



Residenz Au Lac
daheim sein

2/2024

RESIDENZ **MAGAZINE**

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



SOLEIL

Editorial



SOLEIL

Chère lectrice, cher lecteur,

«Le soleil» – thème tout indiqué pour ce numéro du Residenz Magazine, pour lequel je prends la plume pour la dernière fois. Le soleil est notre source de chaleur naturelle, il nous procure force et énergie. Mais c'est aussi le centre astronomique de notre système planétaire, l'astre autour duquel tourne la Terre.

J'y vois un parallèle avec mon expérience: au cours de mon mandat de directeur, les personnes qui vivent ou travaillent à la Residenz ont été tout naturellement au centre de mes réflexions et de mes actions. En retour, elles m'ont apporté de la chaleur sous forme de considération, d'empathie et de gratitude. Bien sûr, le soleil n'a pas toujours été au rendez-vous: la pluie a pu quelquefois s'inviter, voire s'imposer durablement pendant la pandémie. Mais pour apprécier les journées ensoleillées à leur juste valeur, il faut aussi se faire mouiller de temps en temps.

Je ressens une grande reconnaissance pour les expériences formidables qu'il m'a été donné de faire ici pendant un peu plus de huit ans. Merci à toutes les personnes qui ont fait partie du «système solaire de la Residenz Au Lac»: résidentes et résidents, pensionnaires et leurs proches, collaboratrices et collaborateurs, et toutes les personnes que j'ai eu le plaisir de rencontrer dans le cadre de ma mission. Merci!


Marc Kaufmann, Directeur

SOMMAIRE

- 03 Instant: Tirer parti de la lumière du soleil
- 04 Entretien avec Christian Surber, pharmacien
- 06 Histoire des appartements: Activités au soleil
- 08 Histoire du service des soins: Apporter de la joie de vivre dans les unités d'habitation
- 10 Gastronomie: Du soleil dans la cuisine
- 12 Point de vue: La nouvelle directrice de la Residenz Au Lac
- 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, info@residenz-au-lac.ch

Textes: textatelier.ch: Denise Fricker, Mia Hofmann, Lisa Jakob, Thorsten Kaletsch, Mike Sommer

Rédaction: Katharina Meewes, Rita Morf

Traduction: Chantal Pulé Traductions France, Paris

Photos: Guy Perrenoud, Denise Fricker, Lisa Jakob, Mike Sommer, mad.

Mise en page: Aleks Rasul

Relecture: Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

Conception/Impression: Gassmann AG

Couverture: Un enfant d'une crèche joue le soleil. Photo: iStock

Si vous ne souhaitez plus recevoir le Residenz Magazine, veuillez nous en informer à l'adresse 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.

Tirer parti de la lumière du soleil

Le soleil constitue une ressource précieuse: son rayonnement sur l'ensemble de la surface de la Suisse est 200 fois supérieur à la consommation d'énergie de la Suisse. Les installations photovoltaïques transforment directement et sans émissions le rayonnement solaire en énergie électrique. Le bâtiment principal de la Residenz Au Lac est équipé d'une installation photovoltaïque de 562 modules solaires, et la maison Futura d'une installation de 100 modules. À elles deux, elles produisent 210 000 kWh d'électricité par an, soit la consommation de 42 foyers de quatre personnes.



«Une peau âgée a besoin de la même protection qu'une peau jeune»

Christian Surber, professeur titulaire émérite de dermatopharmacologie à l'université de Bâle, est spécialiste de toutes les formes de protection solaire. Le septuagénaire explique le rôle décisif de l'enfance et de l'adolescence pour la peau, et les propriétés des crèmes solaires.



Christian Surber:
«Le plus important est de ne pas se mettre sciemment au soleil en milieu de journée.»

Quel rôle joue le soleil dans votre vie?

Je suis bien content qu'il se lève tous les jours (*rires*). Le soleil est la source de la vie. Pour moi, c'est évident: sans soleil, rien ne va.

Symboliquement, que représente le soleil?

La vie même. Presque toutes les cultures prêtent une grande importance au soleil. Souvent, il est même représenté comme une divinité: cela souligne son statut et montre qu'à toutes les époques, depuis que l'homme existe, il a toujours été considéré comme la base de l'existence.

Quels sont les effets du soleil sur notre corps?

La lumière du soleil détermine entre autres notre rythme veille-sommeil et fournit la vitamine D à notre corps. La capacité à produire de la vitamine D dans la peau se réduit avec l'âge: la plupart des plus

de 60 ans manque de vitamine D! C'est pourquoi il faut se supplémenter en vitamine D. De plus, le soleil a un effet sur le psychisme: quand on sort à la lumière du jour et dans la nature, on va mieux que si on passe sa journée enfermé ou devant un écran.

Mais à l'extérieur, il faut aussi se protéger du soleil: quelles sont vos recommandations?

Ce qui est capital, c'est de ne pas rester assis sur une plage à se faire griller de face et de dos. S'exposer longtemps au soleil est autodestructeur: une surexposition aux rayons UV détruit tout simplement la peau. Fondamentalement, le soleil est une bonne chose – mais tout est question de quantité. C'est comme pour le vin: déguster un verre est un plaisir, mais descendre deux bouteilles est une mauvaise idée.

Concrètement, quelles sont vos préconisations?

Le plus important est de ne pas se mettre sciemment au soleil en milieu de journée. Pour moi, la protection solaire consiste en trois précautions – par ordre de priorité: rester à l'intérieur ou à l'ombre, porter des vêtements protecteurs et appliquer de la crème solaire. Je suis parfois surpris que l'on se focalise autant sur les crèmes solaires, car en réalité les autres méthodes sont plus efficaces. Donc: si possible, se promener le matin ou en fin d'après-midi, et si l'on sort en milieu de journée, l'idéal est de porter des vêtements épais à manches longues. Si l'on fait du vélo, il est bon de porter des gants. Les taches de vieillesse sont un bon indice pour repérer les endroits où l'exposition au soleil est la plus forte: elles sont plus marquées sur les mains, le visage ou le décolleté. Je tiens à préciser que chacun est maître de choisir son comportement et qu'il faut faire preuve de bon sens.

Personnellement, quelles sont vos habitudes?

Je définis mes activités en fonction du moment de la journée. Nous avons un jardin: par beau temps, il

ne me viendrait pas à l'idée d'y travailler entre 10 et 16 heures. Mais je n'applique pas de crème solaire pendant une journée de travail normale: à mon avis, ce n'est pas nécessaire – a fortiori dans les bâtiments, comme certains le prônent. Il ne faut pas exagérer.

Que se passe-t-il lorsque la lumière touche la peau enduite de crème solaire?

Pour résumer, la crème solaire se compose de deux éléments: une base et plusieurs filtres solaires. Dans la lotion, la crème ou l'huile, les filtres sont dissous (filtres solubles) ou répartis (filtres non solubles). En Europe, il existe un peu plus de 30 filtres autorisés par les autorités: la plupart absorbent la lumière, c'est-à-dire les photons qui viennent du ciel. Ils les pompent en quelque sorte. Les particules de plus de cent nanomètres réfléchissent la lumière. Comme quand des gouttes de pluie rebondissent sur un parapluie. Je voudrais tordre le cou à un préjugé: certaines personnes craignent que les nanoparticules en particulier puissent pénétrer dans le corps par la peau. Les gens ont l'impression qu'elles sont particulièrement petites. Or, les filtres solubles sont encore bien plus petits. Donc si je devais faire une recommandation pour les enfants, ce serait de choisir une crème avec des filtres non solubles, même avec des nanoparticules.

Est-il vrai que le rayonnement solaire s'est beaucoup intensifié au cours du siècle passé?

Le rayonnement en soi n'est pas plus fort, mais le nombre d'heures d'ensoleillement par an a augmenté. Le changement climatique a fait évoluer la nébulosité.

Quel est le lien entre exposition au soleil et vieillissement de la peau? Et quel est le rôle du soleil dans le cancer de la peau?

Il existe beaucoup d'images impressionnantes. Par exemple celle d'un chauffeur de camion qui a parcouru le même trajet pendant 30 ans: sa peau est nettement plus ridée d'un côté du visage que de l'autre. Il y a une causalité directe: qui dit plus de soleil dit plus de vieillissement de la peau. Pour le cancer aussi, c'est flagrant: dans les années 1960, on a découvert que les rayons UV endommageaient le patrimoine génétique des cellules de la peau, et en 2009 l'OMS les a classés comme cancérigènes. Lors de l'achat d'une crème solaire, il faut donc vérifier qu'elle protège bien des rayons UV-B et UV-A. Un petit logo est prévu à cet effet: un cercle dans

lequel figure «UVA». Car les deux types de rayons sont responsables du cancer de la peau.

À quoi les personnes âgées doivent-elles faire particulièrement attention?

Elles ont besoin de la même protection que les autres. La différence, c'est que des habitudes absolument idiotes avaient cours pendant leur jeunesse – et cela vaut pour la mienne! Comme par exemple s'enduire le visage de graisse pour bronzer. Les personnes âgées ont souvent largement puisé dans leur capital soleil. Ce qui n'empêche pas, naturellement, de prendre bien soin de soi à présent.

«Le plus efficace? L'ombre, des vêtements protecteurs et ensuite seulement la crème solaire!»

Les coups de soleil pris pendant l'enfance et l'adolescence sont-ils particulièrement graves?

Oui. Il faudrait que les enfants et les adolescents ne prennent pas un seul coup de soleil avant 20 ans. Ainsi la probabilité d'un cancer de la peau est réduite au minimum. L'architecture de la peau d'un enfant est différente de celle d'un adulte. Les cellules potentiellement sensibles, comme les mélanocytes qui forment la pigmentation, sont plus proches de la surface. Elles peuvent donc être endommagées plus rapidement.

Vous êtes aussi un passionné de photographie. Quelle est la lumière que vous préférez devant votre objectif?

Cela dépend du type de photographie que je veux prendre (*rites*). Si je devais choisir: juste avant ou après le lever ou le coucher du soleil. Et je trouve le mauvais temps formidable, il permet une lumière toute en douceur. Car en photographie aussi, je considère que le grand beau temps, au sens d'un soleil éclatant, n'a rien de très souhaitable.

Entretien: Mia Hofmann

Photo: mad.

Activités au soleil: pétanque et jardinage avec les plus petits

Les pensionnaires et les résidentes de la Residenz Au Lac pratiquent différentes activités en plein air. Le groupe de pétanque se réunit par exemple tous les jeudis à 14h30 sur la place Robert-Walser, derrière la gare de Bienne. Et en collaboration avec l'école enfantine du Chemin des Roseaux, le «Kinder-Garten-Projekt» (projet de jardinage scolaire) réunit des pensionnaires et des enfants pour cultiver un jardin et passer du temps ensemble.



Le groupe de pétanque met en avant le plaisir collectif en plein air.

«L'avantage de la pétanque, c'est que tout le monde peut y jouer. Mais ici, on ne suit pas vraiment les règles», dit en riant Pia Fehr. Experte en la matière, elle connaît parfaitement les règles du jeu et sait qu'elles sont modulables. «Pétanque» vient de «pieds tanqués», c'est-à-dire fixés au sol, explique-t-elle.

En principe, la pétanque se joue en cercle, les joueuses et joueurs étant répartis en deux équipes de deux ou trois personnes. Ici, à la Residenz, on prend un peu de liberté avec cette règle. Chacune et chacun joue à partir de l'endroit où elle ou il se trouve. Quiconque lance sa boule au plus près du cochonnet le relance pour la partie suivante, déterminant ainsi le but.

C'est le résident Peter Maurer qui a créé le groupe sportif il y a près de deux ans. La Residenz a fourni boules, râteaux et autres équipements. Une surface de gravier située près de la gare fait office de terrain de jeu. Certes, ce n'est pas une surface idéale – «ce serait mieux d'avoir du sable» – mais ce lieu de rencontre tout proche se prête bien aux activités du groupe de pétanque de la Residenz. Lorsque la météo est défavorable, les joueuses et les joueurs se retrouvent dans l'«Atelier X» de la Residenz pour jouer avec des boules souples plus petites.

Même depuis un fauteuil roulant, la boule peut être lancée avec précision: c'est ainsi que Josiane Grosjean a décroché plusieurs coupes de pétanque à Lausanne, au sein de la Ligue handisport. Aujourd'hui, elle joue moins pour gagner que pour le plaisir collectif en plein air: «On s'amuse comme des fous!» Le jeu ne lui donne jamais de courbatures, grâce à la pratique régulière.

Pour Lotti Keller, la partie de pétanque hebdomadaire est un rendez-vous incontournable. «Nous aurions besoin de plus de joueuses et de joueurs!» Cet appel s'adresse à toutes celles et tous ceux qui vivent à la Residenz Au Lac. «Tout le monde est invité à jouer.»

On passe vraiment du bon temps à la pétanque, et une fois la partie commencée il est difficile de s'arrêter. Le groupe se rend ensuite au Restaurant pour prendre l'apéro sur la terrasse et terminer l'après-midi de pétanque en beauté.



Non seulement la décoration, mais aussi la dégustation de pralinés est appréciée des enfants et des pensionnaires.

Le projet avec l'école enfantine

Ce printemps, Heidi Schneider a participé pour la première fois au projet de jardinage qui associe l'école enfantine du Chemin des Roseaux et la Residenz Au Lac. Elle évoque avec entrain le moment où un petit garçon est venu proposer une tresse pour le goûter: «Quand on lui a demandé s'il l'avait faite lui-même, il a répondu tout fier qu'il avait participé!»

Erika Willener raconte qu'elle a semé des plantes avec les enfants au printemps. «Passer du temps avec les enfants me redonne des forces et me rend heureuse. J'aime aussi passer du temps seule dans la nature, regarder les arbres en silence.» Rétrospectivement, elle estime que le fait de ne pas avoir eu d'enfants lui a aussi permis de gagner en liberté. «À

la place, j'ai enfin pu me consacrer à un travail qui me plaisait.» Après une enfance au sein d'une grande fratrie dans une ferme de l'Emmental, qui ne lui a guère laissé le choix de ses occupations, elle a longtemps travaillé comme vendeuse à la gare de Bienne puis dans une banque.

Dans le jardin de l'école enfantine du Chemin des Roseaux, que les pensionnaires cultivent avec les enfants, on ramasse en été des «Meertrübeli» (groseilles), on organise des jeux et on chante. Maria Burato est originaire du sud de l'Italie et aime chanter avec les enfants. «J'entonne une chanson italienne et l'un des enfants la reprend avec moi parce qu'il la connaît. C'est extraordinaire.» Comme les enfants parlent souvent plusieurs langues, la signora Burato n'a aucun mal à communiquer avec eux.

Les citrouilles, qui arrivent à maturité en automne, sont transformées en conserves au cours d'un atelier qui associe les seniors et les plus jeunes. Une entraide qui concerne également la confection, la décoration et la dégustation de pralinés. De temps en temps, les pensionnaires peuvent emporter des fleurs et des baies de «leur» jardin.

Heidi Schneider aurait volontiers travaillé dans une école enfantine, mais contrairement à ses frères elle n'a pas pu suivre de formation, car la famille manquait d'argent. À 96 ans, elle se réjouit de participer à de futurs projets avec l'école: «Je ne manquerai ça pour rien au monde!»

Texte: Lisa Jakob

Photos: Guy Perrenoud / mad.

À vous de jouer!

Vous souhaitez assister à une partie de pétanque? Le groupe se retrouve tous les jeudis à 14h30, sur la place Robert-Walser s'il fait beau et à l'Atelier X s'il fait mauvais. La participation est ouverte à toutes et à tous, et vous pouvez aussi vous contenter d'observer. Tout nouveau membre est cordialement bienvenu! Pour toute question, n'hésitez pas à vous adresser à la réception.

Apporter de la joie de vivre dans les unités d'habitation

Sentir la caresse de la brise dans ses cheveux et des rayons du soleil sur sa peau: Sandra Fischer travaille comme spécialiste de l'activation à la Residenz Au Lac. «Bon nombre de résidentes et résidents apprécient de faire un petit tour dehors», explique-t-elle. L'activation lui permet de répondre à leurs besoins, renforçant ainsi leurs ressources et leur efficacité personnelle.

Aux yeux de Sandra Fischer, rien de plus précieux que le temps. Et la nouvelle spécialiste de l'activation de la Residenz Au Lac met largement le sien à disposition des résidentes et résidents des quatre unités d'habitation: «J'ai la chance de pouvoir passer beaucoup de temps à leurs côtés, ce qui me permet de leur prêter une oreille attentive», explique-t-elle. Car rien de tel, selon elle, que d'être à l'écoute des personnes et de parvenir à des solutions concertées avec elles et les professionnelles et professionnels des soins. «J'aime croquer la vie à pleines dents et je veux transmettre mon bonheur et ma joie de vivre à travers mon travail.»

Son métier de spécialiste de l'activation consiste essentiellement à stimuler les ressources et les facultés d'autonomie des seniors. Apporter de la joie de vivre aux résidentes et résidents pour leur assurer, au quotidien, sentiment d'efficacité et épanouissement. «Je souhaite fournir aux gens les moyens de prendre part à la vie», explique la Nidowienne.

La nature stimule les échanges

Pour réaliser cette ambition, il faut bien connaître les résidentes et résidents. Lorsqu'une nouvelle personne fait son entrée dans une unité d'habitation, elle convient d'un entretien avec elle pour faire connaissance. Il s'agit de déterminer au plus juste ses besoins particuliers. Qu'aimait-elle faire auparavant, quel était son métier, qu'est-ce qui la motivait? «Je m'efforce de réveiller une passion et de permettre à nouveau de la vivre – même sous une autre forme.» Cela débouche généralement sur des activités musicales, intellectuelles ou artistiques. «Beaucoup de résidentes et résidents, par exemple, appréciaient les activités créatives, savaient confectionner des choses de leurs mains.» La motricité fine diminue avec l'âge, et les doigts n'obéissent souvent plus aussi fidèlement, mais «quand on utilise régulièrement des ciseaux, la découpe devient de plus en plus précise.»



Sandra Fischer se rend chaque jour dans l'une des quatre unités d'habitation. Le matin, elle rend visite à celles et ceux qui mènent une vie en retrait dans leur chambre, ou que des raisons médicales obligent à garder leur chambre la plupart du temps. «L'activation individuelle est très importante, car je peux répondre spontanément aux vœux et aux besoins de la résidente ou du résident.» Par exemple, elle l'accompagne faire ses courses ou une promenade jusqu'à une prairie en fleurs. «Pendant la promenade, les gens se confient volontiers sur leur passé. Ils se souviennent de bons moments, cela redonne de la joie de vivre.» En outre, la nature offre ses bienfaits de façon palpable: les gouttes de pluie

Sandra Fischer, spécialiste de l'activation, motive les résidentes et résidents à réveiller les anciennes passions.

sur les mains, la brise dans les cheveux, les rayons du soleil sur le visage. «J'arrache un brin d'herbe et je le promène sur l'intérieur et l'extérieur du bras d'une résidente. Tout est affaire de sensation et de perception.»

Le vendredi, on mange du poisson

Sandra Fischer a rejoint la Residenz Au Lac le 1^{er} mars dernier. Cela faisait longtemps qu'elle était attirée par ce métier, mais les aléas de la vie ne lui ont permis de suivre la formation de spécialiste de l'activation qu'en 2022. Elle a acquis ses premières expériences professionnelles à la maison de retraite et de soins Centre RoCHAT à Bienne. Outre l'activation individuelle, elle pratique l'activation en groupe. Pour cela, elle doit identifier des centres d'intérêt communs à la majorité des résidentes et résidents. «La musique correspond à un besoin profond», nous explique la spécialiste de 53 ans. «Les personnes qui vivent ici ont souvent beaucoup chanté par le passé.» C'est l'occasion de réunir un groupe où l'on joue de la musique ou l'on fait deviner des chansons. Des événements comme le championnat d'Europe de football ou les quatre saisons peuvent aussi donner matière à des activations en groupe: au printemps par exemple, le fameux nettoyage de printemps. «Cela donne lieu à des conversations amusantes sur la façon dont on faisait le ménage autrefois.»

Même les choses toutes simples sont souvent précieuses, dit Sandra Fischer. Lorsqu'une résidente

remonte elle-même la fermeture éclair d'une veste ou enfle son pull toute seule, elle stimule sa motricité fine. Chaque jour, la spécialiste prévoit une petite activité avant le repas de midi. Un vendredi, elle demandera par exemple quel est le jour de la semaine et le repas typique qui y est associé. «Le vendredi, on mange du poisson – ce qui suscite des échanges sur les traditions et sur le loisir qu'est la pêche.» De même, elle propose d'énumérer ensemble les fruits de saison ou les diverses céréales d'été. Ce faisant, elle cherche à atteindre un objectif bien précis: «Les résidentes et les résidents ne peuvent plus prendre une part active à la vie à l'extérieur. Mais je veux faire en sorte qu'elles ou ils aient une idée du jour et de la saison.»

Les activités favorisent la confiance en soi

L'après-midi, diverses activités sont proposées en collaboration avec des partenaires externes dans les quatre unités d'habitation, comme par exemple le yoga et la danse assise. La spécialiste de l'activation connaît les besoins et les goûts de chacune et chacun. Elle accompagne les résidentes et les résidents aux activités, et après y avoir éventuellement participé les raccompagne dans leur chambre. «Leur quotidien est ponctué de plusieurs difficultés. Par ma présence et mes activités, je peux leur apporter de la joie de vivre et renforcer leur confiance en eux.»

Texte: Denise Fricker

Photos: Denise Fricker / mad.



La danse assise: Le mouvement et la motricité fine diminuent avec l'âge. Il est important de les stimuler régulièrement.

«Mettre du soleil dans les assiettes»

La bonne nourriture agit sur les gens comme un rayon de soleil: elle rend heureux. Maria Steiner, la nouvelle cheffe de cuisine de la Residenz Au Lac, veille chaque jour avec son équipe à ce que la table procure un moment radieux.

Maria Steiner se sent déjà bien dans son équipe chevronnée peu après son arrivée en tant que cheffe de cuisine.



«En mai, fais ce qui te plaît», dit le proverbe – proposition bienvenue après «en avril, ne te découvre pas d'un fil». Et pourtant, en ce mois de juin où nous rencontrons Maria Steiner, le soleil se fait franchement attendre depuis des semaines. Mais notre interlocutrice de 47 ans, un mois plus tôt, a en effet «fait ce qui lui plaisait» en acceptant son poste de cheffe de cuisine au Restaurant Residenz. Elle accueille à présent l'été avec enthousiasme: «Dorénavant, tous les fruits et légumes sont frais et viennent de la région: nous pouvons réaliser notre vision d'une cuisine saisonnière et régionale.»

Cette Espagnole d'origine se décrit comme une «créature du soleil»; en automne, elle aime passer ses vacances au bord de la mer pour faire le plein de soleil avant l'hiver. Elle est originaire de Saint-Jacques-de-Compostelle, le célèbre site de pèlerinage

en Galice, plus pluvieux et plus frais que la plupart des régions d'Espagne. À l'âge de neuf ans, elle a déménagé en Suisse; plus tard, elle s'y est mariée et y a suivi une formation de gestionnaire en intendance. Elle a ensuite fait un apprentissage de cuisinière au centre pour personnes âgées Ried de Bienne, où elle a travaillé jusqu'à récemment, en dernier lieu comme cheffe de cuisine. Mais avec la fermeture prochaine de l'établissement médico-social municipal, Maria Steiner a dû se mettre à la recherche d'un nouvel emploi. C'est ce qui l'a amenée à la Residenz Au Lac: «Je me suis tout de suite sentie bien ici, et je peux continuer à faire les choses que j'aime: cuisiner des produits frais, apprendre de nouvelles choses et répondre aux besoins des résidentes et résidents et des pensionnaires. Je veux mettre du soleil dans leurs assiettes.»

Faire du repas une source de plaisir à tout âge

Éprouver du plaisir à table contribue à la santé et au bien-être, y compris chez les personnes âgées. Plaisir que peuvent gâcher les maladies et les problèmes de mastication et de déglutition. Maria Steiner, en tant que cuisinière, assume une responsabilité à cet égard. C'est pourquoi elle a suivi, voici plusieurs années déjà, une formation continue dans ce que l'on appelle la «care gastronomie». Cette pratique, qui associe art culinaire et soins, déploie diverses méthodes pour rendre les repas attrayants pour les seniors. Il peut s'agir de redonner à un ingrédient réduit en purée un aspect esthétique, ou de réveiller des souvenirs d'antan à l'aide de certains parfums et de certains plats. Autre point important: «On mange aussi avec les yeux! La créativité et une belle présentation aident à savourer son repas malgré les restrictions.»

La nouvelle cheffe de cuisine revient volontiers sur son objectif: «Je veux répondre le mieux possible aux souhaits de nos résidents et pensionnaires». Pour y parvenir, Maria Steiner fait appel aux commentaires des habitants et des habitantes de la Residenz Au Lac, et en particulier du personnel soignant: «Nul mieux que mes collègues ne connaît leurs goûts». Elle ajoute que les plats traditionnels continuent à caracoler en tête des préférences: boudin noir ou blanc, tripes, langue ou rösti aux pommes – les plats préférés de l'enfance sont toujours à l'honneur.

Les fruits d'été, c'est aussi délicieux en hiver

Mais en été, les menus sont plutôt légers et plus digestes. Les fruits mûris au soleil règnent à table, et de généreuses corbeilles de fruits sont à disposition des résidentes, résidents et pensionnaires. Chaque dessert doit aussi comporter un fruit, explique Maria Steiner. Il en est parfois de même dans le plat principal, par exemple sous forme de coulis ou d'accompagnement. Mais qu'en sera-t-il en hiver, lorsque les fruits locaux se feront rares? «Il est tout aussi pertinent de manger une mangue ou une papaye. Les fruits tropicaux éveillent en nous des sensations estivales lorsque les jours se font courts et les nuits longues.» D'ailleurs, le Restaurant Residenz conditionne de nombreux fruits d'été afin qu'ils puissent également être consommés l'hiver, par exemple sous forme de gelée, de confiture ou de fruits secs.

La nouvelle cheffe de cuisine du Restaurant Residenz apporte à l'établissement une grande expérience de

la gastronomie pour personnes âgées. Et elle a hâte des découvertes qui l'attendent: «Je suis encore novice en matière de gestion d'un restaurant à la carte et de restauration au service d'événements et de séminaires. Mais j'ai à mes côtés une équipe chevronnée en cuisine et au service.» Elle n'a pas voulu tout chambouler d'emblée, préférant commencer par faire connaissance avec chacune et chacun dans l'équipe. Elle en retire des premières impressions positives: «L'équipe fonctionne bien; elle sait ne pas se contenter de cuisiner ce que la cheffe de cuisine impose, mais aussi apporter ses propres idées et être créative. C'est aussi ce que j'attends d'une bonne brigade de cuisine!»

Former et se former grâce à la relève

Les tâches de Maria Steiner sont diverses et variées: établir des plans de menus, commander des denrées alimentaires, diriger son équipe et, surtout, superviser les trois jeunes en apprentissage. Ce dernier aspect lui plaît particulièrement: «Cela fait longtemps que je forme des personnes en apprentissage et je trouve cela très intéressant, car je peux aussi apprendre d'elles.» C'est aussi un atout pour la relève au sein de l'équipe de cuisine de la Residenz: en tant qu'examinatrice lors des épreuves de fin d'apprentissage, Maria Steiner est bien au fait des exigences requises de ses apprentis et apprenties pour réussir leur formation.

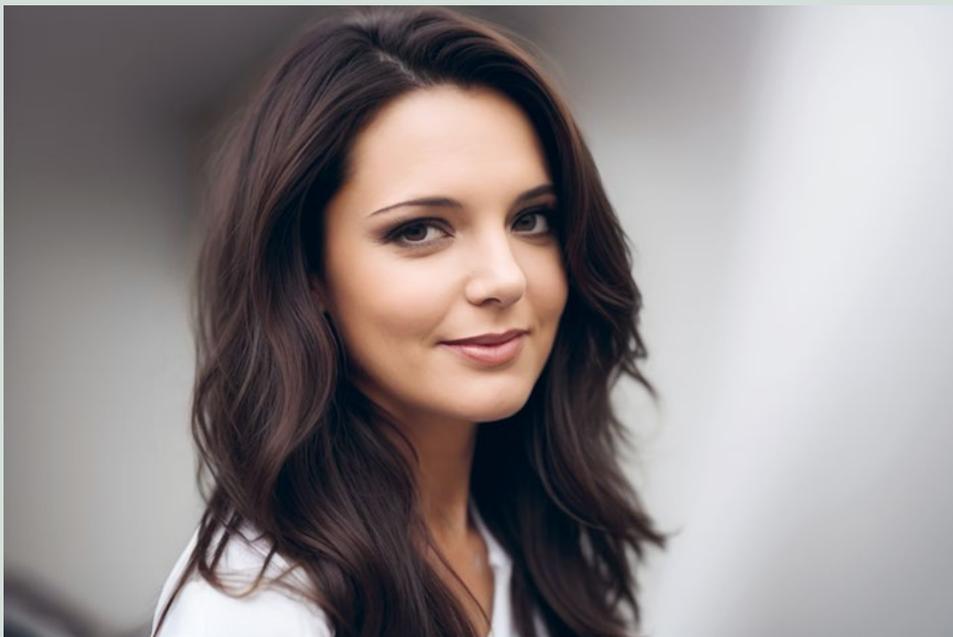
Texte & photos: Mike Sommer



Les confitures maison permettent de prolonger la saison des fruits mûris au soleil pendant tout l'hiver.

La nouvelle directrice s'appelle Manuela Beyeler

Le conseil de la fondation TRIX a confié à Manuela Beyeler la direction de la Residenz Au Lac à compter du 1^{er} octobre 2024. Elle succède à Marc Kaufmann, qui en qualité de délégué du conseil de fondation assurera la direction stratégique de la Residenz Au Lac.



«Réunit tous les atouts humains et professionnels nécessaires»: Manuela Beyeler prendra la direction de la Residenz Au Lac à partir d'octobre 2024.

Le 1^{er} octobre 2024, un passage de témoin aura lieu à la Residenz Au Lac à Bienne: le conseil de la fondation TRIX a nommé à la direction Manuela Beyeler. Celle-ci fera bénéficier la Residenz de sa riche expérience managériale et d'un précieux savoir-faire acquis au fil de sa carrière dans des entreprises de services. Elle est actuellement responsable de l'économie d'entreprise dans le département transversal de la branche médicale du groupe bernois Insel Gruppe AG. Auparavant, elle occupait les postes de directrice adjointe et de responsable des services et de l'exploitation au sein de la clinique Wysshölzli à Herzogenbuchsee. Elle est économiste d'entreprise diplômée ES et titulaire d'un MBA en direction et gestion.

«Tous les atouts»

«Nous nous réjouissons de la collaboration à venir», indique Franziska Borer Winzenried, présidente du conseil de fondation. «Manuela Beyeler réunit tous les atouts humains et professionnels nécessaires

pour une gestion attentive de la Residenz Au Lac.» Manuela Beyeler ne cache pas non plus son enthousiasme: «La Residenz Au Lac est un lieu de rencontre unique pour les seniors et les jeunes. Je suis très heureuse à la perspective de m'engager dans cette entreprise si spéciale et de rejoindre son équipe chevronnée.»

«Empathie et intuition»

La nouvelle directrice se réjouit particulièrement de toutes les rencontres qui l'attendent. «Que les gens soient au centre de mon activité, cela me plaît – il faut faire preuve d'empathie et d'intuition, deux qualités dont je crois disposer.» À ses yeux, le manque de personnel qualifié constitue le grand défi du secteur. «Nous allons œuvrer à le relever – je suis heureuse que la Residenz Au Lac ait d'ores et déjà de beaux atouts à cet égard.»

Texte: Thorsten Kaletsch

Photo: mad.

Hier

«Un endroit où je puisse être»

Deta Hadorn-Planta vit avec son mari Rudolf depuis un an et demi dans leur appartement de la Residenz. Elle y a déjà vécu toutes les saisons et a trouvé un endroit où elle aime prendre le soleil – et observer les nuages.



Quel est votre rayon de soleil?

Mon rayon de soleil, c'est le soleil. Il me faut toujours un endroit où je puisse être au soleil.

Cet endroit, où est-il?

Quand j'ai emménagé ici, j'ai découvert avec ma fille la terrasse située à l'étage de notre appartement. La plupart du temps, j'y suis seule. Elle a été aménagée avec des plantes cette année, mais j'aimerais bien un peu plus d'ombre. J'aime observer les nuages qui en s'accumulant prennent des formes extraordinaires.

Est-ce que vous avez vite chaud au soleil?

Oui, je ne peux pas rester trop longtemps au soleil à cause de ma maladie. Mais j'aime beaucoup me promener. Avant, nous habitions dans le quartier des Tilleuls. Là-bas, je m'arrêtais dans tous les jardins pour bavarder. Ici aussi, je sors régulièrement et il m'arrive de temps à autre des histoires cocasses. Une fois, j'ai rencontré un laveur de vitres qui m'a dit qu'il

venait de New York et qu'il y était tombé amoureux d'une Biennoise.

Qu'est-ce qui vous rend radieuse?

Une histoire que j'ai vécue l'été dernier: un jour, j'étais assise dehors au soleil, mais comme les bancs sont trop profonds pour moi, je n'ai pas réussi à me relever. J'ai essayé à plusieurs reprises, sans succès. Tout à coup, un bras est descendu d'en haut – comme ces remonte-pentes auxquels on doit s'accrocher. Je me suis donc accrochée au bras et il m'a tirée vers le haut. Lorsque j'ai levé les yeux pour dire merci, le bras en chemise blanche avait déjà disparu avec le jeune homme. On aurait dit que nous avions déjà répété ce geste plusieurs fois ensemble.

Entretien et photos: Lisa Jakob

Aujourd’hui

«Après la pluie, le beau temps!»

Tamara Schenker (46 ans), assistante en soins et santé communautaire, accompagne depuis cinq ans les résidentes et résidents des unités d’habitation de la Residenz Au Lac. Sa personnalité solaire lui permet de traverser le quotidien sans encombre, même lorsque les nuages s’accumulent.

Quel est votre rayon de soleil?

Mes quatre enfants. Ils sont pleins de gentillesse et d’affection. Et mon mari, bien entendu, est aussi un rayon de soleil!

Préférez-vous les levers ou les couchers de soleil?

Les couchers de soleil. Nous allons souvent en famille au bord du lac de Bienne et nous y restons jusqu’à ce que le soleil se soit couché. Je savoure la beauté qui règne à ce moment-là. Le matin, en revanche, je manque de temps pour admirer le soleil.

Vous travaillez à l’intérieur. Le soleil ne vous manque-t-il pas?

Non: le soleil brille encore à la fin du service du matin, le service du midi libère l’après-midi et le service du soir la matinée. D’ailleurs, j’aime aussi les orages, quand le tonnerre se déchaîne vraiment. Après cela, le soleil est d’autant plus beau. Quel est l’adage, déjà? Après la pluie, le beau temps!

On dit à la Residenz que vous avez un tempérament solaire. Vous êtes d’accord?

J’ai toujours été comme ça. D’après ma mère, quand j’étais petite, je passais le plus clair de mon temps à babiller, le sourire aux lèvres. Cela dit, je ne suis pas toujours de bonne humeur. Quand j’ai un problème, je lui fais face, je parle haut, quelque fois je sors de mes gonds. Ensuite, l’affaire est réglée et je repasse à des choses positives.

Est-ce que vous constatez une influence de votre tempérament positif sur les autres?

J’ai entendu dire dans le service: «Tamara arrive, le soleil se lève!» Mais je ne tiens pas à répandre systématiquement la gaieté. La tristesse a aussi sa raison d’être. Il faut savoir détecter les moments où quelqu’un ne va pas bien. Dans ces circonstances, c’est en écoutant l’autre et en le prenant au sérieux que je lui viens en aide.



Demain

«La crème solaire est collante»

Mélisande Jaermann fréquente la crèche de la Residenz Au Lac. La demoiselle de trois ans raffole des toboggans aquatiques de la piscine, de ses jupes et de ses sandales. Une fois par semaine, elle rend visite aux résidentes et résidents de la Residenz avec la crèche.



Qui est ton rayon de soleil?

Mélisande (avec la collaboration active de son père):

Mes doudous, ou encore Yuki, le chien que je vois chaque fois que je viens à la Residenz. Je toque à la fenêtre du bureau, comme ça Yuki vient vers moi et je le vois mieux. Ah, et puis aussi j'aime le soleil.

Qu'est-ce que tu aimes faire quand le soleil brille?

Aller à la piscine. Je saute dans l'eau et je glisse sur le toboggan, c'est cool. Et ce n'est pas facile de se lancer! Je mange de la glace et quand la baignade m'a donné froid je m'allonge sur les dalles bien chaudes. Elles me chauffent bien le ventre et le soleil me chauffe le dos. Après la baignade, je suis fatiguée.

Est-ce que tu as déjà eu un coup de soleil?

Oui, une fois, sur le haut des bras. Ils étaient un peu rouges. Maman et papa répètent toujours qu'il faut se mettre de la crème solaire. Je sais! Mais je n'aime

pas trop l'étaler. Surtout sur le visage: ça colle vraiment trop.

Tous les mardis, avec la crèche, tu vas voir les résidentes et les résidents de l'unité d'habitation de la Residenz. Qu'est-ce que tu aimes particulièrement faire avec elles et avec eux?

Du bricolage! Les dames et les messieurs que nous rencontrons ont plein de temps pour discuter avec nous, et nous parlent gentiment. Quand il fait beau, nous allons nous promener.

De quoi te réjouis-tu quand tu te lèves le matin?

Du soleil. Tout de suite j'enfile ma jupe et mes sandales.

Qu'est-ce qui te fait rire?

Papa, quand il me chatouille. Je lui demande parfois: «Tu me fais des chatouilles?» Quand c'est trop, je dis stop. Alors papa doit s'arrêter.

Fête au parc municipal

En partenariat avec le Centre culturel pour la jeunesse X-Project, la Residenz Au Lac organise une fête d'été dans le parc municipal le **samedi 17 août 2024**. La fête débutera à **13 heures et s'achèvera vers 21 heures**. La Residenz se charge de la restauration culinaire et le X-Project des représentations de musique et de danse. C'est la troisième édition de cette fête du Stadtpark organisée conjointement par la Residenz Au Lac, le X-Project et le Stadtparkleist. Parallèlement, les travaux de rénovation de la nouvelle buvette du parc municipal battent leur plein. Celle-ci a déjà un nom, choisi parmi 200 propositions: «Le p'tit Schluck» devrait ouvrir ses portes en 2025 dans l'ancienne maison du gardien.

