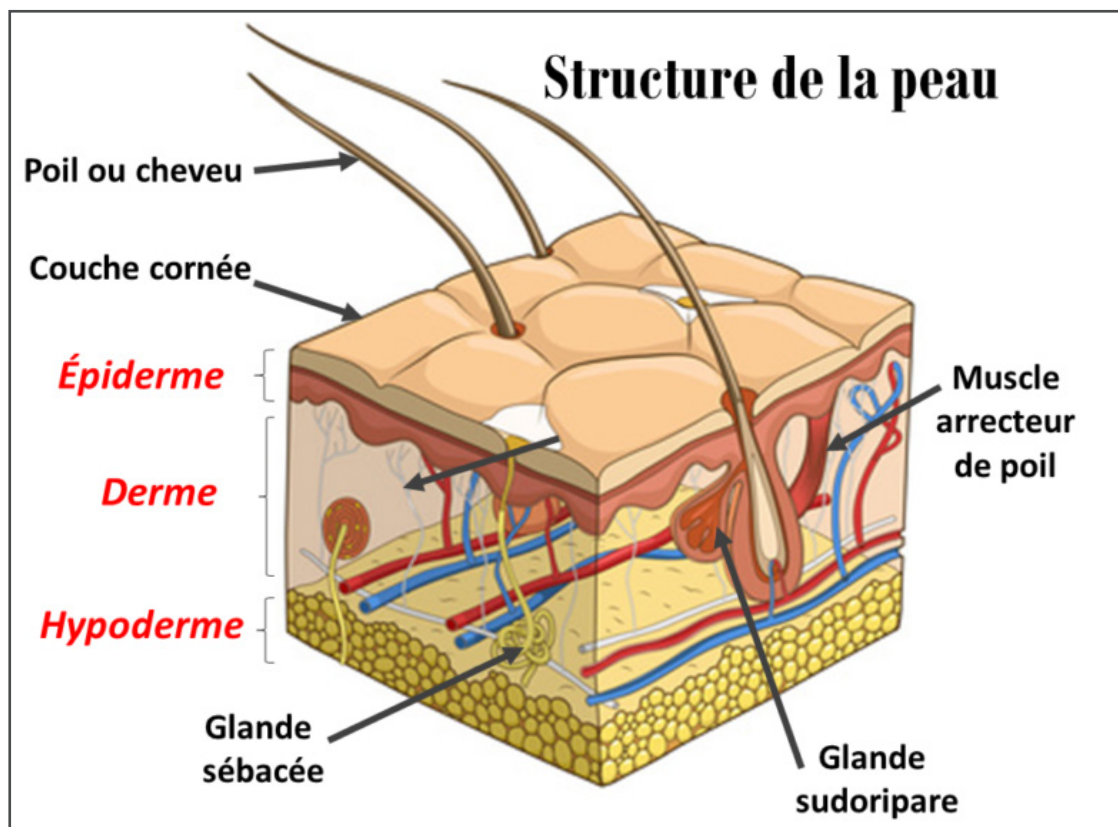
La peau est sensible... à nos émotions!

Il est arrivé à plus d'un de rougir de gêne, d'avoir la chair de poule à cause d'une émotion intense ou de transpirer à la suite d'une grosse frayeur.

Mais il peut arriver que la peau réagisse autrement plus intensément.

En effet, le stress, et parfois même certains événements éprouvants peuvent déclencher diverses affections de la peau comme l'eczéma et le psoriasis.

13



Prendre soin de sa peau, ce n'est pas seulement la nettoyer et appliquer de la crème.

Vous devrez également avoir une alimentation saine, dormir suffisamment, faire du sport, et gérer votre stress.

Quelques conseils :

1 Adopter le bon mode de vie

Dormez 7 à 8 heures chaque nuit. Le manque de sommeil pourrait rendre votre peau terne et cireuse. Il favorisera également l'apparition de poches et de cernes sous les yeux.

Limitez votre stress. Le stress peut faire des ravages sur l'esprit et vous empêcher de bien dormir. Le stress favorise ainsi l'acné, les poussées de bouton, et autres problèmes de peau.

Faites quelques heures d'exercice chaque semaine. L'exercice favorise l'afflux de sang au niveau de la peau, et lui apporte l'oxygène et les nutriments dont elle a besoin.

Évitez de passer trop de temps au soleil. Appliquez toujours de la crème solaire, ayant un filtre solaire indice 15 au minimum. Évitez à tout prix de vous exposer au soleil entre 10 h et 14 h, car c'est à ce moment-là que les rayons du soleil sont les plus dangereux.

Arrêtez de fumer. Fumer réduit l'apport en oxygène et en nutriments de la peau. Cela abîme également le collagène et l'élastine, et favorise ainsi les rides.



**«Être bien dans sa peau,
c'est s'accepter, s'aimer,
offrir son visage au souffle du vent.»**

Paul Salomon (1983)

2

Avoir une peau douce, propre et hydratée

Lavez votre visage deux fois par jour. Cela vous permettra d'éliminer l'excès de sébum, d'avoir meilleure mine, et de prévenir les poussées de boutons.

Évitez l'eau trop chaude. Un bain chaud éliminera les huiles naturelles de votre peau, qui aurait alors tendance à se dessécher.

Séchez délicatement votre peau avec une serviette.

Hydratez votre peau encore humide. Appliquez une crème hydratante sur votre visage, et un lait ou un beurre corporel sur votre corps.

Exfoliez votre peau. Faites un gommage une fois par semaine, afin d'éliminer les cellules de peau morte et d'obtenir une peau toute douce.

Maquillez-vous soigneusement. Veillez à bien choisir vos produits. Démaquillez-vous toujours avant d'aller vous coucher.

Lisez bien les étiquettes des produits. Évitez les produits contenant les ingrédients suivants : parabènes, phthalates, propylène glycol, et laurylsulfate de sodium.

3

Manger et boire pour une peau saine

Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.

15
Votre peau est sèche et terne en ce moment. Hydratez-vous!

Mangez beaucoup de fruits et de légumes. Ils sont riches en vitamines et en antioxydants.

N'hésitez pas à consommer des poissons gras. Mangez du saumon, des sardines, et du maquereau. Ceux-ci contiennent des acides Oméga-3, qui aident à conserver une peau nette, ils contribuent également à préserver la peau du vieillissement et des dégâts du soleil, et améliorent l'élasticité de la peau.

N'ayez pas peur des graisses, mais veillez à consommer les bons types de graisse. L'huile d'olive contient des acides gras mono-insaturés, qui aident à préserver la jeunesse de la peau. Les œufs, les fruits à coque, et les poissons gras, tels que le saumon, contiennent également de bonnes graisses.

Évitez les aliments qui abîment la peau. Ceux-ci incluent les glucides transformés ou raffinés, ainsi que les mauvaises graisses. En consommant trop de ces aliments, vous favoriseriez le vieillissement de votre peau. Évitez aussi de consommer trop de sucres.

HOROSCOPE DE L'ANNÉE

*Source cosmopolitan

Bélier

Après avoir traversé une période de transition l'année précédente, l'horoscope 2019 des Béliers prédit que cette année vous devrez explorer un territoire inconnu. Vous passerez la première moitié de l'année à essayer de vous habituer à cet environnement. Pour réussir, vous devez utiliser les bases solides acquises durant votre passé. Sur le plan financier, 2019 sera une période très positive pour le Bélier. Vous devez initier les changements et entreprendre. 2019 vous incitera à vous dépasser en repoussant vos limites. Soyez conquérante et battante.

Scorpion

Les natifs du Scorpion auront la possibilité de rencontrer un partenaire sérieux en 2019. Cette rencontre leur permettra de construire un couple harmonieux et durable. 2019 vous poussera dans vos retranchements et vous obligera à évoluer, et ce, quel que soit le domaine de votre vie. En amour, comme au travail, en famille ou en amitié, vous devrez accepter que certaines choses changent

Verseau

Vous pourrez respirer cette année, car tous les obstacles et les aléas des années passées devraient s'effacer et laisser place à une nouvelle ère. L'avenir vous ouvrira enfin les bras avec le calme et l'apaisement allant avec. 2019 sera une année parfaite pour vous lancer dans de nouvelles entreprises et surtout pour relever les défis que l'on vous proposera. Les échanges avec les autres seront très importants, vous ne devrez donc pas les négliger

Poissons

2019 ne sera exempte de doutes, d'interrogations diverses et de petites oppositions. Vous devrez donc rester adaptable et attentive aux événements, quels qu'ils soient. Pour beaucoup, votre environnement social évoluera et se modifiera. Vous repositionner. Réfléchir à votre vie ou à vos aspirations. Remettre de l'ordre dans votre vie. Changer d'orientation ou explorer d'autres possibilités professionnelles. Accepter une proposition. Saisir une occasion. Être plus romantique en amour...

Lion

Créer. Innover. Inventer. Retrouver un meilleur équilibre de vie. Envisager un mariage ou la venue d'un enfant. Entreprendre et prendre des initiatives. Multiplier les projets...2019 sera une année intéressante qui vous verra vous épanouir dans de nombreux domaines de votre existence. La période sera donc idéale pour vos amours, vos relations familiales mais aussi pour vos diverses entreprises.

Taureau

Que faire en 2019 ? Dire oui aux changements. Accepter que les choses changent et évoluent. Se remettre en question. Construire et consolider une situation professionnelle ou amoureuse. Se faire remarquer... Les astres vous permettront de confirmer une période de transition que vous avez entamée en 2018. Pour certaines, ce sera l'année des grandes décisions et de choix surtout si vous êtes du 1er décan.

Gémeaux

L'année s'annonce prometteuse pour les Gémeaux. S'il y a des hauts et des bas, notamment en amour, 2019 est tout de même placée sous de bons auspices et les petits tracassés ne parviendront pas à vous noyer. Qu'importe ce qu'il adviendra, vous voulez apporter du changement à votre vie et ferez donc preuve d'une grande créativité. Voilà une belle année qui vous attend. 2019 c'est le moment de officialiser une situation, de sortir d'une relation qui ne vous convient plus. Ce devrait être une excellente année pour aller vers les autres, vous faire de nouveaux amis, intégrer une nouvelle équipe ou vous faire bien voir de votre hiérarchie, avancer dans une relation...

Vierge

2019 devrait être plutôt positive qui ressemblera dans son ensemble à 2018 mais avec plus de possibilités, plus de sérieux et plus de concret. Vous ne devriez pas vous ennuyer. Vous allez vous renouveler, vous ouvrir à d'autres pistes ou d'autres horizons. Prendre des risques calculés. Suivre votre intuition. Approfondir une relation ou consolider un lien.

Cancer

C'est une année intéressante pour modifier votre cercle amical et faire de nouvelles rencontres. Pour d'autres, vous trouverez les solutions pour améliorer vos conditions générales de vie. Cette année, vous aurez décidé de tout changer, d'ailleurs votre partenaire s'en apercevra et sera agréablement surpris. Enfin, vous pourrez échanger tous deux des avis, des idées, de parler de tout et de rien, de sujets très sérieux comme de plus anodins.

Sagittaire

Les natifs du Sagittaire ont de grandes chances de rencontrer l'âme sœur cette année. 2019 sera plus ou moins votre année. Ainsi, vous aurez l'impression de vous retrouver. Vous serez mieux dans votre vie et dans vos baskets. Pour beaucoup, l'épanouissement sera au rendez-vous. Vos points forts pour 2019 : Se dépasser. Relever les paris. S'imposer. Bouger. Multiplier les initiatives. Officialiser une relation ou y mettre fin. Régler tout ce qui en lien avec l'administratif ou le juridique. S'épanouir. Se retrouver...

Capricorne

C'est une année de transition qui vous attend, surtout si vous êtes du 3e décan. Ainsi, pour beaucoup, vous vous trouverez face à un des grands carrefours de votre vie. Des choix et Des décisions s'imposeront. Les natifs du Capricorne progresseront sur le plan professionnel et leur salaire augmentera également au cours de l'année 2019. Quoi faire en 2019 : Changer. S'adapter. Se renouveler. Mettre fin à une situation ou à une relation qui ne vous correspond plus. Dire oui à l'amour. Passer un cap important sur le plan sentimental. Accueillir un enfant...

Maintenance

LA NOUVELLE TECHNOLOGIE AU SERVICE DE L'HUMAIN ?

18

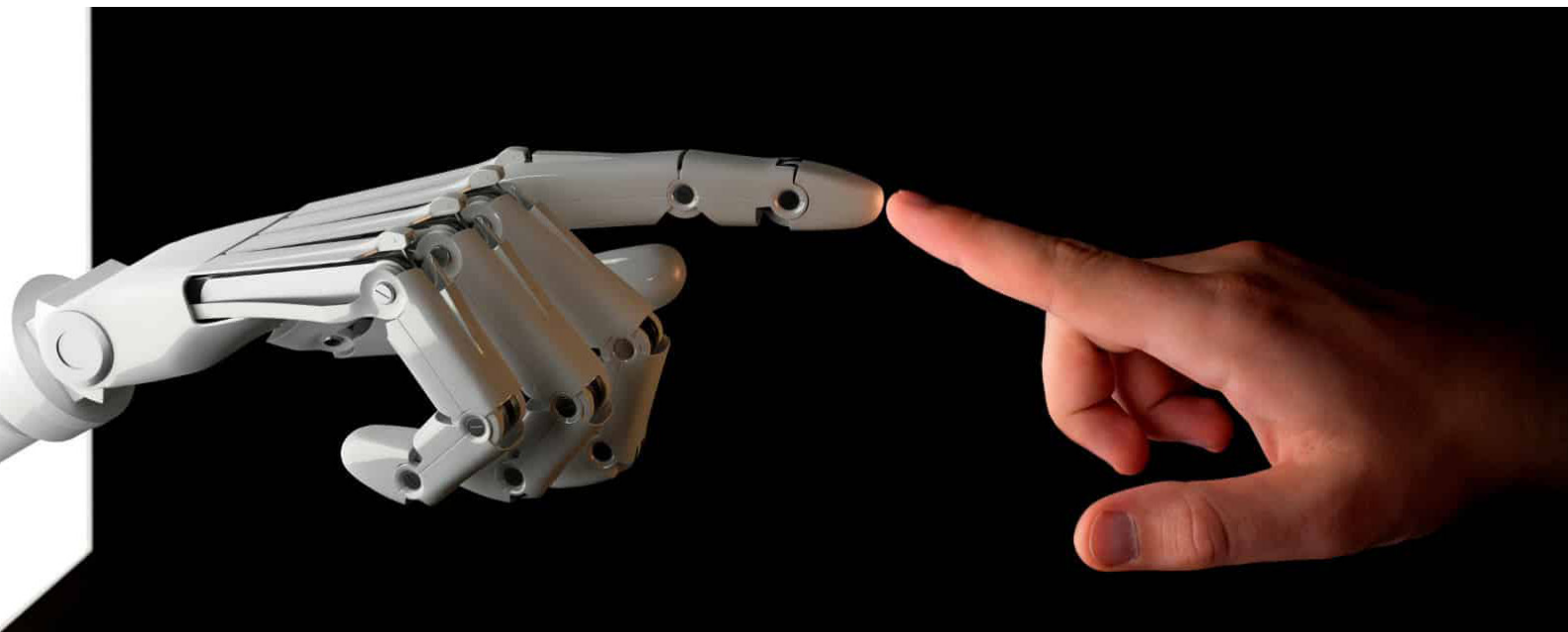
De plus en plus la technologie a permis de faciliter le travail dans le domaine de la médecine, elle apporte de nouveaux moyens, de nouveaux traitements, un meilleur suivi. Cela a permis de restaurer des capacités cognitives et physiques chez des personnes ayant un handicap.

Cependant de nos jours, l'Homme serait à présent capable de créer un humain amélioré en choisissant ces compétences...

Il y a peu de temps He Jianku professeur d'université à Shenzhen a annoncé avoir modifié l'ADN de deux jumelles pour les rendre résistante au virus du SIDA.

Pour beaucoup l'utilisation de la technologie dans le but d'améliorer les compétences d'un humain remet en question ce qu'est le bien-être de l'être humain, mais aussi des questions d'éthiques.

Et vous qu'en pensez-vous ?



Cuisine

Au menu :

Velouté de courge à la truffe

Filet de bar

Carottes fanes

Pommes de terre vitelottes

Crêpe aux Grand-Marnier

19



Le mercredi 30 janvier dernier, nous avons déjeuné avec 5 résidents dans la salle d'animation.

A 10 h00, nous nous sommes réunis pour quelques préparations culinaires (pommes de terre et carottes à éplucher, poisson à fileter ...) ce qui m'a permis d'échanger avec les résidents sur leurs goûts en matière de gastronomie.



J'ai été cuire les préparations à la cuisine pendant que les résidents ont dressé une jolie table à la salle d'animation et nous nous sommes retrouvés à midi pour le dressage et la dégustation des plats que j'avais préparés en amont.

Je suis très heureux d'avoir pris le temps de partager ce moment privilégié avec ces quelques résidents !

A refaire ...

Animation

MADAME BARBEZAT A EU 100 ANS LE 10 FÉVRIER!



NOUS AVONS EU LE PLAISIR DE LA FÊTER COMME IL SE DOIT ...

UNE BIEN BELLE FÊTE!!



Infos +

UN PRINTEMPS TOUT EN FRAÎCHEUR!

**Le printemps revient et avec lui les couleurs, le soleil et l'envie de ranger les lourds manteaux au fond de l'armoire ...
Ça tombe bien !!!**

Printemps rime avec vente de vêtements pour hommes et femmes à domicile.

La maison Mota revient chez nous avec ses nouveautés printemps-été 2019 le 30 avril de 10h00 à 16h00.



21



A propos de mode, savez-vous que le trend absolu en matière de mode se situe dans le maquillage!

En effet, on mise sur un teint unifié sur des bases de couleurs nues avec un soupçon de blush pour un effet bonne mine, un regard girly pour lequel on ose le monochrome pastel et le couleurs acidulées!

Pour la bouche, c'est du rouge ou rien! Texture velours qui galbe les contours ou mat, façon bijou de peau, le rouge vif s'impose, moderne, intense et intemporel!

Pour terminer, la touche sourcils wild ... cette saison, les sourcils se font sauvages!

Un coup de crayon, un peu de cire et un brosse vers le haut suffisent à révéler leur potentiel!

A tester sans modération ... nous avons de quoi à la salle d'animation!



Où sortir ce printemps ?

22



AU MUSÉE NESTLÉ ?

Aimeriez-vous découvrir comment les innovations emblématiques telles que la farine lactée, le chocolat au lait et le café soluble ont vu le jour à Vevey ?

Ou alors visiter l'ancien atelier du pain d'Henri Nestlé qui vous séduira par sa convivialité et par la saveur des mets concoctés par son chef !

Vous pouvez le faire en allant visiter le musée Nestlé à Vevey et ce avant cet automne car il va bientôt fermer !

Visite audioguidée, moment gourmand, voyage à travers le Lavaux, toujours aussi beau ... les inscriptions sont ouvertes !

Et naturellement, les petits repas gourmands au restaurant, les balades au bord du lac, les visites au jardin botaniques ...

n'hésitez pas à nous faire part de vos envies !



ET NOUS, COMMENT ÉTABLISSONS-NOUS NOTRE HIÉRARCHIE !

Lorsque la neige fond et que les vaches peuvent remonter à l'alpage, les traditionnels combats des reines peuvent commencer. Saviez-vous que les vaches ont naturellement besoin de se mesurer pour établir la hiérarchie sur l'alpage ? Chaque vache choisit sa rivale. Et cesse le combat, dès que la vaincue abandonne. Les blessures sont très rares. Y aller ? Pourquoi pas ?

A LA FONDATION GIANADDA

Riche de soixante œuvres exceptionnelles, l'exposition « Trésors impressionnistes » propose un magnifique « voyage » parmi les chefs-d'œuvre du fameux musée Ordrupgaard de Copenhague, qui rassemble les plus grandes figures de la peinture française du XIXe siècle : Edgar Degas, Paul Cézanne, Claude Monet, Paul Gauguin, Henri Matisse...

Cette remarquable collection fut fondée au début du XXe siècle par un couple de Danois férus d'art, Wilhelm (1868-1936) et Henny (1870-1951) Hansen.

« Je passe mon temps à regarder des peintures, et autant vous le confesser tout de suite, je me suis lancé dans des achats considérables », avoue en 1916, Wilhelm Hansen, directeur d'une compagnie d'assurances et conseiller d'Etat dans une lettre adressée à sa femme Henny. « Mais je sais que je serai pardonné lorsque vous allez les voir : les meilleurs peintres à leur meilleur », continue-t-il. « Ainsi ai-je acquis des Sisley (deux merveilleux paysages), un Pissarro (un délicat paysage), un Claude Monet (une des Cathédrale de Rouen, qui sont parmi ses œuvres les plus connues) et un Renoir (un portrait de femme). L'autoportrait de Courbet (vous vous souvenez de la photographie que j'en avais ?) est

une merveille, mais je ne l'ai pas acheté : le prix devra descendre encore beaucoup avant que je puisse en envisager l'acquisition. »

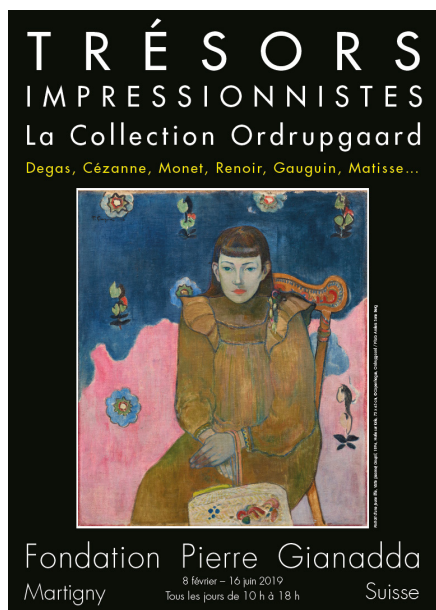
Passionné d'art et visionnaire, cet homme d'affaires constitue avec un discernement d'une rare acuité, en seulement deux ans - entre 1916 et 1918 - une collection unique en Europe de toiles représentatives de l'impressionnisme et du post-impressionnisme de la seconde moitié du XIXe et du début du XXe siècle, signées de Jean-Baptiste Camille Corot, Eugène Boudin, Camille Pissarro, Edouard Manet, Edgar Degas, Alfred Sisley, Paul Cézanne, Claude Monet, Pierre-Auguste Renoir, Berthe Morisot, Paul Gauguin et Henri Matisse, notamment.

Quelle chance de pouvoir admirer des œuvres de cette période de l'art français, si poétiques et délicates !

Nous vous invitons à les découvrir à l'occasion de cette exposition d'exception, où un vaste pan du riche patrimoine pictural, rarement dévoilé, s'offre à notre contemplation.

Julia Hountou

23



**Du 8 février au 16 juin 2019 -
Tous les jours de 10 h à 18 h**



Alfred Sisley
1884
Saint-Mammès et les coteaux de Veneux-Nadon, matin de septembre
Huile sur toile, 54 × 72,5 cm.
© Ordrupgaard, Copenhague.
Photo: Anders Sune Berg



Berthe Morisot
1885
Jeune Fille sur l'herbe. Le Corsage rouge (Mademoiselle Isabelle Lambert)
Huile sur toile, 74 × 60 cm.
© Ordrupgaard, Copenhague.
Photo: Anders Sune Berg

Fitness Cérébral

24

SUDOKU

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

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

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

CHARADE

Mon premier est un objet qui sert
à faire un château de sable.

Mon deuxième est une petite montagne.

Mon tout est un poisson très bon.

Votre réponse :

CHARADE

Mon premier est un oiseau noir et blanc
qui aime tout ce qui brille.

Mon deuxième est la 11^{ème} lettre de
l'alphabet.

Mon troisième est un récipient que l'on
utilise à la plage pour faire des châteaux
de sable.

Mon tout est un peintre très célèbre qui
aimait peindre des portraits.

Votre réponse :

PLUS UNE...

NAGER + F = _ _ _ _ _

ITEMS + E = _ _ _ _ _

IDEAL + B = _ _ _ _ _

BUIRE + Q = _ _ _ _ _

À chacun des mots, ajoutez la lettre
proposée pour en former un nouveau.



DÉFINITION

Donnez trois définitions de « mandarin »

- _____

- _____

- _____

MOTS CROISÉS

Remplissez la grille de mots à l'aide des définitions.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3		■			■			
4				■				
5								
6			■				■	
7								■
8	■			■				
9						■		
10			■				■	
11					■			
12				■				

HORIZONTALEMENT

- Nettoyer avant de peindre
- Ce n'est pas une pro
- Groupe d'état unis + Vote protestataire
- Frappe le tapis + Prise d'otage
- Donner sa caution
- Noble particule + Précèdent les autres
- Liquide qui réchauffe en hiver
- Bien à toi + Continent de la chine
- Prendre son temps + Secteur postal
- Argon abrégé + Il vit à l'âge ingrat
- Justification + Patriarche biblique
- Cotisation social + Partie de cheminée

VERTICALEMENT

- Danse brésilienne + Il se lit dans le café
- Petit état-major + Histoires de romans
- Franchit l'obstacle + Accumulation de choses + Centigramme
- Sainte écourtée + Pour désigner un homme + Elle sort de l'arrosoir
- Terminaison verbale + Passé de mode
- Espèces de picrates + Sont en possession
- Retire l'eau du bateau + Il répand un parfum royal + Il reste une valeur sûre
- Revient à la maison + Surveillée discrètement

ÉNIGME

Souvent associé au printemps,
On peut aussi plonger dedans.

Très utile pour la pâtisserie,
Il peut servir à se plaindre.

Qui suis-je ?

Votre réponse :

ÉNIGME

Deux pères et deux fils s'assoient à une table sur
laquelle se trouve quatre morceaux de gâteau.

Ils en mangent tous un morceau au complet mais à
la fin, il y a toujours un morceau sur la table.

Question : Comment est-ce possible ?

Votre réponse :

MOTS CACHÉS

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
ALPES
ALPINISME
ALTITUDE
ANDES
APLOMB
ARMOR
ASCENSION
BALISAGE
CAMPING
CANYONING
CASCADE
CHALET
DÉGEL
ESCALADE
EVEREST
FORÊT
HIMALAYA
GLACIER

MASSIF
MONTAGNE
NEIGE
OISANS
PANORAMA
PISTE
RANDONNÉE
RAQUETTES
REMONTÉE
ROCHEUSES
SIERRA
SOMMET
TÉLÉPHÉRIQU
TERTRE
TOURISME
TRANSAT
TREKKING

Le mot mystère est :

RÉBUS

