



Residenz Au Lac
daheim sein

2/2025

RESIDENZ MAGAZINE

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



QUOTIDIEN

Editorial



QUOTIDIEN

Chère lectrice, cher lecteur,

Qu'associez-vous au mot «quotidien»? Plutôt l'ennui, ou un sentiment positif de sécurité et de confort? Ce qui est sûr, c'est que les routines du quotidien représentent pour chacune et chacun de nous un socle essentiel. Nous y puisons force, soutien et repères. Cependant, chaque personne éprouve un besoin différent de structuration. Moi-même, j'ai un quotidien professionnel strictement cadencé et j'ai besoin de cette régularité. C'est pendant mon temps libre que je m'affranchis volontiers des contraintes. Par exemple, je passe l'aspirateur quand bon me semble, et pas le samedi à heure fixe.

Cette importance d'un quotidien structuré, la psychologue du développement Pasqualina Perrig-Chiello la décrypte ici dans un entretien (p. 4). Autre exemple inspirant, notre pensionnaire Ingrid Wende se rend chaque jour à la plage de Nidau et, si possible, se baigne dans le lac de Biemme (p. 6). La Residenz Au Lac propose de nombreuses offres susceptibles de structurer le quotidien. Nous avons même des accompagnatrices de vie quotidienne qui soutiennent nos résidentes et résidents (p. 8).

À mon avis, le quotidien mérite d'être davantage valorisé. Aussi banal qu'il puisse paraître, il est souvent jalonné de petites choses qui le rendent spécial: un bavardage dans le couloir, une rencontre au Restaurant, ou simplement un sourire furtif entre deux portes. Autant d'instant fugaces qui me sont très chers.

Je vous souhaite une bonne lecture!

Manuela Beyeler, Directrice

Sommaire

- 03** Instant: La beauté au quotidien
- 04** Entretien avec Pasqualina Perrig-Chiello, psychologue du développement
- 06** Histoire des appartements: «La natation m'apporte une structure»
- 08** Histoire du service des soins: Donner des couleurs à la journée
- 10** Gastronomie: Maria Hardegger, nouvelle directrice de l'hôtellerie & de l'infrastructure
- 12** Point de vue: Les tâches et les objectifs sont porteurs de sens
- 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: Peter Bader, Denise Fricker, Mia Hofmann, Lisa Jakob, Thorsten Kaletsch, Mike Sommer

Rédaction: Katharina Meewes, Rita Morf

Traduction: Chantal Pulé Traductions France, Paris

Photos: Matthias Aschauer, Peter Bader, Denise Fricker, Mia Hofmann, Lisa Jakob, Guy Perrenoud

Mise en page: Aleks Rasul

Relecture: Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

Conception/Impression: Gassmann SA

Couverture: L'heure de midi au Restaurant Residenz – Miranda Idrizi et Peter Schläppi (Photo: Guy Perrenoud)

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.

La beauté au quotidien

«Le véritable art de vivre consiste à voir le merveilleux dans le quotidien». L'écrivaine américaine Pearl S. Buck nous le rappelle: la beauté se loge dans l'ordinaire. Ce sont souvent des moments anodins qui enrichissent notre vie: un sourire, un rayon de soleil le matin ou une conversation avec un être cher. Dès lors que nous apprenons à percevoir consciemment ces instants, nous accédons à une appréciation plus pleine de la vie et éprouvons du bonheur dans l'ici et maintenant.

«Les habitudes du quotidien procurent de la sécurité»

Pasqualina Perrig-Chiello, 72 ans, psychologue du développement et psychothérapeute, s'est spécialisée dans la recherche sur l'âge moyen et avancé. La professeure émérite de l'Université de Berne évoque ici le paradoxe du bien-être dans la vieillesse, les tâches qui confèrent un sens à la vie et le problème de l'ennui.



Pasqualina Perrig-Chiello: «Avec l'âge, l'organisation du quotidien avec des tâches et de nouveaux objectifs devient très importante.»

Quelle est la première chose que vous faites le matin, et la dernière le soir?

Le matin, j'ouvre la fenêtre, je respire l'air des montagnes valaisannes, je savoure le paysage et je me demande avec impatience ce que la journée me réserve. Le soir, je passe en revue la journée dans mon lit, avec de la gratitude pour ce que j'ai. Il y a des jours où j'ai du mal à trouver une raison d'être reconnaissante. Mais c'est une résolution que j'ai prise pour chaque soir et je trouve toujours quelque chose.

Qu'est-ce qui vous plaît dans votre quotidien?

La liberté de le façonner à ma guise. En fonction des circonstances, bien sûr; mais je suis en grande partie maîtresse de mon organisation. Cela a évolué avec le temps. Avant, mon quotidien était largement

structuré par mon travail et ma famille. Non sans avantages d'ailleurs; je ne trouvais pas cela pesant. Mais les obligations et les horaires imposés, comme les cours ou les réunions de recherche, me liaient bien davantage. Aujourd'hui, mon agenda est encore bien rempli, mais je peux établir mes propres priorités et décommander ce qui ne me convient pas. Là où, dans ma vie professionnelle et familiale, j'avais avant des rôles bien définis, je suis plus libre aujourd'hui, par exemple pour explorer de nouveaux loisirs, rencontrer de nouvelles personnes ou découvrir de nouveaux lieux.

La satisfaction s'accroît-elle avec la vieillesse?

Oui. Je me suis spécialisée dans la recherche sur le bien-être et la santé, ainsi que sur les relations sociales au cours de la deuxième moitié de la vie. Je me suis particulièrement intéressée au «paradoxe du bien-être dans la vieillesse»: en milieu de vie (vers 40-60 ans), la satisfaction et le bien-être psychique sont au plus bas, pour remonter ensuite avec la vieillesse (à 60 ans et plus) et ce jusqu'à environ 80 ans.

Pourquoi parle-t-on d'un «paradoxe»?

Parce que le bien-être ne diminue pas significativement avec la vieillesse, alors même que les restrictions et les pertes augmentent. Cela va à l'encontre de l'idée reçue selon laquelle, en vieillissant, les gens vont généralement moins bien, sont plus grincheux, plus déprimés, plus malades. Ce genre de stéréotypes négatifs ne rend pas justice à la grande diversité des personnes âgées. Malheureusement, nombre de résultats de la recherche scientifique restent méconnus du grand public. De nombreux stéréotypes négatifs s'attachent à la vieillesse, et les connaissances factuelles sont peu connues.

Votre nouvel ouvrage, *Own your age*, est consacré aux transitions de la vie. Quels sont les défis de l'entrée dans la vieillesse?

La retraite représente une transition majeure dans la vie de la plupart des gens. Il faut renoncer aux rôles et aux rythmes d'avant et en définir de nouveaux. Cela a des répercussions multiples, sur la position sociale, le couple et surtout l'identité. Il s'agit de redéfinir qui l'on est, ses relations sociales et de couple, l'image que l'on a de soi, et de trouver de nouveaux rythmes en reconfigurant son quotidien.

À quoi faut-il veiller lorsqu'on réorganise son quotidien?

Avec l'âge, l'organisation du quotidien avec des tâches et de nouveaux objectifs devient très importante. En plus d'être porteuses de sens et de structurer le quotidien, les tâches sont déterminantes pour le bien-être et la santé physique et cognitive. Il peut s'agir de faire du sport ou du jardinage, de s'adonner à un nouveau hobby ou de s'occuper de ses petits-enfants. L'engagement social est particulièrement bénéfique, et il est possible de le pratiquer jusqu'à un âge très avancé. Que ce soit en vidant la boîte aux lettres de la voisine ou en nourrissant son chat, on a le sentiment d'être utile et on bénéficie de contacts sociaux et d'une protection contre la solitude.

Tout cela n'est pas facile lorsque d'anciennes habitudes disparaissent soudain.

Lors de transitions comme la retraite, il faut d'abord prendre son temps, faire une pause et se garder de tomber dans l'activisme. On gagne à se laisser porter par la nouveauté et le manque de structure. Ils peuvent faire naître des idées et aider y voir plus clair dans ses objectifs. La redéfinition du quotidien prend du temps. Après cette pause créative, il est bon d'établir une liste de ce qui nous motive en priorité. Pour beaucoup, le temps est venu de faire enfin ce qui était jusque-là impossible. D'autres saisissent l'opportunité de découvrir de nouvelles facettes d'eux-mêmes et de se réinventer. Cela peut être très excitant et ouvrir à de nouvelles dimensions de l'existence. Mais les situations de vie et les préférences sont si diverses qu'il n'existe pas de recette universelle. Quoi qu'il en soit, il est important de poursuivre un objectif vers lequel tendre par petites étapes, aussi concrètes que possible.

Pourquoi certains y parviennent-ils mieux que d'autres?

D'abord en raison des différences de personnalité. La psychologie positive nous apprend que certains traits de caractère sont déterminants, notamment l'ouverture à la nouveauté, le plaisir d'apprendre, ainsi que la conscience que notre propre bien-être dépend avant tout de nous-mêmes. C'est ce que je décris également dans mon nouveau livre: *Own your age – Nimm dein Alter in die Hand*.* Bien sûr, il faut que le contexte soit favorable, et il l'est en Suisse. Il existe en outre une pléthore d'offres – cours, rencontres de seniors, événements de danse, formations continues – telle qu'aucune génération, par le passé, n'en a jamais connu l'équivalent.

Quelle est la place de l'ennui?

L'ennui n'est jamais bon signe. Il est le plus souvent la manifestation d'une agitation intérieure et le signe d'un manque de sollicitation, avec des effets négatifs sur le bien-être et les capacités cognitives. Le *far niente*, lui, c'est-à-dire vaquer sans contraintes, est important – mais pas l'ennui.

La mise en place de routines devient-elle plus importante avec l'âge?

Oui. Nous savons que la structure aide à mieux gérer les limitations et les imprévus, surtout à un âge avancé. Les personnes de plus de 80 ans sont en règle générale plus fragiles. Elles doivent pouvoir se reposer sur quelque chose de ferme pour s'organiser. Elles ont besoin de routines pour les activités de la vie quotidienne, les soins corporels, les heures de repas et de coucher, les loisirs. Bien sûr, il est bon de pouvoir vaquer sans contraintes à des occupations variées. Mais les habitudes structurées procurent de la sécurité et un sentiment de contrôle et d'efficacité personnelle.

Entretien: Denise Fricker

Photo: Matthias Aschauer

*** Note de la rédaction:**

Le livre (en allemand) est disponible à la bibliothèque de la Residenz.

«Le *far niente*, c'est-à-dire vaquer sans contraintes, est important – mais pas l'ennui.»

«La natation m’apporte une structure»

Ingrid Wende (89) habite depuis peu à la Residenz Au Lac. Sa routine quotidienne comprend notamment une promenade à la plage de Nidau et une baignade dans le lac de Bienne.

Depuis avril 2025, Ingrid Wende vit à la Residenz Au Lac dans son appartement de la maison Jura. Après plus de cinquante ans en famille à Zweisimmen dans l’Oberland bernois, elle et son mari ont déménagé à Nidau en 2015. Ingrid Wende y a habité les deuxième et troisième étages d’une maison, tandis que son mari emménageait dans une résidence pour personnes âgées. Après le décès de son mari, et parce que monter les escaliers lui demandait trop d’efforts, elle a décidé d’emménager dans un appartement de la Residenz Au Lac.

Routine quotidienne

Structurer son quotidien revêt de l’importance à ses yeux. À 89 ans, voici comment elle décrit son emploi du temps: «Je me lève tôt et je me prépare des céréales. Je concasse les flocons d’avoine frais: accompagnés de fruits en abondance, c’est un merveilleux déjeuner.» Ensuite, elle part en promenade, généralement à la plage de Nidau. «En attendant qu’il fasse assez chaud pour nager dans le lac, j’aime marcher pieds nus sur la pelouse et le long de la plage.» Elle prend ensuite son repas de midi au Restaurant de la Residenz, accompagnée une fois par semaine du dernier de ses petits-enfants. Elle fait la sieste devant la télévision; l’après-midi, elle a parfois un rendez-vous avec d’autres pensionnaires de la Residenz ou reçoit la visite de ses enfants ou petits-enfants. «Et le soir, je lis dans mon lit jusqu’à l’heure de dormir.»

Elle estime que son quotidien n’a guère changé depuis qu’elle a emménagé dans la Residenz. Elle est soulagée de ne plus avoir à s’occuper elle-même du repas de midi et de se voir déchargée d’autres tâches. Elle ressent davantage de solitude qu’avant: «J’ai passé beaucoup de temps avec ma voisine et, même si nous habitons près l’une de l’autre, nous nous voyons moins.» Mais elle ne veut pas porter de jugement trop hâtif: «Je commence tout juste à trouver mes marques ici.»



Bombes dans le tiroir, poules au placard

La vie d’Ingrid Wende n’a pas été avare d’événements venus bousculer son quotidien. Elle se souvient des bombardements de la Seconde Guerre mondiale – elle a grandi à Offenbach, près de Francfort. «Nous nous terrions en permanence dans les abris quand les bombes tombaient. On ne savait jamais si la maison serait encore debout. Une fois, nous avons trouvé dans un tiroir du grenier deux bombes incendiaires tombées à travers le toit.» Et pourtant, les bombes n’étaient pas le pire: «Le pire, c’était de se sentir constamment surveillés. Nous devions cacher les poules au moindre contrôle, car nous en possédions plus que le nombre enregistré. Ce genre de choses suffisait à vous envoyer en prison.»

Le quotidien en famille

C’est pendant ses études de médecine dentaire à Francfort qu’elle a rencontré Dieter Wende, son futur

La structure au quotidien est une chose importante pour Ingrid Wende.



Ingrid Wende: «Peu importe comment je me sens, je me sens mieux après avoir nagé.»

mari. Ils ont déménagé à Zweisimmen, en Suisse, après le troisième anniversaire de leur aîné. Si elle n'a jamais exercé la profession de dentiste, elle a élevé leurs trois enfants pendant que son mari ouvrait son cabinet à Zweisimmen. Elle reste heureuse d'avoir terminé ses études. «C'était très difficile et je suis fière d'y être parvenue.» Elle a pris plaisir au quotidien avec les enfants, explique-t-elle. «J'aime faire correctement ce que je fais, et je n'ai pas ressenti le besoin de travailler en cabinet en plus de tout le travail à la maison.» Elle se rend régulièrement sur la tombe de son mari au cimetière de Nidau.

«La natation m'a aidée»

Depuis quelques années, Ingrid Wende nage trois quarts d'heure par jour en été dans le lac de Bière. Cette pratique de la natation date d'une période difficile. «Mon mari était absent pendant la semaine; je me retrouvais seule avec les enfants, et mon fils a failli mourir d'une appendicite. Pendant qu'il était à l'hôpital, je suis allée à la piscine; j'avais emmené ma fille, qui était encore un bébé. La natation m'a tellement aidée à cette époque que je l'ai conservée»,

se souvient-elle. «Peu importe comment je me sens, je me sens mieux après avoir nagé.» La marche aussi l'aide à décompresser.

Des activités structurantes

Son mari et elle partageaient une même passion pour la musique: «Nous nous rendions souvent en Autriche pour la Schubertiade, un festival de musique de chambre.» Elle continue à organiser de nombreuses escapades entre collègues et avec sa famille. «J'ai un abonnement général et je fais souvent des virées spontanées en train, par exemple à Neuchâtel, Twann ou Soleure.» Elle prévoit de fêter son prochain anniversaire avec ses enfants et petits-enfants, ainsi qu'avec leurs partenaires, au lac de Walenstadt. Toutes les six semaines, elle retrouve son groupe de lecture de Zweisimmen, son ancien domicile. À la Residenz Au Lac, elle assiste au service religieux. Y a-t-il une offre supplémentaire qu'elle souhaiterait? «Des concerts de musique de chambre* – voilà qui me plairait.»

Texte & photos: Lisa Jakob

**La femme de
89 ans concasse
les flocons
d'avoine frais
tous les matins.**



* Note de la rédaction:

Le mardi 14 octobre 2025, le Foyer accueillera à nouveau un concert de l'orchestre de chambre Quartetto Belena.

Donner des couleurs à la journée

Les situations de vie font qu'il n'est pas toujours facile de varier les activités quotidiennes. À la Residenz Au Lac, les résidentes et résidents bénéficient pour ce faire, entre autres, du soutien de Béatrice Hitz, accompagnatrice de vie quotidienne, et de Sandra Fischer, spécialiste de l'activation. «Il est important de les aider à dynamiser leur quotidien et à garder leurs portes grandes ouvertes sur le monde», explique Sandra Fischer.



«Parfois, il suffit d'une bonne petite discussion, comme nos résidentes et résidents en ont l'habitude depuis longtemps», dit Sandra Fischer (2^e à droite).

Selon l'encyclopédie en ligne Wikipedia, le quotidien désigne «des habitudes humaines répétitives de travail et de déplacements (...) durant un cycle de 24 heures». Voilà qui paraît de prime abord rébarbatif, non sans raison. Le quotidien est rythmé par le travail, les repas et le sommeil. Mais il est aussi ponctué de surprises, de loisirs, de joie et d'échanges avec d'autres personnes. Un quotidien diversifié est essentiel, et ce y compris lorsqu'on prend de l'âge. Or certaines situations de vie font qu'il n'est pas facile de conserver un quotidien varié et de rester flexible face à la nouveauté. «Lorsque l'on perd sa mobilité, il peut arriver que l'on perde le contact avec le monde extérieur et que l'on se replie davantage sur soi», explique Sandra Fischer, spécialiste de l'activation à la Residenz Au Lac. «C'est pourquoi il est important, surtout dans une unité des soins, de donner des couleurs à chaque journée et de faire participer les résidentes et résidents à tout ce qui les intéresse.»

Des résultats visibles et esthétiques

La Residenz fourmille d'offres susceptibles d'enrichir le quotidien. Pour n'en citer que quelques-unes: la danse assise, le yoga, les promenades accompagnées, les rencontres avec la crèche, les soirées au coin du feu, les concerts... Mais Sandra Fischer en est convaincue: il ne suffit pas d'organiser des événements spéciaux pour diversifier le quotidien, il faut aussi faire en sorte que chaque jour réserve le plus possible de nouveautés. «C'est pourquoi, chaque jour, nous mettons toute notre créativité en commun – et parfois, il suffit d'une bonne petite discussion, comme nos résidentes et résidents en ont l'habitude depuis longtemps. Les études prouvent que les gens se sentent mieux après avoir échangé avec d'autres.»

Pour ses activités créatives, cette femme de 55 ans s'inspire par exemple des saisons, des fêtes à venir ou d'événements sportifs particuliers. Il en ressort des décorations de table pour Pâques ou la fête des mères, des biscuits pour la période de Noël ou des drapeaux fabriqués pour marquer la Coupe du monde de football. «Ces réalisations sont amusantes et apportent un résultat visible et esthétique, tout en renforçant la motricité fine des personnes, leurs ressources personnelles et leur sentiment d'efficacité», explique Sandra Fischer. «Et la référence aux jours fériés ou aux saisons fait entrer le monde chez nous, dans les unités d'habitation. Cela crée des repères.»

Mère d'un fils adulte, elle travaille depuis près d'un an et demi à la Residenz en tant que spécialiste de l'activation. Auparavant, cette vendeuse de formation a longtemps occupé le poste de responsable de la gestion domestique à la maison de retraite biennoise Schlössli. Jusqu'à ce qu'elle se souvienne de l'un de ses principaux talents: «J'aime le contact, j'aime

aller vers les autres et je suis une bonne médiatrice, orientée vers les solutions.» Elle a donc suivi une formation continue pour devenir spécialiste de l'activation et travaille désormais cinq jours par semaine à la Residenz. «J'apprécie la diversité de mon travail et la liberté dont je dispose, l'ambiance chaleureuse de l'équipe et l'estime que me témoignent les résidentes et résidents. Tout le monde est serviable et s'efforce de trouver des solutions.»

Associer les autres au travail quotidien

Béatrice Hitz aussi est ravie des multiples retours positifs qu'elle reçoit. Depuis près de trois ans, elle est accompagnatrice de vie quotidienne dans l'unité d'habitation Lac. En effet, chacune des quatre unités d'habitation de la Residenz emploie une accompagnatrice de vie quotidienne, dont le rôle est de soutenir l'équipe soignante et les résidentes et résidents le matin, en prêtant une oreille attentive à toutes les demandes. Béatrice Hitz travaille tous les jours de la semaine, de sept heures du matin à onze heures. Elle prépare le déjeuner, verse le café et le thé, coupe le pain pour les résidents, étale la confiture, assure le



Béatrice Hitz plie des serviettes avec la résidente Adelheid Furrer.

service et le rangement. Elle arrose les plantes, aide à ranger les chambres, dépoussière, évacue les déchets, trie le linge, emmène les résidentes et résidents chez le coiffeur ou à la physiothérapie au rez-de-chaussée.

Elle veille, dans toutes ses activités, à y associer les résidentes et résidents. «Le fait d'effectuer ensemble de petites tâches – que ce soit arroser des plantes, plier des serviettes ou nourrir des chats – enrichit la vie en commun. Chacun et chacune contribue à sa manière.» La sexagénaire a elle aussi travaillé dans la vente autrefois, ainsi que dans un restaurant Migros pendant quelques années. Elle aime le travail au contact des gens. «Ici, à la Residenz, je me sens comme dans une grande famille», déclare-t-elle. Elle a grandi à Bienne et est parfaitement bilingue. Un vrai atout pour son travail à la Residenz.

Le travail des deux femmes est manifestement très apprécié. «Je suis très contente qu'elles soient là», dit Adelheid Furrer, résidente de l'unité d'habitation Lac, ajoutant: «Elles nous apportent un sourire chaque jour.»

Texte Et photos: Peter Bader

Béatrice Hitz (à gauche), accompagnatrice de vie quotidienne, et Sandra Fischer, spécialiste de l'activation.



Quand tout change, le quotidien apporte une structure et une orientation

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que Maria Hardegger relève le nouveau défi professionnel qu'est le poste de responsable Hôtellerie & Infrastructure. Son premier objectif: se concentrer sur la gastronomie, aspect majeur de la vie quotidienne à la Residenz Au Lac.

Maria Hardegger se réjouit de son temps à la Residenz: «Ici, je peux entretenir des relations personnelles et j'ai un retour direct sur ce que je fais. Cela compte beaucoup à mes yeux.»



Lorsque nous évoquons le thème de ce numéro au seuil de notre entretien, Maria Hardegger, 51 ans, répond en riant: «Le quotidien, c'est ma passion!» La vie, estime-t-elle, ne se résume pas aux loisirs et aux plaisirs; les activités et les tâches quotidiennes en font tout autant partie: «Gérer le foyer et faire les courses, la cuisine, le ménage, ne me posent aucun problème. Mon conjoint et moi nous partageons ces tâches, bien que nos vies professionnelles respectives soient toujours bien remplies.» S'investir dans le quotidien, selon elle, apporte une structure et une orientation, surtout dans les périodes de changement. Notamment lorsqu'en vieillissant on a besoin de plus en plus de soutien et de soins, et que l'on

doit réorganiser sa vie. «Les résidentes et résidents de notre unité des soins, par exemple, peuvent avoir du mal à s'habituer à leur nouvel environnement», nous dit-elle. «Tout à coup, on ne peut plus exécuter soi-même les tâches quotidiennes comme laver le linge, cuisiner ou accrocher des tableaux. Si d'autres s'en occupent, c'est comme une intrusion dans un domaine très intime.»

Une nouvelle structure organisationnelle

En tant que directrice de responsable Hôtellerie & Infrastructure, Maria Hardegger est désormais responsable des prestations que la Residenz Au Lac

fournit à ses pensionnaires, résidentes et résidents et hôtes. C'est avec son entrée en fonction, début juin, que l'ancienne structure organisationnelle, où gastronomie et logistique étaient cloisonnées, a fait place à la nouvelle. Mais en pratique, la transition se fait progressivement. Le responsable actuel de la logistique, Peter Spöri, transférera graduellement ses attributions à Maria Hardegger d'ici sa retraite à l'automne 2026. Dans un premier temps, elle pourra donc se concentrer sur la gastronomie. Cette dernière comprend le Restaurant avec l'équipe de cuisine et le personnel de service, ainsi que les séminaires et les événements, la buvette «Le p'tit Schluck» ouverte en avril dans le parc municipal, et le service traiteur. Depuis peu, la cuisine assure également les repas des détenus de la prison régionale de Bienne.

Préparer les carottes et faire la vaisselle elle-même

Entre la mise en place de nouvelles offres et quelques renouvellements au sein du personnel, l'hôtellerie de la Residenz Au Lac sort d'une période bien chargée. «Cela n'a pas été facile pour tout le monde, c'est sûr, mais la qualité des prestations est au rendez-vous», constate la nouvelle responsable lorsque nous nous rencontrons, mi-juin. «Et là, chapeau aux équipes.» Maria Hardegger veut s'atteler aux défis qui l'attendent – et ce, parmi les équipes: «Je veux commencer par faire personnellement connaissance de chacun des membres des équipes, souligne-t-elle, et accomplir moi-même chaque tâche une fois.» En clair: préparer les carottes en cuisine, servir le repas de midi, faire la vaisselle? «Oui, je veux avoir un aperçu du travail quotidien.» Elle a déjà fréquenté la buvette du parc municipal et échangé avec des pensionnaires lors du Happy Hour. Elle en tire un bilan positif: «Tout le monde a été super cordial avec moi.»

Être flexible et répondre aux vœux de chacun

Maria Hardegger est consciente de l'importance que revêt la nourriture pour les résidentes et résidents et les pensionnaires. Les repas en commun structurent le quotidien à la Residenz Au Lac et permettent de faire de nouvelles connaissances. Ils peuvent ainsi aider à se sentir plus rapidement chez soi dans le nouvel environnement. «Cela dit, je peux tout à fait comprendre que l'on ait du mal à accepter que la

nourriture n'ait pas exactement le même goût qu'avant, quand on faisait la cuisine soi-même», admet-elle – tout en précisant que l'équipe de la gastronomie est aux petits soins pour satisfaire les vœux de chacun. La flexibilité est de mise: «Hier après-midi, une résidente a exprimé une soudaine envie de fraises. La cuisine a réagi rapidement et lui a porté une barquette.»

Un ressourcement dans la vie quotidienne

Après son dernier poste dans une grande entreprise à Berne, où elle dirigeait 400 collaborateurs (voir encadré), Maria Hardegger est ravie de son nouvel environnement professionnel: «Ici, je peux à nouveau entretenir des relations personnelles et j'ai un retour direct sur ce que je fais. Cela compte beaucoup à mes yeux.» Avant de prendre ses fonctions, elle s'est accordé une pause professionnelle. Celle-ci lui a permis de parcourir le canton de Berne en randonnée, de bien profiter de sa fille, d'entretenir son réseau social, de participer à des manifestations culturelles et même de visiter le Parlement fédéral. Sans compter qu'elle a enfin fait plus ample connaissance avec son quartier, la Länggasse. Bref: «Après toutes ces années accaparée par mon activité professionnelle, je me suis ressourcée dans la vie quotidienne.»

Texte: Mike Sommer

Photo: Guy Perrenoud

Parcours

Maria Hardegger, 51 ans, a grandi dans la région de Saint-Gall et vit à Berne avec son conjoint et sa fille de 16 ans. Après une formation de gérante d'entreprise en économie domestique, elle obtient un master en Facility Services et suit des formations continues en gestion de la santé et en formation des adultes. Sa carrière la mène au Tessin, à Zurich, puis à Berne où elle occupe de 2016 à 2024 le poste de directrice du nettoyage et de directrice adjointe des Facility Services du groupe Insel. Après un congé sabbatique de onze mois, elle prend ses fonctions début juin 2025 en tant que responsable du nouveau secteur Hôtellerie & Infrastructure de la Residenz Au Lac.

Les tâches et les objectifs sont porteurs de sens

S'affranchir des contraintes est à la fois une liberté et un défi. Lorsque l'on repense l'organisation de son quotidien, à quoi faut-il veiller? «Les situations de vie et les préférences sont si diverses qu'il n'existe pas de recette universelle», explique la psychologue du développement Pasqualina Perrig-Chiello dans l'entretien page 4. Elle insiste sur l'importance de la structure et de ce qui donne du sens. Voici quelques propositions.

Mettre en place des structures

Émaillez votre quotidien de routines, notamment pour les soins corporels, les repas, le sommeil et les loisirs. Elles aident à rythmer la journée et assurent stabilité et sécurité.

Poursuivre des tâches et des objectifs

Aménagez votre quotidien en vous fixant des tâches et des objectifs. Ils sont porteurs de sens, donnent une structure et sont essentiels au bien-être et à la santé physique et cognitive. Il peut s'agir d'un engagement associatif, d'une promenade, ou simplement d'arroser les plantes de sa voisine.

Établir une liste de priorités

Prenez le temps de réinventer votre quotidien. Réfléchissez à ce qui vous fait plaisir. Après cette pause, il est bon d'établir une liste de ce qui vous motive en priorité. Elle vous aidera à vous atteler résolument à vos tâches et à poursuivre pas à pas votre objectif.

Reprendre des habitudes

Intégrez petit à petit de nouvelles habitudes dans votre quotidien. Ce peut être un ancien hobby que vous souhaitez réactiver, ou telle autre occupation qui vous tente. Déterminez le jour où vous vous y mettez. Cela vous aidera à l'introduire dans votre quotidien.

Prendre soin de soi

Consacrez consciemment du temps chaque jour à une attention accrue et une perception plus consciente de la vie. Il peut s'agir d'un bon thé que vous sirotez le matin ou d'un déjeuner que vous vous concoctez vous-même. Le temps libre, c'est-à-dire vaquer sans contraintes de temps en temps, est également important.

Texte: Denise Fricker
Photo: Freepik

Hier

«J’ai trouvé la camaraderie à la Residenz»

Le déménagement à la Residenz Au Lac n’a pas changé grand-chose au quotidien de Max Keller. À 94 ans, il vit depuis près d’un an dans la maison Ville. Tous les lundis soir, il prend le volant pour rejoindre son club de gymnastique à Lyss.

À quoi ressemble un jour ordinaire dans votre vie?

J’organise mes matinées à ma guise, en me laissant porter par la vie matinale. Je me rends tous les jours au restaurant des pensionnaires de la Residenz. J’y retrouve cinq confrères pour le repas de midi. Le jeudi après-midi, je joue à la pétanque; les autres jours, je donne rendez-vous à des connaissances de la Residenz pour jouer au jass ou je me rends au Happy Hour. Toutes les semaines, je joue à la balle au poing à Lyss. Depuis 1959, je suis membre du club de gymnastique masculin de cette ville.

Comment votre quotidien a-t-il évolué au fil des ans?

Prendre ma retraite a été un grand tournant. Ensuite, pendant de nombreuses années, j’ai continué à m’engager socialement, j’ai rejoint diverses associations et je suis souvent parti en vacances avec ma compagne. Je n’ai pas vécu comme une rupture le déménagement de mon appartement de quatre pièces et demie près du parc municipal de Bienne vers la Residenz. Ma bonne constitution me permet encore de faire beaucoup de choses. En outre, les offres de la Residenz me fournissent une structure.

Qu’est-ce qui vous ressource?

Le soleil et le lac. J’ai un AG de 1^{re} classe. En sept minutes, je suis sur le quai et je m’embarque vers le Tessin ou la montagne. En dix minutes, je suis au bord du lac. Parfois je m’assieds simplement sur un banc; d’autres fois, je prends le bateau. Je savoure cette liberté. Mais la solitude me donne aussi du fil à retordre.

Comment est-ce que vous la gérez?

Ma compagne vivait en face, dans l’unité d’habitation Jura. Si elle était encore de ce monde, je pourrais lui faire signe depuis la fenêtre de mon salon. Elle est décédée il y a trois ans. Mais je suis du genre à créer des liens – je recherche la camaraderie. Je l’ai trouvée à la Residenz.



Aujourd’hui

«J’aime avoir une vue d’ensemble»

Mathieu Waller, 33 ans, est responsable adjoint de la logistique à la Residenz Au Lac. Entretien, blanchisserie, service technique ou clientèle externe: muni de son téléphone portable et de son outil multifonctions, il se démène pour répondre à toutes les requêtes internes et externes.



Comment est structuré votre agenda au quotidien?

Je me lève généralement à 5 heures, et je consulte mes e-mails et les images des caméras de surveillance à la maison en buvant un café. Après 6 heures, je fais un premier tour dans la Residenz. À 7 heures, je répartir les missions à venir au sein de l’équipe technique; à 8 heures, notre réception ouvre, et à partir de là, les sollicitations spontanées se succèdent. Le matin, je règle les tâches les plus urgentes, et l’après-midi je m’occupe des rondes de contrôle, des commandes auprès des fournisseurs, etc.

Quelles sont vos missions principales?

Je prépare les plannings de travail pour près de vingt personnes; je suis responsable des requêtes des clients et des questions liées au personnel; je coordonne les commandes et les travaux à venir. Avec mon équipe, je maintiens les espaces intérieurs et extérieurs en bon état, qu’il s’agisse de l’entretien de tous les bâtiments, de la commande de fournitures ou de la réparation d’un lavabo dans le centre de fitness. Je suis aussi chargé de former trois apprentis.

Et à la fin de la journée?

À la maison m’attendent ma femme et mes quatre fils (de 12 et 12 ans, 8 ans, et 6 mois) – donc ce n’est pas le moment de me reposer (rires). Mais nous avons à proximité, à Pieterlen, les grands-parents et d’autres proches – et nous nous donnons tous volontiers un coup de main.

Quelle est, pour vous, l’importance des structures fixes?

Je suis très flexible, et en même temps, j’aime avoir une vue d’ensemble. Mais ce n’est pas le cas de tout le monde. Mon fils de 8 ans a un léger handicap: si ses habits ne sont pas prêts le matin, cela le déstabilise. Pour nos pensionnaires et nos résidentes et résidents, nous nous efforçons de respecter des horaires fixes pour nos prestations, ce qui les aide à planifier leur quotidien au mieux: par exemple, le nettoyage est toujours fait à la même heure.

Demain

«Jouer et dessiner tous les jours»

Pakeerathan Shanmuganathan travaille à la cuisine de la Residenz Au Lac. Ses jumelles de 10 ans, Aishani et Abirami, lui rendent parfois une petite visite. La famille habite à Berne, où les deux fillettes vont à l'école.



Une journée «normale», pour vous, ça commence comment?

Aishani: Le lundi et le mercredi, je dois me lever à 7h30, les autres jours dès 7h.

Abirami: Je prends un déjeuner avec du pain beurré et du lait. Ensuite, on part à l'école ensemble en bus. On est dans le même niveau, mais dans des classes différentes.

Que faites-vous quand vous rentrez chez vous?

Aishani: Après le repas de midi, je révise mes cours; sinon, j'aime beaucoup peindre et dessiner.

Abirami: On n'a presque pas de devoirs à la maison, on fait tout à l'école. L'après-midi, j'aime bien jouer au UNO ou à des jeux de société avec ma sœur.

Avez-vous une matière favorite?

Aishani: Mes matières préférées sont les maths et l'allemand. Mais j'aime tout, en fait.

Abirami: Moi aussi!

Quel est votre moment préféré dans la semaine et pourquoi?

Abirami: Le matin. Je n'ai pas de mal à me lever, je ne suis pas du tout fatiguée le matin.

Aishani: Le samedi! On retrouve nos cousines et nos cousins et on va jouer ensemble au parc.

Est-ce qu'il y a des choses qu'on vous demande à la maison, comme ranger ou rendre service?

Abirami: J'aide à nettoyer ou à ranger.

Aishani: J'aide à faire la cuisine, par exemple en coupant les légumes.

Qu'aimeriez-vous faire plus souvent?

Aishani: J'aimerais bien faire de la peinture et du dessin tous les jours.

Abirami: Et moi, passer du temps à jouer tous les jours. Quelquefois on a plein de choses à apprendre, et il ne reste plus de temps pour jouer.

Fête d'été à la buvette «Le p'tit Schluck»

Pour la quatrième fois déjà, la fête d'été aura lieu **samedi 23 août** au parc municipal de Bienne. Avec, innovation de cette année, la toute nouvelle buvette «Le p'tit Schluck» aménagée dans l'ancienne maison du gardien. Nous serons heureux d'y accueillir chacune et chacun. L'équipe de la gastronomie du «Le p'tit Schluck» se prépare à régaler ses hôtes avec des boissons délicieuses et des snacks savoureux – le

tout complété par l'offre alléchante des stands de marché. Ajoutez à cela un cocktail de musique, de démonstrations de danse, de jeux, de séances de maquillage pour enfants, et bien plus encore.

La fête commencera à 13h et s'achèvera à 19h.



Repas de midi à la Residenz

«Ensemble plutôt que solitaire», telle est la devise du repas de midi de la Residenz Au Lac. Passez nous voir et savourez un bon repas en communauté. Le repas de midi PLUS propose un programme supplémentaire facultatif attrayant.



Lun., **25 août** 2025 à 12h00: Repas de midi

Lun., **08 septembre** 2025 à 10h30 Repas de midi PLUS:
«L'ordre commence par le lâcher prise», avec Nicole Schaad

Lun., **22 septembre** 2025 à 12h00: Repas de midi

Lun., **13 octobre** 2025 à 10h30 Repas de midi PLUS:
Nouer des tresses d'oignons, avec Hansueli Jampen

Lun., **27 octobre** 2025 à 12h00: Repas de midi

Lun., **10 novembre** 2025 à 10h30 Repas de midi PLUS:
Danse assise, avec Andrea Wüthrich

Lun., **24 novembre** 2025 à 12h00: Repas de midi