



**Residenz Au Lac**  
daheim sein

1/2024

# RESIDENZ MAGAZINE

INFORMATIONS POUR LES RESIDENTS, PENSIONNAIRES ET AMIS DE LA RESIDENZ AU LAC



VACANCES

# Editorial



## VACANCES

Chère lectrice, cher lecteur,

Les vacances nous marquent. Avant d'arriver à la Residenz, j'ai sillonné la Nouvelle-Zélande pendant deux longs mois en bus VW. Pour explorer les îles du Nord et du Sud, je me suis acheté un VTT. Je savais que l'on conduisait à gauche en Nouvelle-Zélande. Mais j'ignorais que les freins avant et arrière des vélos étaient montés à l'envers. Le tout premier virage de la première descente m'a guéri de cette ignorance...

D'ailleurs, point n'est besoin d'entreprendre un grand voyage: notre région regorge d'excursions qui sont autant de chances de voir notre environnement familier autrement. Dans la rubrique «Point de vue» en page 12, vous trouverez des suggestions d'escapades à proximité.

Les vacances ont une influence importante sur notre psychisme: en témoigne notre entretien avec Norbert Semmer, professeur de psychologie du travail et de la santé (à partir de la page 4).

«La véritable découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à voir avec un œil neuf», disait la physicienne Marie Curie. Je vous souhaite à tous de conserver cette faculté.

Je vous souhaite une bonne lecture!

  
Marc Kaufmann | Directeur

# SOMMAIRE

- 03** Instant: Voir le monde autrement
- 04** Entretien avec Norbert Semmer, professeur de psychologie du travail et de la santé
- 06** Histoire des appartements: Des vacances à la Residenz
- 08** Histoire du service des soins: Quand les résidentes et résidents s'offrent une escapade
- 10** Gastronomie: Dolce vita au Happy hour
- 12** Point de vue: Idées d'excursions dans la région
- 13** Hier – Aujourd'hui – Demain
- 16** Actualités

## MENTIONS LÉGALES

**Éditeur:** Residenz Au Lac, Rue d'Aarberg 54, Case postale, 2501 Biel-Bienne, Tél. 032 328 29 30, Fax 032 328 29 31, [www.residenz-au-lac.ch](http://www.residenz-au-lac.ch), [info@residenz-au-lac.ch](mailto:info@residenz-au-lac.ch)

**Textes:** [textatelier.ch](http://textatelier.ch): Peter Bader, Denise Fricker, Martina Hunziker, Lisa Jakob, Thorsten Kaletsch

**Rédaction:** Katharina Meewes, Rita Morf

**Traduction:** Chantal Pulé Traductions France, Paris

**Photos:** Guy Perrenoud, Peter Bader, Denise Fricker, Martina Hunziker, Lisa Jakob, mad.

**Mise en page:** Aleks Rasul

**Relecture:** Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

**Conception/Impression:** Gassmann AG

**Couverture:** Groupe de pétanque de la Residenz Au Lac. (Photo: Guy Perrenoud)

Si vous ne souhaitez plus recevoir le Residenz Magazine, veuillez nous en informer à l'adresse [info@residenz-au-lac.ch](mailto:info@residenz-au-lac.ch).

Vous trouverez de plus amples informations sur le traitement des données personnelles dans notre politique de confidentialité sur notre site web.

## Voir le monde autrement

«Une fois l'an, va quelque part où tu n'as encore jamais été.» C'est ce que recommande le dalaï-lama. Bien souvent, nul besoin de faire un grand voyage pour faire une expérience qui nous fait voir le monde autrement. Tel est aussi l'avis de l'écrivain allemand Kurt Tucholsky, qui écrit: «Un petit voyage suffit à nous renouveler et à renouveler le monde.»



## «Le principe de base du repos: passer du bon temps»

**La pression et le stress ne sont pas foncièrement mauvais, explique Norbert Semmer, mais il faut qu'ils soient suivis d'une phase de repos. Ces sujets sont au cœur des travaux du professeur émérite en psychologie du travail et de la santé à l'université de Berne. En 2011, il a souligné l'importance du temps de repos dans une expertise pour l'initiative populaire «6 semaines de vacances pour tous».**



**Norbert Semmer:**  
«Parfois, on gagne à ne pas travailler.»

**La frontière entre travail et loisirs s'estompe de plus en plus. Est-ce une bonne chose?**

Cela peut avoir des avantages. On ne perd pas de temps dans les trajets pour aller travailler; on peut mieux gérer son temps et faire des pauses si besoin. En revanche, cela rend les contacts personnels plus difficiles et souvent, le domicile n'offre pas de bonnes conditions de travail. Travailler depuis chez soi requiert une grande capacité d'autorégulation. Cela signifie que la planification du travail est primordiale. Plus on planifie avec soin, plus on a de chances de mener à bien son travail.

**Qu'est-ce que cela veut dire concrètement?**

Il ne faut pas se lancer dans des projets trop importants, mais plutôt diviser le travail en tâches maîtrisables. Les études montrent que l'on sous-estime souvent le temps nécessaire à la réalisation d'un travail donné. Ce qui amène, pour terminer quelque chose, à prolonger le temps de travail au-delà du raisonnable. C'est ce qui explique que beaucoup de gens ne travaillent pas moins, mais plus,

depuis leur domicile. Il est donc important de savoir s'arrêter. En décidant par exemple d'aller se promener, de regarder un polar ou de retrouver des amies et amis. Ce sont surtout celles et ceux qui exercent un travail intéressant qui finissent par se rendre compte, souvent trop tard, qu'elles et qu'ils ont besoin de repos. Dans ces circonstances, la pause s'impose.

**Vous plaidez pour davantage de pauses au quotidien?**

Des études sur les pauses courtes montrent qu'en règle générale elles ne réduisent pas la performance. Au contraire, celle-ci augmente. Parfois, on gagne à «ne pas travailler». De plus, on est moins épuisé après une journée de travail marquée par des pauses régulières. Les pauses sont toutefois à adapter au rythme de travail. Avant de s'interrompre, on devrait avoir achevé sa tâche. On peut prendre comme principe de base: cinq minutes de pause toutes les 50 à 70 minutes.

**Qui dit pauses dit aussi vacances. En 2011, vous avez souligné l'importance du repos dans une expertise réalisée pour la Confédération sur l'initiative populaire «6 semaines de vacances pour tous». Quelle est l'importance des vacances?**

Les périodes sans travail ont toujours deux fonctions. L'une est le repos, l'autre est la composante sociale: prendre du temps avec les autres. Par exemple en prenant des vacances en famille, en rendant visite à des amies et amis, en partant en voyage avec son club de football. Ce sont des projets qui demandent de la disponibilité. En matière de repos, on constate que plus on en bénéficie au quotidien, moins on a besoin de vacances fréquentes.

**Prendre du repos, qu'est-ce que cela signifie au juste?**

Se reposer, c'est reconstituer ses réserves et évacuer ses tensions. On recharge les batteries. Le stress

permanent est dangereux pour la santé. Il favorise les inflammations et les maladies. Un repos suffisant peut contrer ces effets. Il procure une meilleure santé et du bien-être. Dans notre expertise, nous préconisons de passer une fois par an de longues vacances en famille ou du temps avec des amies et amis, ou sinon de prévoir plusieurs week-ends prolongés. Car un repos fréquent et court est plus efficace qu'une unique période de repos prolongé. Six semaines de vacances d'affilée sont donc moins reposantes qu'une fois trois ou quatre semaines, plus plusieurs week-ends prolongés.

#### Comment faire pour prolonger le bénéfice des congés?

Plus le travail est stressant, plus on a du mal à déconnecter. On emporte ses préoccupations avec soi en vacances, et le carrousel des pensées se remet en marche avant même la reprise du travail. On rumine des problèmes, des conflits ou des tâches inaccomplies et on s'enfoncé dans des émotions négatives, comme la colère ou la déprime. Par ailleurs, plus les conditions de travail sont bonnes, avec par exemple un travail intéressant, des sollicitations gérables, une bonne ambiance de travail ou de la marge de manœuvre pour prendre des décisions, plus on savoure ses vacances. Et on a hâte de retrouver son travail. Il existe une méthode pour gérer les pensées stressantes appelée «mindfulness», ou «pleine conscience». Elle est étonnamment efficace. Il s'agit d'être attentif à ce qui se passe en

soi et autour de soi, en s'abstenant d'évaluer ses pensées et ses sentiments. Pour nous ressourcer, nous devons apprendre à accepter nos propres pensées et émotions: nous pouvons alors y faire face avec une certaine distance par rapport à nous-mêmes.

#### De quels autres facteurs dépend l'effet du repos?

Bien des gens croient qu'il faut voyager loin pour se reposer de son quotidien. Ce n'est pas forcément le

**«Six semaines de vacances d'affilée sont donc moins reposantes qu'une fois trois ou quatre semaines, plus plusieurs week-ends prolongés.»**

cas. Ce qui compte, c'est de passer du bon temps. L'activité est importante aussi dans ce contexte. Par exemple, aller se promener tous les matins ou tous les soirs. Là encore, plus le projet est précis, plus j'ai de chances de le respecter. Il est donc important de prévoir l'heure de cette promenade. La régularité joue un rôle aussi. Si je pratique une activité régulièrement, elle me manque quand elle est annulée: si bien que je n'ai même plus besoin de me forcer. Cela facilite beaucoup les choses.

#### Et qu'en est-il quand la mobilité est réduite?

Il faut faire un maximum d'exercices dans la mesure de ses possibilités. Mais l'activité ne se limite pas au mouvement. Chanter ensemble permet aussi de rester actif et stimulé. Ou encore jouer aux cartes, aux puzzles ou aux mots croisés. Nous avons parlé de l'importance des pauses. Avec l'âge, les pauses se présentent souvent d'elles-mêmes au cours de la journée. Et si nous pouvons nous adonner en grande partie à des choses qui nous font plaisir, nous n'avons pas forcément besoin de pauses fixes. Le danger, lorsque l'on vieillit, est plutôt de devenir passif. D'où l'importance d'avoir des journées bien structurées. Cela comprend le repas de midi que nous attendons avec impatience, la promenade, les exercices de yoga. Le principe de base du repos reste le même, que l'on soit jeune ou plus âgé: passer du bon temps.

## En route pour les vacances

Au XIXe siècle, les personnes fortunées se rendent à la montagne ou à la campagne pour profiter du «plein air» de l'été ou pour suivre des cures. Il s'agit entre autres de professeurs et de fonctionnaires cherchant à se remettre de leurs travaux intellectuels. Ce n'est qu'après 1920 que les ouvriers et ouvrières aux tâches physiques pénibles ont également droit à des vacances. En 1940, les vacances s'invitent dans les débats politiques à l'échelle nationale: le conseiller fédéral Enrico Celio (PDC) invite la population à prendre des vacances en Suisse pendant la Seconde Guerre mondiale. Le droit aux vacances n'est consacré par la loi que des décennies plus tard. En 1966, la loi sur le travail le fixe à deux semaines, et depuis 1984, quatre semaines de vacances payées sont garanties par la loi.

## Des vacances sur la Riviera biennoise

Passer ses vacances en plein centre-ville de Bienne et à quelques pas du lac: que demander de plus? La Residenz Au Lac dispose de deux appartements entièrement équipés pour des séjours de vacances.



Rita Morf: «Nos appartements de vacances donnent un aperçu de la vie à la Residenz sans engagement pour l'avenir.»

Hilda Suri a passé un mois de vacances à Bienne en décembre 2023. L'octogénaire vit chez elle à Tavannes, assez loin de la gare. Ce n'est pas encore un problème, confie-t-elle, «mais on ne sait jamais à quelle vitesse les choses peuvent évoluer.» Elle ne veut pas être prise au dépourvu si, en raison de son état de santé, se rendre à la gare ou faire ses courses devenait soudain trop compliqué ou si elle devait avoir besoin d'aide au quotidien. Ce qui l'a convaincue de passer un mois à l'essai dans un appartement de la Residenz Au Lac.

Hilda Suri a séjourné dans l'un des deux appartements de deux pièces et demie que la Residenz loue pour des séjours d'une semaine ou plus. Ce sont en fait des appartements de vacances «ordinaires»: aménagement moderne, cuisine équipée avec machine à café, linge de lit et de toilette, ménage assuré une fois par semaine. Mais le petit «plus» qu'offrent ces

appartements du centre-ville de Bienne, c'est la possibilité de profiter des services de la Residenz au cours de ses vacances: des repas au Restaurant à la participation à des activités communes, en passant par la physio, les soins à domicile ou le service d'urgence 24h/24.

### «L'essayer, c'est l'adopter»

«Les appartements de vacances donnent un aperçu de la vie à la Residenz sans engagement pour l'avenir», explique Rita Morf, responsable Clients et Communication à la Residenz Au Lac. Précisément la démarche de Hilda Suri. Le logement à l'essai permet de se faire une idée de la vie dans un établissement pour personnes âgées pendant un laps de temps librement choisi. Et l'on définit à son gré, avec l'aide de la Réception, les services supplémentaires dont on souhaite bénéficier durant cette période.

Pendant ses vacances à Bienne, Hilda Suri a pris le train tous les jours. «J'ai un AG et j'en ai beaucoup profité ce mois-ci.» Elle a beaucoup apprécié la proximité de la Residenz avec la gare de Bienne. Et elle retient l'agrément du séjour, le confort de cet appartement avec son ménage hebdomadaire, une machine à laver sur l'étage et sa cuisine moderne. Durant son séjour, elle n'a pas eu recours aux services supplémentaires. «Tout simplement parce que j'étais toujours de sortie», dit-elle. Mais elle a profité, une ou deux fois, du repas de dimanche midi à la Residenz. La cuisine et le service lui ont laissé un très bon souvenir: «L'essayer, c'est l'adopter».

Au bout du mois, sa fille et elle sont parvenues à la même conclusion: «Je recommande à chacun de faire l'expérience du quotidien dans un établissement pour personnes âgées avant que sa vie le lui dicte», déclare Hilda Suri. Le moment venu, elle se verrait bien emménager dans un appartement de la Residenz.

### Un relais idéal

Les appartements de vacances de la Residenz Au Lac permettent également de soulager des personnes confrontées à des problèmes de manque d'autonomie sur une courte période. Par exemple celles qui ont besoin d'un soutien temporaire, notamment parce qu'elles sortent de l'hôpital et qu'il est encore trop tôt pour retourner chez elles. Ou encore qui dépendent de l'aide quotidienne de leur entourage mais vont en manquer pendant un certain temps. «Il peut arriver, par exemple, que les proches partent en vacances et ne trouvent personne pour les remplacer»,

explique Rita Morf. «Dans ce type de situation, nos appartements de vacances, avec leurs services personnalisables, constituent un relais idéal.»

### Une demande qui ne cesse d'augmenter

La Residenz Au Lac a lancé son offre d'appartements de vacances en 2016. Depuis, la demande ne cesse d'augmenter, explique Rita Morf. Ouverte à tous, l'offre peut être réservée directement à la Réception de la Residenz, mais aussi sur Airbnb.

De ce fait, la Residenz Au Lac s'adresse également à des hôtes qui sont simplement à la recherche d'un bel appartement de vacances au cœur de Bienne. Dans ces cas, peu importe que les appartements soient rattachés à la Residenz, explique la responsable Clients et Communication. Nombreuses sont les familles avec enfants attirées par les offres de loisirs autour du lac de Bienne et qui apprécient la situation centrale de l'appartement. Pour cette clientèle, l'appartement de vacances de la Residenz redevient un appartement de vacances tout à fait «ordinaire».

*Texte: Martina Hunziker*

*Photo: mad.*

## Lit de vacances dans l'unité des soins

L'unité des soins offre elle aussi la possibilité d'un séjour temporaire. Les lits de vacances sont souvent une solution transitoire à court terme dans des situations urgentes, notamment pour des personnes sortant de l'hôpital mais requérant des soins, ou lorsqu'un incident de santé complexifie soudainement la prise en charge d'une personne. L'accueil en lit de vacances peut alors faire gagner un temps précieux jusqu'à ce qu'une autre solution soit trouvée. Comme l'unité des soins de la Residenz Au Lac est occupée à presque 100 pourcent, la disponibilité n'est toutefois pas garantie.

## Vue imprenable sur la Schwarzwaldalp

**Les personnes qui vivent dans nos unités d'habitation n'ont pas toujours la possibilité de partir en vacances. Mais quand elles le peuvent, elles reviennent enrichies de nombreuses sensations et d'une nouvelle assurance. C'est le cas de Guido Schilling: avec l'aide de sa famille, il se rend régulièrement dans un lieu qui compte beaucoup pour lui.**

Il donne sur le Wetterhorn. La montagne de l'Oberland bernois, peinte par un ami, trône au-dessus de la télévision dans la chambre de Guido Schilling, 85 ans, dans l'unité d'habitation Alpes de la Residenz Au Lac. Le tableau lui rappelle de bons souvenirs – ceux de jadis, et aussi des vacances qu'il passe encore régulièrement à la Schwarzwaldalp dans le Haslital. De là, il a une vue imprenable sur la montagne qui culmine à près de 3700 mètres. C'est une grande chance pour lui de pouvoir retourner régulièrement dans ce lieu fondateur pour lui et ses proches, nous confie Guido Schilling.

### Un pionnier des sciences du sport

Cette échappée n'a rien d'évident, car Guido Schilling, avec son fauteuil roulant, n'est plus aussi mobile et actif qu'autrefois. Sa carrière a été particulièrement active et variée: pionnier de la psychologie du sport et des sciences du sport en Suisse, il a mis en place une formation interassociative d'entraîneur en Suisse, a été vice-directeur de la Haute école fédérale de sport de Macolin, avant d'enseigner à l'EPFZ. Avec son épouse Christina, il a d'abord emménagé dans un appartement de la Residenz avant de s'installer dans une unité d'habitation. Début 2022, le décès de sa femme a laissé un grand vide.

C'est elle qui a amené le couple, ses trois filles et son fils à passer toutes leurs vacances à la Schwarzwaldalp, dans le Haslital. La famille de Christina Schilling vivait depuis des générations dans le Haslital; ses grands-parents y exploitaient l'alpage. Christina et Guido Schilling ont créé une fondation destinée à sauver et restaurer la scierie locale, aujourd'hui une attraction touristique.

### Aide à domicile le matin

Les vacances dans la maison familiale de Christina Schilling sont une tradition qui perdure jusqu'à



aujourd'hui. Guido Schilling et son épouse ont d'abord rejoint la Schwarzwaldalp depuis la Residenz lors des vacances. Désormais, il s'y rend sans elle, deux ou trois fois par an, pour quelques jours. Des déplacements orchestrés notamment par Tonia Schilling, sa cadette. «Mon père a fait tant de choses avec nous – et pas seulement lorsque nous étions en

**Guido Schilling** passe ses vacances avec sa fille Tonia – ici pendant une excursion sur la Grosse Scheidegg.

vacances en famille sur l'alpage... Maintenant je peux m'en acquitter un peu et passer du temps avec lui. C'est précieux.»

Pendant les vacances, cette femme de 56 ans bénéficie toujours de la compagnie de Rahel Schweyer, une amie proche de la famille. Elle se démène pour rendre possibles ces projets – et ce depuis les toutes premières vacances de ses parents hors de l'unité des soins en 2020. Depuis l'année dernière, une collaboratrice de Spitex se rend chaque matin sur place pour aider Guido Schilling à se lever et à faire sa toilette matinale. Tonia Schilling apprécie cette aide et cette sécurité: «Nous savons que nous pouvons compter sur ces soins professionnels.» Son père se rend à l'alpage en taxi pour handicapés; quant aux excursions en voiture, Tonia Schilling est bien rôdée désormais, et bien équipée techniquement.

### «Bien préparé, bien organisé»

Cette organisation remplit une condition essentielle à la réussite des vacances des résidentes et résidents: «Tout doit être bien préparé et organisé», explique Franziska Dietrich, responsable de l'équipe des soins de l'unité d'habitation Alpes. «Les vacances doivent se dérouler dans un cadre sûr et protecteur, sans quoi personne ne peut véritablement se reposer. Cela demande assurément une dose d'humour et de

sérénité aussi. Et en cas de besoin, nous sommes toujours joignables à la Residenz, et pouvons prêter main forte.» Les unités d'habitations comptent peu de résidentes et résidents à même de partir en vacances, ajoute la professionnelle. Elle se réjouit d'autant plus pour Guido Schilling: «À son retour, la fatigue perce. Mais il rayonne de tout son visage, on le sent heureux et comblé.» Franziska Dietrich en est convaincue: en maison de retraite aussi on a besoin de vacances. Elles apportent de nouvelles sensations et, en fin de compte, une nouvelle assurance.

Tonia Schilling partage ce sentiment. «Quand mon père est assis sur la terrasse de notre maison dans la Schwarzwaldalp, à observer les animaux et à admirer le panorama, il est heureux de sa vie et du monde.» Récemment, il l'a appelée pour s'enquérir des dates de vacances de cette année. Elle rit: «Il est impatient et n'attend qu'une chose: repartir.»

*Texte: Peter Bader*

*Photos: mad.*

Brunch de Pâques à la Schwarzwaldalp – entre autres avec l'accompagnatrice de vacances Rahel Schweyer (2. p. d.).



## Dolce vita au Happy hour

**Marine Larderie est directrice adjointe du personnel de service. Sa destination favorite? L'Italie. Adepte de l'«italianità», elle puise son inspiration dans les petits restaurants pour agrémenter le Happy hour de la Residenz.**



Une ambiance de vacances à la Residenz: tous les mercredis en début de soirée, le Restaurant organise le Happy hour.

Un aperitivo en Italie: «Les tables des cafés et des bars sont bondées. Les gens affichent des visages détendus, ils rient et trinquent, l'ambiance est légère», raconte Marine Larderie, directrice adjointe de la restauration, en évoquant les souvenirs de son dernier séjour dans le Sud. Que l'on en ait fait directement l'expérience ou pas, tout le monde connaît le principe de l'aperitivo, de l'apéritif ou du Happy hour. Ce sont autant d'occasions de se détendre après le travail ou en vacances.

### Happy hours à la Residenz

La Residenz Au Lac invite ses pensionnaires tous les mercredis en début de soirée à ce moment de détente au parfum de vacances. Le Happy hour se tient de 16h30 à 17h30; s'il s'adresse en premier

lieu aux hôtes de la Residenz, les autres invités sont également les bienvenus. «Nous décorons une longue table et préparons chaque semaine une boisson spéciale assortie d'un petit snack», explique Marine Larderie. Selon la saison, une boisson différente est proposée, avec et sans alcool, ainsi qu'une petite pâtisserie à grignoter. Quelle que soit la formule choisie, les participantes et participants paient cinq francs. «Cet apéro-rencontre fait toujours le plein, avec notamment une vingtaine de participantes et participants réguliers», explique la jeune femme de 39 ans. Il existe également un Happy hour spécial pour les personnes du département des soins. Chaque jeudi, un membre de l'équipe de service se rend dans les unités d'habitation avec un petit chariot de boissons. «Ce sont toujours des moments très

sympathiques», déclare Marine Larderie. «J'adore me promener dans l'unité des soins. J'ai eu d'occasions de rencontrer les personnes qui y vivent.»

### Des Speakeasies aux mocktails

Mais au fait, qu'entend-on par «Happy hour» et d'où vient cette expression? Littéralement, elle se traduit par «heure joyeuse». Le dictionnaire en donne la définition suivante: «Heure fixe lors de laquelle certains établissements proposent des boissons à prix réduits.»

Quant à la provenance de ce terme, elle n'a pas livré tous ses secrets. D'après «Le Figaro», l'expression était déjà en usage à la Renaissance pour désigner un moment agréable et heureux. À en croire «Wikipedia», on la doit plutôt à la United States Navy. Les soldats du cuirassé américain «USS Arkansas» avaient baptisé ainsi l'heure consacrée à fumer, danser et écouter de la musique. Ce n'est qu'à l'époque de la prohibition, de 1920 à 1933, que le Happy hour s'est vu associé à l'alcool. Comme la production, le transport et la vente d'alcool étaient alors interdits aux États-Unis, sont apparus des bars illégaux, dits «speakeasies», dans lesquels on servait de l'alcool entre la journée de travail et le souper. Heure de consommation clandestine que les Américains ont tôt fait d'appeler «Happy hour». Aujourd'hui, l'expression ne désigne plus seulement des boissons alcoolisées, mais s'étend aux boissons sans alcool, dites «mocktails», assorties de divers produits gastronomiques comme les biscuits apéritifs et les amuse-bouches.

### Inspiration méridionale

«Le Happy hour permet à nos pensionnaires de se réunir, d'échanger et tout simplement de passer du temps ensemble», explique Marine Larderie. Et pour le personnel de service, c'est notamment l'occasion de faire découvrir de nouvelles boissons. «Nous choisissons toujours avec soin ce que nous proposons à nos convives. Les personnes qui s'abstiennent d'alcool y trouvent elles aussi leur compte.» Pour cela, la Residenz veille à prévoir des cocktails sans alcool. Et en surplus de chaque boisson du Happy hour, la cuisine fournit un amuse-bouche spécial.

Marine Larderie ajoute que l'équipe observe avec attention les réactions et sait désormais ce que les pensionnaires apprécient. Les habitués et habituées du Happy hour, note-t-elle, sont très ouverts et

accueillent toujours avec plaisir les nouvelles créations. Le personnel de service est toujours soucieux de proposer des boissons locales. L'assortiment comprend par exemple le célèbre apéritif au vermouth Martinazzi, produit à Aarberg. Afin de faire découvrir un peu de son pays d'origine, Marine Larderie, née en France et originaire du Pas-de-Calais, a aussi introduit le classique kir royal: champagne arrosé de crème de cassis. «Mais nous avons adapté l'apéritif au goût de nos pensionnaires et remplaçons le champagne français par du prosecco italien.»

Sinon, elle puise l'essentiel de son inspiration dans ses vacances en Italie, sa destination de prédilection. Elle y raffole de la mer, du sel sur la peau, du plein air et des petits restaurants. Elle aime y déguster de nouvelles boissons ou un bon vin rouge – avec, en tête, non seulement ses propres goûts mais aussi ceux des pensionnaires de la Residenz. «Je cherche des vins plus légers, plus simples, se prêtant au mieux au Happy hour de la Residenz, afin qu'ils plaisent avant tout à nos pensionnaires», dit-elle en souriant.

*Texte: Denise Fricker*

*Photos: Denise Fricker / Guy Perrenoud*



Marine Larderie: «Pendant l'apéro-rencontre, il s'agit avant tout d'échanger et de passer du temps ensemble.»

## Ambiance vacances dans la région

### Attisholz: Remonter le temps sur un site industriel

La plus grande friche industrielle de Suisse s'est inventé une nouvelle vie. L'ancienne usine de cellulose Attisholz se trouve à l'est de Soleure, au bord de l'Aar. Avec la visite guidée du site, on plonge au cœur de la révolution industrielle. Et l'offre gastronomique n'est pas en reste.

### Vinifuni: Profiter du panorama du «balcon du Jura»

Embarquez dans le «vinifuni», qui grimpe de Gléresse à Prêles à travers de pittoresques vignobles. C'est le seul funiculaire au monde qui vous conduira d'une commune germanophone à une commune francophone. Le magnifique panorama sur le Plateau suisse fait de Prêles une destination de choix.

### Se restaurer au Hofbergli

Après une balade sur le sentier d'altitude du Jura en contrebas du Chamben, la sympathique petite auberge de montagne Hofbergli offre une halte agrémentée d'une bonne cuisine et d'un service convivial. Si le temps est au beau, toute la chaîne des Alpes se dresse devant vous depuis la terrasse.

### Au musée du château de Nidau

L'exposition permanente dans l'ancien château d'eau de Nidau montre tout ce que le pays des Trois-Lacs doit à la correction des eaux du Jura. Un chantier d'envergure que retracent textes, vidéos et interviews passionnants.

### Le NMB, jardin de musée enchanteur

Le Nouveau Musée de Bienne, à deux pas de la promenade de la Suze, accueille en ce moment des expositions sur l'archéologie, l'art, l'histoire industrielle, la littérature, le cinéma et l'habitat. On peut se restaurer au café du musée. Savourez le cadre enchanteur du jardin du musée, idéal pour flâner ou faire une partie de pétanque.

### Le Chasseral, roi du Jura

Fort de ses 1606 mètres d'altitude, le Chasseral s'illustre comme l'un des sommets culminants du massif jurassien. L'Hôtel Chasseral perché sur sa crête offre une vue à 360° sur toute la Suisse et les pays voisins. Un panorama qui met à l'honneur la diversité des paysages.

### Jonquilles et bisons dans le Jura

En partant des Prés-d'Orvin, une randonnée d'une heure environ vous mènera au Bison Ranch. Le printemps y déploie d'immenses tapis de jonquilles sauvages. Le ranch est célèbre pour son parc à bisons et son restaurant rustique, qui propose entre autres des grillades issues de son propre élevage de bisons et du pain fait maison.

### Recharger ses batteries à la centrale hydroélectrique de Hagneck

Au cours d'une promenade au bord du lac de Bienne, laissez-vous séduire par une halte à la centrale hydroélectrique de Hagneck. Là où jadis les employés de la centrale faisaient leur pause, le Bistro Martin-Pêcheur régale aujourd'hui ses hôtes avec son assortiment raffiné de produits et spécialités locaux. Un conseil: évitez les heures de pointe.

Texte: Lisa Jakob

Photo: Guy Perrenoud



Hier

## «Le ciel étoilé au Chili a été pour moi une leçon d’humilité»

**Ilona Arns Hermle a sillonné la moitié du monde. Et elle poursuivrait volontiers son voyage – mais pas seule. Son rêve: un voyage en cargo de Bâle aux Pays-Bas, pays d’enfance de cette locataire du Futura.**



### Quel est votre meilleur souvenir de vacances?

Mon premier voyage à New York. La visite du Metropolitan Opera avec mon mari. Ma découverte de Times Square. C’était grandiose. Autre expérience impressionnante: notre voyage au Chili. On ne voit nulle part ailleurs un ciel aussi étoilé que dans les Andes, au nord du Chili.

### Quels sentiments avez-vous éprouvés?

Pour moi, New York est synonyme de vitalité – de tension et de vibration. Au Chili, j’ai passé la nuit à regarder les étoiles. Le ciel m’a fait ressentir combien j’étais insignifiante: une vraie leçon d’humilité.

### Avez-vous beaucoup voyagé avec votre mari?

Nous avons été ensemble en Égypte, en Amérique du Sud, notamment en Patagonie, et en Europe. Nous avons vécu longtemps aux États-Unis, où nous avons beaucoup voyagé. La musique était notre passion. Les voyages en musique acquièrent une profondeur particulière lorsque je peux échanger avec quelqu’un sur les morceaux.

### Et aujourd’hui, quels voyages faites-vous?

Au décès de mon mari, il y a 12 ans, tout a basculé. Nous étions complémentaires et partageons les mêmes intérêts. Aujourd’hui, mon envie de voyager est toujours aussi forte. Mais je réfléchis davantage à l’opportunité de faire tel ou tel voyage et il m’arrive de refréner mes élans. Je suis moins confiante tout seule.

### Quels sont vos loisirs aujourd’hui?

Je vais au musée, au théâtre, à l’opéra et à des concerts. Je privilégie les voyages courts entre amis ou en famille.

### Vous avez la nostalgie des destinations lointaines?

Tout le temps. J’aimerais retourner en Amérique et je souhaiterais aller en voilier d’Athènes à Venise. Autre rêve inassouvi: un voyage en cargo de Bâle aux Pays-Bas, mon pays d’enfance. Si je trouvais quelqu’un d’aussi fou que moi, je voyagerais davantage.

Aujourd'hui

## «Le néoprène plutôt que le code vestimentaire»

**Danielle Engelmann est responsable du nettoyage et de la blanchisserie à la Residenz. Voyageuse chevronnée, elle n'a pas fini de parcourir le monde! Avec son mari, elle partage une grande passion: la plongée.**



**Quel est votre meilleur souvenir de vacances?**

Dans ma jeunesse, j'ai fait un tour du monde de 14 mois avec mon mari. En Nouvelle-Zélande, nous avons passé un mois à cueillir des mûres dans une plantation. Des gens qui ne nous connaissaient pas du tout nous ont invités chez eux, nous ont permis de nous y installer.

**Quel sentiment associez-vous aux vacances?**

L'excitation pendant les préparatifs et sur le chemin de l'aéroport. La hâte de tout ce que je vais vivre. Il me tarde de découvrir les paysages, les gens, un climat différent. Je suis toujours très curieuse de tout ce que le monde peut offrir. Pour moi, se reposer rime avec l'activité: nous faisons de la plongée ou des randonnées et nous fréquentons beaucoup de personnes qui partagent notre enthousiasme.

**Quel est votre ressenti quand vous plongez?**

Le rythme est différent: dans les profondeurs, rien ne sert de se précipiter. La vie sous-marine se laisse observer en fonction du moment de la journée. Voir un animal particulier demande beaucoup de chance.

**Comment aménagez-vous vos temps morts au quotidien?**

Le week-end, nous partons souvent en excursion dans les environs. À vélo, à pied, peu importe: ce qui compte, c'est de bouger. Nous pratiquons le «géocaching», la recherche de trésors appelés caches, à l'aide de coordonnées GPS. L'objectif est de s'inscrire dans le «logbook», un carnet dissimulé dans la cache.

**Et pour plus tard, quels sont vos projets de voyage?**

Si possible, la plongée encore et toujours. Pour cela je dois rester en bonne santé et en forme, alors je fais de la gymnastique et du sport. Cela dépendra aussi de notre budget quand nous arrêterons de travailler. Mais une chose est sûre: je ne veux pas d'un hôtel. Ce type de séjour ne nous correspond pas. Je préfère nettement une combinaison en néoprène à une tenue de soirée élégante.

Demain

## «Ce que j'ai préféré, c'est la tour Eiffel»

**Curtis Feliho a visité Paris récemment pour la première fois – la prochaine fois, il aimerait bien aller en Espagne. Âgé de huit ans, il est le fils de Jocelyne Crécelle, employée au Service à la Residenz.**



### Quel est ton meilleur souvenir de vacances?

Mon souvenir préféré, c'est Paris. J'y suis allé pour la première fois en octobre dernier avec ma famille. Le voyage en train était super. Paris est immense. Ce que j'ai préféré, c'est la tour Eiffel. C'était la première fois que je la voyais en vrai.

### Quel sentiment associes-tu aux vacances?

Je suis heureux.

### Est-ce que tes parents se comportent différemment pendant les vacances?

Ils sont beaucoup plus détendus que quand ils rentrent du travail, où ils sont souvent fatigués et un peu stressés. On rit beaucoup ensemble pendant les vacances. Et j'aime bien passer toute la journée avec eux pendant les vacances.

### Est-ce qu'il y a des choses que tu as le droit de faire en vacances et pas le reste du temps?

En vacances, j'ai le droit quelquefois d'aller acheter

des choses tout seul à la boulangerie de notre quartier. Je choisis toujours ma pâtisserie préférée: le gâteau au fromage.

### Quelle serait ta destination de rêve pour les prochaines vacances?

L'Espagne. Je n'y suis jamais allé. Il paraît qu'il y fait très chaud l'été. Et j'ai déjà vu beaucoup de photos de belles plages. J'aimerais vraiment beaucoup y aller. J'adore me baigner dans la mer.

### Que fais-tu pendant tes vacances à la maison?

Je joue dehors avec mes amis. De préférence, je joue au football. Sinon, on fait du vélo. Pendant les vacances d'été, quand il fait chaud, on joue au pistolet à eau, et en hiver, quand il y a de la neige, on fait des batailles de boules de neige. L'été dernier, j'ai appris à faire du skateboard pendant les vacances. Je n'en ai pas, c'est dommage, mais un ami m'en a prêté un.

Entretien et photos: Martina Hunziker

# Changement de direction à la Residenz Au Lac

**Marc Kaufmann, directeur de la Residenz Au Lac de Bienne depuis 2017, cèdera ses fonctions dans le courant de l'année 2024. Début 2025, il reprendra la direction de la société immobilière biennoise FIDROC. Il restera étroitement lié à la Residenz Au Lac en tant que délégué du conseil de fondation.**

Un changement de direction s'annonce à la Residenz Au Lac de Bienne, probablement au cours du deuxième semestre 2024: Marc Kaufmann cèdera ses fonctions de directeur, quittant ainsi la direction opérationnelle pour la direction stratégique: il sera désormais membre du conseil de la fondation TRIX, qui gère la Residenz Au Lac. Début 2025, il reprendra la direction de la société immobilière biennoise FIDROC.

«Ce sont sept années magnifiques et intenses que j'ai passées à la Residenz», souligne Marc Kaufmann. «Les multiples rencontres que j'y ai faites ont enrichi ma vie. Et développer cette institution de qualité, portant haut les valeurs de l'habitat adapté pour les seniors, a été une tâche aussi passionnante qu'exigeante.» Les adieux seront facilités par le fait qu'il restera étroitement lié à la Residenz sur le plan professionnel.



## Maison de la santé et de la prévention

En tant que membre du conseil d'administration de Kimball AG, il accompagne – pour le moment, en plus de la direction de la Residenz Au Lac – la construction de la «Maison de la santé et de la prévention», centre de compétences axé sur la prévoyance des personnes âgées et les soins médicaux ambulatoires spécialisés. Le bâtiment de cinq étages en proximité de la Residenz Au Lac hébergera à l'avenir le Centre hospitalier Bienne SA et différents acteurs tels que Spitex Biel-Bienne Regio AG et Pro Senectute. L'ouverture est prévue pour 2026. Marc Kaufmann poursuivra ce grand projet dans sa nouvelle fonction de directeur de la société immobilière FIDROC.

## Le moment idéal pour une réorganisation

Un appel à candidature a été lancé pour pourvoir le poste de directeur de la Residenz Au Lac. Afin d'assurer une transition sans heurts, Marc Kaufmann continuera d'occuper ses fonctions jusqu'à ce que son successeur soit désigné. «Le conseil de la fondation TRIX se félicite lui aussi que Marc Kaufmann reste étroitement associé à la direction de la Residenz Au Lac et poursuive son engagement dans les projets immobiliers actuels», déclare Franziska Borer Winzenried, présidente du conseil de fondation, qui estime que la réorganisation intervient à un moment idéal: «La Residenz Au Lac jouit d'une excellente assise. La nouvelle direction pourra capitaliser sur tous ses atouts et compter sur une équipe compétente et très engagée.»

Présidente du conseil de fondation Franziska Borer Winzenried et le directeur sortant de la Residenz Au Lac, Marc Kaufmann.

Texte: Thorsten Kaletsch

Photo: Guy Perrenoud