

**CASTEL
iNFO**

Mars 2023

N° 92



**Journal interne
Fondation Castel Notre-Dame**





Non, vous ne « dérangez » pas !

Lorsqu'on ne peut plus faire autrement, que toutes les ressources ont été épuisées, l'entrée en EMS devient inéluctable. C'est un passage difficile et lourd pour la personne concernée et pour ses proches. Les habitudes quotidiennes doivent prendre un autre rythme, le lieu de vie est complètement chamboulé, l'acceptation de la cohabitation est nécessaire, même vitale, un animal de compagnie, un beau jardin, une maison ou un appartement, des voisins, tout ce dont à quoi vous étiez attaché doit être quitté.

Je vous écris ces mots alors que je viens à peine de dépasser la cinquantaine... Peut-être pensez-vous : « mais qui est-elle pour nous faire croire qu'elle comprend tout cela ! ». Et pourtant, je n'ai pas trop de peine à imaginer qu'à chaque étape de notre vie, nous devons passer par l'acceptation de ce qui ne peut être changé...

Aujourd'hui, nous vivons dans un monde où la pression sociale est énorme. Il faut être beau, riche, performant, en bonne santé, rentable et surtout... ne pas déranger !

Et bien le Castel Notre-Dame se veut un espace où chacun doit pouvoir trouver sa place, son rythme, avec son histoire de vie. Même si les paroles peuvent être parfois confuses ou répétées, l'Habitant reste au centre de nos préoccupations et surtout il ne doit jamais s'imaginer qu'il

dérange. Ne dit-on pas: «*L'ami est-il celui que l'on peut déranger? Oui, surtout s'il peut être utile*». Une valeur que nous défendons au sein de notre institution et mis en œuvre par nos équipes.

Chers Habitantes, Chères Habitants,
J'espère de tout cœur que vous trouvez au sein de notre EMS un lieu de vie agréable où l'écoute et le partage sont les maîtres mots. Le Conseil de Fondation défend ces valeurs, car en dehors des soins qui vous sont apportés, jour après jour, les liens sociaux que nous pouvons créer entre nous restent importants.

Je profite de cet espace d'écriture pour adresser mes plus chaleureux remerciements à tout le personnel du Castel Notre-Dame, dans tous les domaines, ainsi qu'à vous chères Habitantes, Chers Habitants et Chères Familles pour votre patience, votre compréhension lorsque ça ne va pas comme vous le souhaitez et soyez sûrs que nous mettons tout en œuvre pour que la vie au Castel soit la plus agréable possible.

Prenez bien soin de vous en attendant le printemps et en attendant que nous puissions admirer notre beau jardin fleuri! Et... n'hésitez pas à nous «déranger».

Sandra Moulin-Michellod

Conseillère municipale de Martigny, en charge des affaires sociales et de la culture – Présidente du Conseil de Fondation du Castel Notre-Dame

LE BIEN-ÊTRE PASSE PAR LA FOURCHETTE!

Favoriser le terroir, le marché local et lutter contre le gaspillage alimentaire: ces trois principes nous ont permis d'obtenir les labels «Fourchette verte» et «Cuisinons notre région». La motivation derrière cette démarche est bien évidemment votre plaisir, votre bien-être et votre santé! L'obtention de ces titres est le fruit du travail de Julien Boutet, Chef de cuisine, et de son équipe, qui s'appliquent au quotidien pour une assiette saine et créative. Si vous avez envie d'en parler avec eux, ils se feront un plaisir de vous en dire plus.



« C'est une mélodie que l'on déguste par la bouche. »

G. Rossini (1792-1868)



TÉMOIGNAGE D'UN CHANGEMENT DE VIE

JASMINE MEDDA, INFIRMIÈRE AU 2E

D'où viens-tu ?

« Je viens de la vallée d'Aoste, en Italie, juste à côté. Je fais environ 1h15 de route pour venir travailler. Nous avons aussi un petit appartement dans la région ici pour pouvoir y rester quelques jours si on le souhaite. »

Depuis quand travailles-tu
à la Fondation Castel Notre-Dame ?

**« J'ai commencé ici en juillet 2022.
Avant, je travaillais à l'hôpital en Italie. »**

As-tu rencontré des difficultés lors de ton arrivée en Suisse ?

« Oui, au commencement c'était difficile par rapport à la langue, même encore maintenant, mon français n'est pas parfait. Le travail aussi est un peu différent. Je viens du milieu hospitalier, le système n'est pas pareil qu'ici. Par exemple, le docteur n'est pas présent 24h sur 24h comme en Italie. Nous devons apprendre un peu nos limites, ce que nous pouvons faire ou non. »

Parfois, les lois sont aussi différentes. Par exemple en Italie, l'infirmier a beaucoup plus d'autonomie. J'ai dû apprendre de nouvelles choses en arrivant ici, un nouveau fonctionnement.»



As-tu déjà travaillé en EMS en Italie ?

«Non, je n'avais jamais travaillé en EMS, seulement à l'hôpital. J'ai par contre fait des petits stages durant ma formation et j'avais des expériences personnelles avec la personne âgée.»

Qu'est-ce qui te plaît ici en Suisse ?

«Je suis venue ici en Suisse pour sortir de ma zone de confort. C'était un grand changement qui a redonné un peu de couleurs dans ma vie. Travaillant depuis 20 ans à l'hôpital, j'avais envie de changer et je me suis dit pourquoi pas venir en Suisse et utiliser mon français que j'avais oublié depuis une vingtaine d'années.»

Apprendre une nouvelle langue me plaît beaucoup. Je dois dire que ce n'est pas facile mais c'est vraiment enrichissant.»

Qu'est-ce qui te plaît dans le travail avec la personne âgée ?

«J'avais déjà eu des contacts avec la personne âgée à l'hôpital. Ce sont des personnes très gentilles, les habitants de la Fondation Castel Notre-Dame sont très accueillants et j'aime faire de mon mieux pour qu'ils se sentent bien. Les activités proposées leur permettent d'être encore actif. Il y a une grande communauté italienne au sein des habitants, et parler la langue est une ressource pour communiquer avec eux.

J'espère m'améliorer pour le travail et la langue afin de permettre aux personnes accompagnées de se sentir le mieux possible.»

Merci à Jasmine d'avoir partagé un morceau de son histoire avec nous. Ce témoignage pourrait se conclure en disant que ces murs accueillent différentes personnes qui vivent des changements importants dans leur vie, peu importe l'âge, et le contexte.

JOYEUX ANNIVERSAIRE

En 2007, est né le Castel Info. Il fête donc ses 15 ans.

Depuis toutes ces années, les collaborateurs et les habitants s'échangent le journal, se le passe d'une main à un autre. Ils le lisent ensemble ou à tour de rôle. Ils en rigolent, ils apprennent l'histoire de l'un ou l'autre collaborateur ou habitant. C'est un réel moyen de partage et d'échange. Nous avons envie de célébrer cet anniversaire et pour ce faire, vous trouverez le tout premier journal au guichet dès aujourd'hui. Quand vous l'aurez entre les mains, pensez à ce qu'il véhicule et à quoi il a servi.

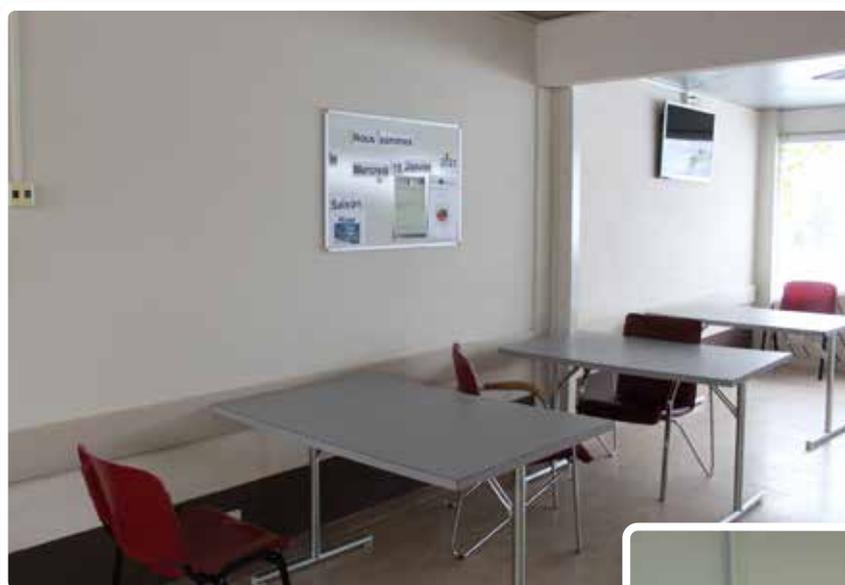
Nous sommes heureux de continuer à rédiger pour vous ces textes. alors si vous avez le souhait de partager votre histoire, nous serons honorés de vous écouter!



MONTESSORI AU 1ER ÉTAGE

À la suite de la mise en place du petit-déjeuner buffet, plusieurs habitants ont émis le souhait de faire quelques changements dans les trois tisaneries pour les rendre plus conviviales et « comme à la maison ».

C'est ainsi qu'un comité d'habitants a été formé afin de discuter des changements souhaités et réalisables. Ces rencontres ont eu lieu chaque mois ou selon besoin avec la référence de Filomena, accompagnatrice sociale, Jean-Michel, infirmier au 1er étage, et quelques soignants de l'étage.



Nous avons transmis les propositions à Monsieur Jérémie Lugari, directeur de l'établissement, qui les a acceptées rapidement.

Nous avons organisé un rendez-vous avec le peintre pour le choix définitif de la couleur validée par les habitants. D'autres services de l'établissement ont été impliqués dans le projet, dont notamment l'intendance avec Véronique, responsable du secteur, pour le changement des tables et des chaises. Les concierges ont apporté leur aide et leur présence indispensable lors des modifications.

Quelques changements sont déjà visibles :

- Les tables de la Tisanerie C, plus petites et plus conviviales invitent à la discussion**
- Les chaises ont été changées pour des nouvelles plus confortables**
- Achat de 3 grandes horloges, bien plus lisibles par tous**
- Achat de 2 panneaux d'affichage en liège afin d'y accrocher les différentes activités, éphéméride du jour, informations importantes pour les habitants**
- Achat d'un coquetier électrique pour avoir des œufs à la coque régulièrement et en autonomie**



D'autres changements seront faits tout prochainement, toujours en collaboration avec le comité d'habitants, le personnel soignant et les différents secteurs, que nous tenons à remercier pour leur implication.

**Filomena Ançay
accompagnatrice social
responsable de l'animation du 1er étage**

Mme Moret, habitant du 1er

« C'est bien de voir quelque chose de différent, ça nous change les idées. »

Témoignage de M. Affane, habitant du 1er

« J'ai beaucoup de plaisir à participer aux discussions du comité et à prendre des décisions concernant ces lieux de vie. C'est intéressant de voir qu'avec peu de moyens on peut transformer le vieux en quelque chose de plus agréable. »

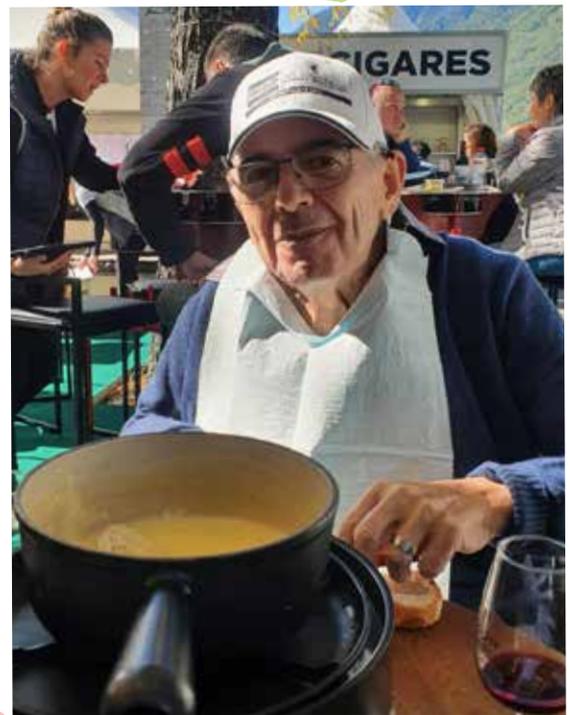
Hermine, auxiliaire de santé

« Je trouve que le peu de changements qu'il y a eu, fait déjà du bien. »

Jérémie Lugari, directeur de l'établissement

« S'approprier son espace de vie, changer les meubles, les déplacer... c'est se rapprocher un peu de ce que l'on faisait à la maison. »





RÉALISER SON RÊVE



Dans cette édition, nous allons à la rencontre de Monsieur Cornelis Pistorius, habitant du 4^e étage depuis son arrivée au Castel Notre-Dame, en avril 2021.

Monsieur est d'origine hollandaise. Ingénieur en physique, il a suivi ses études à Delft, près de Rotterdam. Il a également été professeur de math et physique au collège de Saint-Maurice. De nature volontaire et aidante, il a ensuite choisi d'aller œuvrer au Pérou dans diverses structures, notamment les bidons-villes de l'Abbé Pierre.

C'est là qu'il a connu sa femme, originaire de Suisse également. Ensemble, ils ont élevé 4 enfants et sont revenus en Suisse quelques années plus tard. Monsieur parle plusieurs langues, dont le hollandais, le français, l'allemand et l'espagnol.

Durant son temps libre, Cornelis apprécie faire sa marche quotidienne autour du Castel, et cela 3 fois de suite! Passionné par la musique en tout genre, il aime chanter et en faire profiter la salle à manger avant le repas. C'est ainsi que chaque midi, Monsieur entonne une chanson, dorénavant connue de tous. Si vous venez une fois à la messe du dimanche, vous aurez aussi l'occasion d'entendre sa voix basse résonner à travers la chapelle.

Appréciant tout particulièrement la musique classique, son rêve était de pouvoir apprendre à jouer du violon. Lorsqu'il a partagé son souhait au personnel de l'étage, ses yeux se sont mis à briller. Nous avons donc tout mis en œuvre pour qu'il puisse réaliser son rêve, si cher à son cœur.



L'accompagnement social a donc contacté une professeure de violon, Madame Nadia Rigolet, qui a été séduite par le projet et qui a répondu favorablement à notre demande. Un violon a été loué auprès du luthier Frédéric Berthod à Martigny. C'est ainsi que depuis août 2022, Monsieur Pistorius suit un cours de violon toutes les semaines.

Monsieur nous témoigne :

« Cela demande beaucoup de patience, c'est très difficile de manier le violon mais cela me plaît beaucoup. C'est le dernier rêve de ma vie! »

Si vous passez à ce moment-là, tendez l'oreille! Vous risquerez d'entendre quelques mélodies s'y échapper.

Son fils Pascal, qui a participé à l'élaboration du projet, nous partage :

« Mme Rigolet est très compétente et patiente. Mon père voit que c'est très difficile de progresser mais il vit un très grand plaisir! Je suis heureux de lui offrir cela car en étant enfant, mes parents m'ont toujours aidé à vivre mes rêves! »





Nous tenons à remercier Monsieur Cornelis Pistorius d'avoir accepté de nous partager la réalisation de son rêve. Nous lui souhaitons une suite de vie remplie de mélodies, de chansons, de sourires et que la lumière dans ses yeux continue de briller.

Un grand merci aussi à Mme Rigolet, à Frédéric Berthod et à la famille de Monsieur sans qui ce projet n'aurait pu voir le jour.

AUMÔNERIE: Animations spirituelles



Lors de sa visite pastorale en décembre, nous avons eu la joie d'accueillir Mgr Jean-Marie Lovey à la Fondation Castel Notre-Dame! Cet événement a apporté un nouveau souffle en aumônerie.

En effet, afin de préparer la rencontre avec notre évêque, un petit groupe d'habitants s'était réuni pour préparer les questions à lui adresser ainsi que les intentions de prière. L'expérience a été fort appréciée et certains ont demandé à vivre plus souvent des temps de partage autour de la foi.



Ainsi donc depuis début février, de riches moments d'échanges spirituels vous attendent...

Que ce soit pour préparer un temps fort, découvrir ensemble les lectures de la messe du dimanche, se poser des questions, méditer, aborder un thème particulier ou alors simplement écouter, au gré des saisons et des inspirations: venez et voyez!

Vous êtes les bienvenus entre 16 et 17 heures, avant la traditionnelle prière du chapelet.

Bien à vous, Laure



PROGRAMME

Durant les prochains mois, diverses activités vous seront proposées :

- Bals chantants et dansants avec Raphaël Mottet
- Lotos des étages
- Activités avec les enfants de la crèche des Gavroches
- Massages avec Catherine Ruocco Purguette
- Gymnastique douce avec Ariane Gillioz
- « Danse du Cœur » avec Raphaël Loëtscher et Gisèle Verduci
- Lectures / jeux / partages avec Jeanne, Grégory et Pierre-Alain Reuse
- Concerts avec « Ludwiig » et « Les Concerts du Cœur »
- Journée à thème de la Grèce
- Préparation des légumes et ateliers cuisine/ pâtisserie, séances Snoezelen, chant, pliage du linge, avec les accompagnatrices sociales
- En avril, fêtes de Pâques
- En mai, fête des mères

Le service d'accompagnement social demeure à votre disposition pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets et pour partager avec vous des moments privilégiés en individuel.

Il arrive que des activités puissent être modifiées ou reportées, nous vous remercions pour votre compréhension si cela devait se produire.

PRÉSENCE SPIRITUELLE



La messe est célébrée tous les dimanches à 11h00. Le chapelet a lieu chaque mercredi à 17h00.

Madame Laure Barbosa, accompagnatrice spirituelle est présente le mercredi.



DANS NOS CŒURS: Ils nous ont quittés

La Fondation Castel Notre-Dame garde en pensées toutes les personnes qui nous ont quitté durant ces derniers mois, ainsi que leurs familles et leurs proches.



**Madame
Helga Anet**



**Madame
Maria Cretella**



**Madame
Giovanna
Campo**



**Madame
Aimée Fauquex**



**Madame
Albine Justine
Keller-Défago**



**Madame
Cécile Reuse**



**Madame
Gertrude Spahr**



**Monsieur
François René
Tissay**



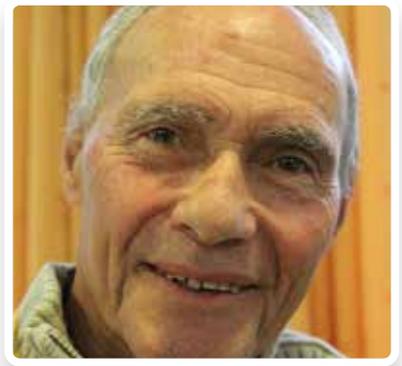
**Madame
Jeanine Amélie
Abbey**



**Madame
Yvonne
Addy-Vuignier**



**Madame
Marie Ursule
Antoinette
Bourgeois**



**Monsieur Pierre
Maurice Cretton**



**Madame
Marie-Claire
Petoud**



**Madame
Jacqueline
Moulin**



**Madame
Solange Kull**



**Madame
Odette Abbet**



**Madame
Lisette Marquis-
Bourgeois**



**Monsieur
Georges
Philémon
Lambiel**



**Monsieur
Gabriel Monney**

BIENVENUE: Ils nous ont rejoints

Nous vous souhaitons la bienvenue
au Castel Notre-Dame.



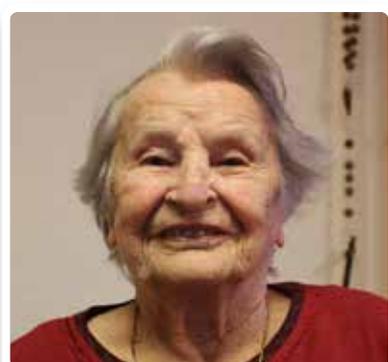
**Madame
Cécile Bender**



**Madame
Joséphine
Josiane Agnès
Milius**



**Monsieur
Jules Milius**



**Madame
Irène Céline
Turchi-Guex**



**Madame
Marie-Thérèse
Louise Groux**



**Madame
Edith
Marquis-Jordan**



**Madame
Nelly Léa
Ducarroz**



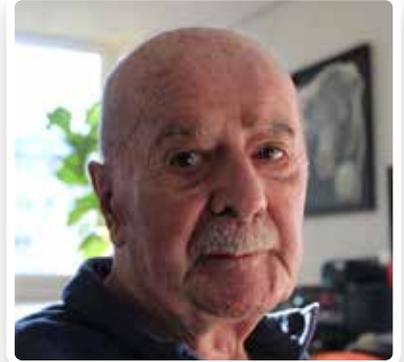
**Madame Marie-
Jeanne Angeline
Guex**



**Madame
Henriette Marie-
Claude (Misette)
Remondeulaz-
Carrupt**



**Monsieur João
Augusto Vicente
Barroso**



**Monsieur
Franco Alvaro
Fidenzio Bonelli**



**Monsieur
Jacques Henri
Nicole**



**Madame
Natalia Da Pian
Zalivani**

JEUX

J	S	T	O	R	T	U	E	W	H	I	O
P	P	O	U	S	S	I	N	G	I	N	I
C	O	C	C	I	N	E	L	L	E	S	S
S	P	A	P	I	L	L	O	N	I	E	E
T	P	A	R	A	P	L	U	I	E	C	A
L	I	B	E	L	L	U	L	E	X	T	U
B	X	J	A	R	D	I	N	W	P	E	U
P	O	T	A	G	E	R	I	M	I	X	H

Coccinelle

Insecte

Jardin

Libellule

Oiseau

Papillon

Parapluie

Potager

Poussin

Tortue



QUI SUIS-JE ?

Cela fait 22 ans que je travaille au Castel, pour vous dire, j'ai même connu l'ancienne infirmerie !

Saurez-vous deviner qui suis-je ?

Réponse édition précédente :

**Margarida Besse et Maria Carmen Machado
Pinheiro Carquejeiro, employées de cuisine**