



Residenz Au Lac
daheim sein

3/2025

RESIDENZ MAGAZINE

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

TRÉSORS
DE VIE



Editorial



TRÉSORS DE VIE

Chère lectrice, cher lecteur,

Les parcours de vie de nos résidentes et résidents et de nos pensionnaires ne manquent jamais de m'impressionner profondément. Nombre d'entre elles et d'entre eux ont vécu des expériences émouvantes, relevé des défis et fait des découvertes précieuses pour la suite de leur vie. Lors de nos conversations, j'éprouve pleinement toute la force, la sagesse et l'inspiration qui transparaissent de ces expériences personnelles.

L'estime et la cordialité sont des valeurs fondamentales qui nous animent au quotidien à la Residenz Au Lac. Elles supposent aussi que nous conservions soigneusement les souvenirs et les expériences de nos résidentes et résidents et de nos pensionnaires, car ils constituent de véritables trésors de vie. Ils nous parlent de courage, d'amour, de transformation et de l'art d'accepter la vie sous toutes ses facettes.

Ce numéro du Residenz Magazine entend mettre à l'honneur ces trésors de vie. Il constitue une première approche pour mettre en lumière ce qui a marqué nos résidentes, nos résidents et nos pensionnaires, et ce qu'ils souhaitent transmettre. Laissez-vous inspirer par les récits, réflexions et souvenirs partagés dans ce numéro. Peut-être y trouverez-vous une phrase qui vous inspirera.

Je vous souhaite une bonne lecture!

Manuela Beyeler, Directrice

Sommaire

- 03 Instant: Traces de vie
- 04 Entretien avec Benedikt Meyer, historien, humoriste et auteur
- 06 Trésors de vie: Histoires des appartements et du service des soins
- 10 Gastronomie: Recettes secrètes et sérénité
- 12 Point de vue: Conserver les trésors de vie
- 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: Peter Bader, Denise Fricker, Raphaela Graf, Mia Hofmann, Guy Perrenoud, Mike Sommer, mad.

Mise en page: Aleks Rasul

Relecture: Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

Conception/Impression: Gassmann SA

Couverture: Rita Bundeli et Patrick Zihlmann en mangeant des spätzli (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.

Traces de vie

«Qui marche dans les traces des autres finit par n'en laisser aucune». La formule du poète et dessinateur humoristique Wilhelm Busch souligne l'importance de trouver sa propre voie. Quiconque développe son individualité et sa personnalité peut laisser un souvenir impérissable. Que ce soit par sa créativité comme par sa manière d'interagir avec les autres.

«Lâcher prise et faire confiance aux traces que l'on laisse derrière soi»

Benedikt Meyer est historien, auteur et humoriste. Son métier le conduit à se pencher sur les traces que laissent les individus derrière eux. Il souhaite aux personnes qui s'intéressent à l'héritage qu'elles transmettront de faire preuve de confiance et d'un peu plus de légèreté.



Benedikt Meyer:
«Les traces les plus importantes, on les a laissées depuis longtemps, avec l'âge.»

Avez-vous déjà réfléchi à ce que vous aimeriez transmettre aux générations futures?

Mon Dieu! Le moins possible (rires). Peut-être quelques bonnes idées. Mais au fond, j'ai une grande confiance dans les générations futures. Je trouve présomptueux de m'imaginer que c'est à moi de décider de ce dont elles ont besoin. Elles le découvriront bien toutes seules.

En ce moment, vous et votre femme attendez votre premier enfant. Cela influence-t-il votre façon d'envisager ce sujet?

Je pense que cela va changer la donne. Cela va certainement avoir un impact sur moi, sinon je serais insensible.

On cite souvent une phrase selon laquelle il faut faire trois choses dans sa vie: avoir un enfant, planter un arbre, et construire une maison ou écrire un livre. Qu'en pensez-vous?

Exactement ce que je pense de toutes les autres listes de choses que l'on est censé faire dans la vie: à savoir rien du tout. C'est complètement absurde! On n'est forcé à rien dans la vie, on peut chercher le bonheur de différentes manières. Bien sûr, on peut écrire un livre ou planter un arbre si cela nous rend heureux. Mais est-ce une obligation? Si l'on doit faire quelque chose, c'est lire un livre! Au moins un, mais plus on en lit, mieux c'est!

En tant qu'historien, vous vous intéressez souvent aux traces laissées par les gens. De quoi s'agit-il le plus souvent?

Je me plonge par exemple dans des procès-verbaux judiciaires qui en disent long sur le quotidien des gens. La correspondance peut donner un aperçu intime de la relation entre deux personnes. Un journal intime peut aussi être très instructif sur une personne, tout comme une collection de timbres qu'elle a laissée derrière elle. Il existe toutes sortes de sources.

Pour votre ouvrage «Nach Ohio», vous vous êtes rendu aux États-Unis et vous vous êtes intéressé aux traces laissées par votre arrière-grand-mère Stephanie Cordelier. En 1891, à l'âge de 19 ans, elle a émigré de la région de Bâle vers les États-Unis. À quelles découvertes avez-vous abouti?

J'ai découvert une bonne dose d'audace. À 19 ans, elle a eu le courage et l'insolence de dire: «Je pars en Amérique!» – et elle est partie. Cela m'a impressionné, ainsi que beaucoup de membres de ma famille. À l'époque, aux États-Unis, une femme qui ne se mariait pas, n'avait pas d'enfants et ne tuait personne ne laissait pratiquement aucune trace dans les archives. Mais j'ai trouvé cela passionnant

de visiter les lieux où elle avait vécu. Cela m'a également permis de mieux la connaître en tant que personne. Elle a travaillé aux côtés d'un pasteur et d'un médecin – j'ai trouvé les pierres tombales de chacun d'eux. Sur celle du pasteur est gravé un poème qui dit en substance: «Si j'ai mis en pratique ce que j'ai prêché, nous nous reverrons au ciel». Sur celle du médecin sont inscrits sa date de naissance, son jour de décès, et son âge, calculé avec une précision scientifique: 40 ans, 1 mois, 1 jour. Cela aussi en dit long sur la mentalité de l'époque.

Dans votre nouveau livre, «Alberts Tour», à paraître en mars 2026, vous décrivez comment votre grand-père «a enfourché son vélo et a disparu». Quelles traces a-t-il laissées derrière lui?

J'ai cherché partout, mais je n'ai trouvé aucune empreinte de pneu (rires). Plus sérieusement: il a lui-même rédigé une histoire détaillée de sa vie, mais qui portait principalement sur son entreprise. Son tour à vélo à travers la Suisse durant l'été 1939 n'y figure que brièvement. À l'époque, la guerre approchait et, alors qu'il était élève à Lörrach, il avait déjà vécu la Première Guerre mondiale, à laquelle seuls six de ses camarades de classe avaient survécu. Incapable de faire face, il a pris une décision inhabituelle. C'est un cadeau qu'il ait consigné cela par écrit. Les hommes de cette génération montrent rarement leurs faiblesses dans leurs textes autobiographiques. Lui, au contraire, écrit qu'il n'allait pas bien. Il indique où son itinéraire l'a conduit, mais pas ce qu'il a vécu en chemin. Dans mon livre, je m'intéresse à cette période d'avant-guerre: j'ai étudié des articles de journaux et des lettres de lecteurs, qui éclairent les préoccupations des gens à l'époque.

Votre grand-père avait peur de la guerre?

Pas seulement. C'est un livre sur l'angoisse face à la conjoncture, sur le sentiment que le monde va s'écrouler demain. Les événements politiques récents, hélas, nous ont familiarisés avec ce sentiment. En 2021, lorsque j'ai atteint l'âge qu'avait mon grand-père à l'époque, j'ai refait le même voyage à vélo, sans pour autant réussir à en tirer la substance d'un livre. Au printemps 2025, avec le début du deuxième mandat présidentiel de Donald Trump et la disparition de toute décence et de toutes les normes

politiques, j'ai ressenti cette angoisse de voir mon monde familial s'écrouler. Habité par ce sentiment, j'ai réussi cette fois à écrire le livre.

Beaucoup de personnes âgées se demandent comment elles peuvent laisser un héritage durable et quelles traces elles peuvent laisser derrière elles. Quel conseil leur donneriez-vous?

Lâcher prise! Bien sûr, on peut décider si la maison doit revenir à Heidi ou à Peter. Mais les traces les plus importantes dans la vie, on les a déjà laissées depuis longtemps! C'est une chose à laquelle on peut faire confiance. Mon père est décédé récemment. Je me souviens surtout de ses mains, de sa façon de toucher les objets et de parler aux gens. Ce que l'on souhaite transmettre consciemment détermine tout au plus la couleur du cadeau que l'on fait à la génération suivante. Le contenu se compose de choses quotidiennes et inconscientes.

Entretien: Thorsten Kaletsch

Photo: Raphaela Graf

Auteur et humoriste

Benedikt Meyer, 43 ans, a étudié l'histoire, la psychologie et l'économie. Il a passé son enfance à Bâle et de nombreuses années à Berne. En tant qu'auteur, il a suivi les traces de son arrière-grand-mère Stephanie Cordelier, qui a émigré aux États-Unis en 1891, pour son ouvrage «Nach Ohio». En mars 2026 paraîtra «Alberts Tour», qui évoque son grand-père et la période précédant la Seconde Guerre mondiale. Nous vous invitons à emprunter ces deux ouvrages à la bibliothèque de la Residenz Au Lac dès leur parution. En tant qu'humoriste, Benedikt Meyer philosophe sur les curiosités d'antan dans son spectacle «Plusquamperfekt»: il se produira le 16 février 2026 à la Kufa Lyss.

Devises et autres trésors de la Residenz

Les habitants de la Residenz Au Lac ont vécu bien de choses. Pour la rubrique «histoire des appartements et du service des soins», nous avons discuté avec quatre pensionnaires, une résidente et un résident, en leur demandant de parler de leur parcours personnel. Ils nous ont confié ce qui les a marqués et ce qu'ils aimeraient transmettre. Il en résulte six courts portraits où se mêlent leurs souvenirs, les expériences qui les ont façonnés et leur philosophie de vie.

«Toujours voir le côté positif – et rire sans retenue»

«Je suis née en Hollande en 1943. À cette époque, mes parents avaient déjà deux enfants. Nos voisins, malgré les rigueurs de la guerre, profitaient joyeusement de leur nouveau-né. Ma mère a voulu revivre cela. C'est comme si j'avais été investie d'une mission: j'aime voir le côté amusant de la vie. Et je suis capable de rire de moi-même. Lorsque notre mère se montrait sévère et nous demandait de nous tenir bien droits à table, nous ne tardions pas à exploser de rire.

Cette capacité à positiver m'accompagne tout au long de ma vie – j'ai également essayé de la transmettre à mes enfants et à mes étudiantes et étudiants. J'ai

enseigné la physique et la chimie à l'école régionale de formation continue de Bienne. Lorsqu'une expérience échouait, je faisais le clown et faisais rire les futurs assistantes et assistants en radiologie, et les infirmières et infirmiers en formation. Cela permet de faire tomber la pression et de se détendre. Lorsque j'ai des soucis, je me rappelle tout ce qui va bien. Bien des choses dépendent de nous, de la façon dont nous les percevons et les acceptons.»

Annette Salathé, 82 ans



Se remémore consciemment les choses positives: Annette Salathé.



Emma Chevolet suit les conseils de ses parents et se montre aimable avec les autres.

«Toujours aller de l'avant»

«L'essentiel, c'est la famille! J'ai grandi avec cinq frères et sœurs; j'ai une fille, deux petits-enfants et deux arrière-petits-enfants. Mes parents avaient 18 ans quand je suis née. Quand j'ai atteint le même âge, j'ai réalisé que c'était trop précoce pour avoir des enfants. Mais j'avais des parents cool, comme on dit aujourd'hui. Ils n'étaient pas sévères, mais ils m'ont appris à être aimable avec les autres. C'est une leçon que j'ai retenue. Mon conseil aux jeunes: prends chaque jour comme il vient et reste optimiste. Malheureusement, ma vue est mauvaise et je ne peux plus lire. Mais à quoi bon se lamenter? J'écoute plutôt la radio ou les émissions de télévision. Ce qui me remonte toujours le moral à la Residenz, c'est l'activité de danse assise.

Peu m'importent les biens matériels. Seul me tient vraiment à cœur le magnifique coffre que mon père, menuisier, m'avait fabriqué. Je l'ai donné à ma petite-fille cadette lorsque j'ai emménagé à la Residenz. Je voulais revoir mon intérieur, avec des meubles clairs et chaleureux. Il faut toujours aller de l'avant!»

Emma Chevolet, 91 ans

«Sincérité et respect vis-à-vis de tout le monde»

«Mon père était colonel. Sa carrière d'officier allait de pair avec une grande droiture, et il nous a inculqué, à nous ses trois enfants, la franchise et la probité. J'ai pu mettre ces valeurs en pratique dans ma profession: j'ai suivi des études de médecine avec une spécialisation en neurologie, puis je me suis installée à mon compte à Bienne. Dans mes relations avec ma patientèle, la cordialité, la sincérité et l'empathie m'ont été très utiles.

Quand j'avais 42 ans, mon mari a demandé le divorce. J'ai vécu là une épreuve difficile: nos quatre enfants sont restés avec moi. J'ai eu besoin d'un soutien psychologique – et j'ai ensuite suivi une formation dans ce domaine. Cela m'a permis de suivre des personnes dans les domaines de la neurologie et de la psychologie. C'est aussi à cette époque-là que j'ai découvert l'écriture via le dessin et la peinture: j'ai écrit des poèmes et des nouvelles, puis plus tard une chronique pour le Bieler Tagblatt. Actuellement, j'écris mon autobiographie, destinée à ma famille. Je trouve important que tout le monde



soit traité avec respect et que l'on ne se concentre pas trop sur soi-même. Mais je ne donne pas de conseils si on ne m'en demande pas, même à mes huit petits-enfants.»

Françoise Verrey, 87 ans

«Je ne donne pas de conseils si on ne m'en demande pas», déclare Françoise Verrey.



Selon Paul Renfer, être un modèle est plus important que les belles paroles dans l'éducation.

«Respirer bien fort et continuer d'avancer»

«J'ai grandi dans un milieu modeste; mon père était boucher-charcutier, ma mère femme de ménage. Ils m'ont appris à m'accrocher. Ma maladie de Parkinson ne me facilite pas toujours la vie. Mais il faut l'accepter, respirer bien fort et continuer d'avancer. En tout cas, j'ai conservé mon sens de l'humour. Il faut aussi accepter les gens tels qu'ils sont, car il n'y en a pas d'autres, comme me l'a dit un jour l'ancien préfet de Nidau, Werner Hofer.

Imprimeur de formation, j'ai travaillé dans plusieurs imprimeries, dont celle de Gassmann. Parallèlement à ma carrière et à ma vie de famille, je me suis engagé comme conseiller municipal dans la commune d'Ipsach. En guise de remerciement, celle-ci m'a offert une lithographie de Fritz Hug représentant un veau. J'y tiens beaucoup; un jour, elle appartiendra à mes trois enfants – ils se mettront d'accord entre eux. Mon conseil aux jeunes: engagez-vous dans quelque chose qui vous procure de la joie. Et soyez un modèle pour vos enfants – c'est plus important que de belles paroles pour leur donner une bonne éducation.»

Paul Renfer, 81 ans

«La peinture, dessert de la vie»

«J'ai grandi avec sept frères et une sœur. Ma mère aimait la littérature, mon père était un homme très pieux. Pendant la guerre, nous avons quitté Bâle pour nous installer dans une ferme dans le Jura. Cela a été un choc culturel. Comme notre institutrice ne parlait que français, nous communiquions à l'aide de dessins. Depuis, les couleurs, la peinture et les arts plastiques n'ont cessé de m'accompagner. Plus tard, j'ai commencé une formation à l'école des arts appliqués de Bâle, mais j'ai vite compris que je ne voulais pas faire de l'art mon métier: je n'aimais pas la compétition.

À tout juste 16 ans, j'ai quitté ma famille et je me suis débrouillée seule. J'ai toujours gagné ma vie: d'abord quelques années comme employée de maison, puis comme enseignante ou en travaillant auprès de personnes handicapées. La peinture a toujours été pour moi une source de détente et d'inspiration, une nourriture pour l'âme, en quelque sorte le dessert de la vie. J'ai transmis ce goût à mes quatre

filis; j'ai également partagé cette vision dans des cours de peinture, et je souhaite désormais le faire grâce aux cours à la Residenz.»

Ruth Furrer, 91 ans



Pour Ruth Furrer, la peinture est source d'inspiration et de détente.



Theres Steffen a travaillé pendant 30 ans pour la société Rolex.

«Le travail et l'indépendance»

«J'ai grandi à Ittigen avec douze frères et sœurs. À ma naissance, ma mère avait près de 50 ans. Nous autres enfants devions mettre la main à la pâte et rendre service. Cela a marqué ma vie: j'ai toujours accordé beaucoup d'importance au travail et à l'indépendance. J'ai suivi un apprentissage dans la vente, puis j'ai dirigé une succursale Coop.

À Bienne, j'ai travaillé pendant 20 ans à domicile pour la société horlogère Rolex, puis pendant 10 ans dans leur service de production. J'ai dû m'atteler à la tâche lorsque mon mari est décédé à l'âge de 49 ans: il a succombé à une attaque cérébrale pendant la nuit. Je voulais que mon fils et ma fille apprennent à travailler. Et qu'ils puissent consacrer leur vie à ce qui leur plaît le plus.

La société Rolex a été un très bon employeur. Le père Borer, le directeur général, venait souvent en personne dans l'usine avant les jours fériés. Et j'ai pu prendre ma retraite un peu plus tôt sans subir de pertes financières. Lorsque j'ai commencé à travailler à l'usine après le décès de mon mari, je me suis remise à voir du monde. Côté gens: cela aussi a toujours été important pour moi. Il y a 25 ans, j'ai trouvé un nouveau partenaire.»

Theres Steffen, 79 ans

Recettes secrètes et sérénité

Les recettes sont souvent transmises de génération en génération. Le savoir gastronomique doit lui aussi être sauvegardé: Rita Bundeli (87 ans) et Patrick Zihlmann (56 ans) ont tous deux tenu un restaurant et, aujourd'hui encore, passent volontiers du temps aux fourneaux. Le «beurre aux herbes de Rita» a de multiples adeptes et Patrick Zihlmann cuisine chaque jour son souper de manière spontanée.



Les spätzli légers de Rita Bundeli sont déjà presque légendaires.

Rita Bundeli aime passer du temps en cuisine. Sa table est souvent ouverte et, lorsqu'une proche ou un proche fête son anniversaire, elle se fait un plaisir de lui concocter un menu selon ses souhaits: «La semaine prochaine, je cuisine pour une dame de 92 ans qui aimerait des omelettes et une compote d'abricots.» Elle reçoit également régulièrement pour les repas ses fils, petits-enfants et arrière-petits-enfants. «Ils ne me laissent pratiquement jamais seule», explique-t-elle en riant. La pensionnaire apprécie beaucoup ces belles réunions familiales, liées ou non à des occasions particulières, ainsi que les échanges avec les autres pensionnaires de la Residenz Au Lac, où elle vit depuis sept ans. Rita Bundeli pratique une cuisine variée. Son beurre

aux herbes et ses spätzli légers, qu'elle prépare avec de l'eau minérale gazeuse, sont déjà presque légendaires.

Le tube de tous les délices

Rita Bundeli avait douze ans lorsque sa mère est décédée. Sa stricte éducation catholique l'a contrainte à porter du noir pendant un an et à renoncer au carnaval. Pour la consoler, son père lui a donné de l'argent de poche, avec lequel elle s'est achetée un tube de mayonnaise. «Je l'ai mis dans ma bouche et j'ai pressé jusqu'à ce qu'il soit vide. C'était tellement bon!» Et les vomissements qui s'en sont suivis n'ont pas empêché qu'aujourd'hui encore, elle se souvienne de cette mayonnaise avec délice.

Une amuse recette secrète

Outre sa passion pour le camping, Rita Bundeli a transmis à sa descendance sa amuse recette de beurre aux herbes. Mais cette sorte de legs gastronomique reste top secrète pour le grand public, ce que Rita a même pris soin de préciser dans son testament.

Le rêve d'ouvrir son propre restaurant

Quand ses enfants ont été assez grands, Rita Bundeli a réalisé son rêve d'ouvrir son propre restaurant: le «Kreuz» à Nidau a été son premier établissement, et celui qu'elle a préféré. «Une période difficile, mais magnifique.» Elle a appris au cours de sa vie à se battre, dit-elle, qualité indispensable dans la restauration. Rita Bundeli souhaite avant tout la paix aux générations futures: «Que l'entente règne entre les gens et que les familles restent unies.»

Quant à elle, elle peut se prévaloir d'une vie longue et bien remplie. Pendant 15 ans, elle a campé avec sa famille sur l'île Saint-Pierre du printemps à l'automne. Elle travaillait du matin au soir au restaurant, tandis que son mari s'occupait de la comptabilité. Son fils, pendant toute une période, est venu la chercher en bateau à moteur à Ligerz après le travail le week-end: «Le lendemain, je faisais la grasse matinée et je me réveillais sur l'île. C'était merveilleux!»

«Je vis dans l'instant présent»

Patrick Zihlmann, lui aussi, a tenu un restaurant avec son épouse d'alors et ses beaux-parents. Travailler dans la même entreprise à deux générations a été un vrai défi, dit-il. «On vivait et travaillait dans le même bâtiment, donc c'était difficile de déconnecter.» À la fois cuisinier et serveur, il a apprécié les diverses facettes de son métier: le contact avec la clientèle en tant que serveur, et la créativité en tant que cuisinier. Son credo, aujourd'hui comme hier? La «propreté». Il n'a pas de conseil à donner aux générations suivantes. «Elles doivent trouver leur propre voie, faire en fonction de leurs goûts et des circonstances qui sont les leurs.»

Il y a environ 25 ans, il a subi une contusion du tronc cérébral à la suite d'un accident. Depuis, il doit composer avec une altération non seulement de sa mémoire et de sa motricité fine, mais aussi de son goût: «J'ai perdu une bonne partie de ma sensibilité gustative. Et il me faut beaucoup plus de temps pour



tout faire, mais je prends ce temps.» Si, à 56 ans, il a perdu une bonne partie de sa mémoire, il n'y voit pas seulement des aspects négatifs: «Je préfère vivre dans l'instant présent plutôt que de me définir par les événements révolus.» Il en est convaincu, il n'y a pas que le passé qui compte.

Son plaisir de cuisiner est resté intact. Chaque soir, il se prépare un repas copieux composé de viande ou de poisson, de légumes et d'un accompagnement. Il ne suit guère les recettes, qui ne sont pour lui que des sources d'inspiration. «En général, je choisis mon menu de manière spontanée», dit-il, ajoutant dans un rire: «Souvent de manière si spontanée que la viande est encore congelée quand je la mets dans la poêle.»

Prendre son temps et profiter de la vie

Patrick Zihlmann se souvient d'une leçon remontant à son apprentissage de cuisinier. Lors de la préparation d'œufs au plat, son chef insistait toujours: «Je veux des œufs sur le plat, pas des œufs brouillés.» Il repense encore souvent à cette phrase. Et comment prépare-t-on un «vrai» œuf sur le plat? «Pas trop de chaleur et pas trop de graisse», explique le cuisinier de formation, avant de donner un dernier conseil: «Faites comme vous le sentez; cela ne prendra pas plus de temps que si vous ratez.» Il vit depuis deux ans dans un appartement du bâtiment Futura. «Emménager ici a été l'une des meilleures décisions de ma vie.»

Et Rita Bundeli, quel conseil souhaiterait-elle transmettre aux générations futures? «Celui de profiter pleinement de la vie, car on reste mort plus longtemps que vivant.» Une devise que la pensionnaire a su reprendre à son compte: «Je suis comblée aujourd'hui, je n'ai rien raté et je ne regrette rien.»

Patrick Zihlmann cuisine toujours avec plaisir.

Texte: Lisa Jakob

Photos: Guy Perrenoud

Conserver les trésors de vie

À la Residenz Au Lac, une grande estime entoure les pensionnaires, locataires, résidentes et résidents. Chacune et chacun bénéficie au quotidien de menus raffinés, équilibrés et sains, se sent en sécurité à toute heure du jour et de la nuit grâce à l'équipe soignante, et se voit débarrassé(e) des tâches fastidieuses telles que le ménage. Dorénavant, la Residenz souhaite aussi s'atteler à recueillir et à conserver soigneusement leurs philosophies et principes de vie.

Les pensionnaires, locataires, résidentes et résidents forment le cœur de la Residenz Au Lac, avec leurs proches, leurs amies et amis et leurs connaissances, ainsi que l'ensemble des collaboratrices et collaborateurs. Or il existe chez l'être humain, outre l'importance d'un environnement favorable et du bien-être physique et psychique, un autre besoin fondamental: nous souhaitons toutes et tous être pris(es) au sérieux et apprécié(e)s à notre juste valeur. Et nombre d'entre nous souhaitent transmettre quelque chose ou créer quelque chose qui nous survivra. Nous aspirons toutes et tous à donner un sens à notre vie.

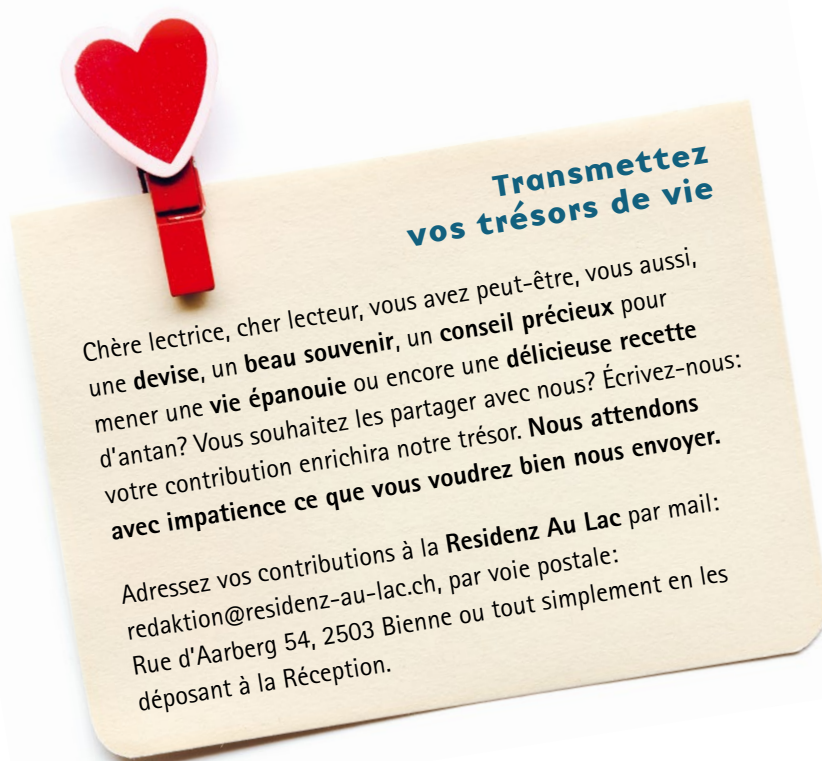
«Nous ne pouvons qu'imaginer le trésor de sagesse et d'expérience qui repose sous notre toit», déclare Rita Morf, responsable Clients & Communication. «Je suis toujours profondément impressionnée et émue lorsque, par exemple, une résidente nonagenaire m'explique en quelques mots comment elle parvient à avancer dans la vie avec un esprit si positif.» Grâce à la taille humaine de la Residenz Au Lac, qui compte 99 appartements et 50 places médicalisées, tout le monde se connaît personnellement. «On s'apprécie et on s'attache d'une manière ou d'une autre.»

Les équipes ne cessent de s'émerveiller devant les valeurs des pensionnaires, des résidentes et résidents, devant la diversité de leurs souvenirs et la sagesse qu'elles ou qu'ils peuvent transmettre. La plupart du temps, ces instants d'échange privilégiés surgissent par hasard: lors d'une conversation dans le foyer, pendant une visite au salon de coiffure de

la maison, ou lors d'une promenade en groupe. Une fois, c'est une phrase marquante prononcée en passant, ou une recette partagée; une autre fois, c'est un précieux conseil de vie, ou un témoignage du passé qui remonte. «Il nous arrive souvent, dans ces moments, de nous dire qu'il faudrait absolument noter et conserver cela», souligne Rita Morf. «Car ces trésors de vie constituent une richesse inestimable.» C'est pourquoi il a été décidé de recueillir et de consigner systématiquement ces «pépites» provenant de celles et ceux qui habitent la Residenz et de leur entourage. «Nous voulons créer ensemble quelque chose de durable», explique Rita Morf. «Ce numéro de notre journal donne déjà un premier aperçu du trésor que recèle notre Residenz.»

Texte: Denise Fricker

Photo: Freepik



Hier

«Il était temps, tout simplement»

Linda Häni a travaillé presque toute sa vie dans la restauration, notamment à la tête du «Paradiesli» à Bienne. Fin octobre, après 30 ans d'activité, elle a mis la clé sous la porte du «Seestübli», le plus petit bistrot de Bienne. Aujourd'hui âgée de 90 ans, elle vit dans un appartement de la Residenz Au Lac.



Avez-vous une devise?

(Rires) Non, je n'en ai jamais eu. Je me suis contentée, toujours, de prendre mon travail au sérieux et de prendre soin de ma clientèle. Il faut assumer ses responsabilités et gagner sa vie. C'est aussi ce que j'ai inculqué à mes quatre enfants.

Vous avez grandi en Allemagne, suivi une formation d'assistante dentaire et, à 21 ans, rendu visite à votre frère à Lengnau. Pourquoi y êtes-vous restée?

En fait, c'est parti d'un coup de tête, d'une plaisanterie. Je suis allée chez le dentiste de Lengnau et je lui ai demandé si je pouvais travailler ici en tant qu'Allemande. Le lendemain, je commençais. Je n'ai jamais regretté d'être restée en Suisse. Mais au bout de six mois, j'ai reçu un courrier officiel m'indiquant que je ne pouvais obtenir de permis de travail que dans les services ménagers ou la restauration.

Vous avez travaillé dans la restauration avec quatre enfants. Qu'est-ce qui était important pour vous?

Au début, j'ai été fière de ma patente de restauratrice. Mais dans la restauration, il faut savoir faire preuve de flexibilité: un soir, je pouvais avoir 11 clientes et clients autour de la table ronde du «Seestübli», et le lendemain matin, il n'y avait presque personne.

Avez-vous eu du mal à lâcher le «Seestübli» après trente ans d'activité?

Oui et non. Bien sûr, ma clientèle me manque. Mais en même temps, je me disais qu'à 90 ans, ma place n'était plus vraiment à la tête d'un bistrot. Il était temps, tout simplement.

Et maintenant, vous habitez dans un appartement de la Residenz.

Oui, et ça me plaît! Je me sens plus en sécurité et plus à l'aise ici que dans mon ancien appartement.

Aujourd'hui

«Je veux rester curieux dans la vie»

Roman Ammann (29 ans) est depuis août sous-chef et chef de cuisine adjoint à la Residenz Au Lac. Dans l'assiette comme dans la vie, il apprécie la variété. Au travail, il souhaite transmettre à la génération qui prendra sa relève le plaisir de cuisiner.



Avez-vous une devise?

Rester curieux! La routine et moi, ça fait deux: j'aime le changement, je veux m'amuser et développer des projets avec d'autres. Mon métier se prête parfaitement à cela.

Y a-t-il des personnes ou des expériences qui vous ont marqué?

Le chef qui m'a formé, sans aucun doute. Il était de la vieille école, dans le bon sens du terme. Il était exigeant, mais il savait aussi reconnaître le travail bien fait et il avait le sens de l'humour.

Et après votre formation?

Comme expérience marquante, je retiendrais un séjour de deux ans au Canada. À 19 ans, j'ai travaillé dans plusieurs établissements touristiques en Colombie-Britannique. À deux, nous préparions les repas pour les clients venus pêcher ou skier, parfois sans électricité, au feu de bois. Isolé dans la nature, loin du monde, on apprend aussi à mieux se connaître soi-même.

Quels sont vos plats préférés?

Là encore, j'aime la variété. Mais un saumon tout juste pêché et apprêté est sans conteste un plat délicieux. Sinon, j'ai découvert la cuisine japonaise lors d'un séjour à Tokyo et j'ai été conquis. Elle est minimaliste, mais géniale.

Avez-vous repris une recette de famille?

Pas de famille, mais d'une connaissance de ma mère. Il s'agit de la recette d'une tarte aux carottes «en écriture cursive». Il faut la préparer deux jours à l'avance afin qu'elle soit bien moelleuse.

Que souhaitez-vous transmettre à d'autres?

À notre clientèle: la variété dans l'assiette et le plaisir de manger. Aux apprentis en cuisine: le plaisir de cuisiner. Je tiens à ce qu'ils puissent essayer par eux-mêmes et à ce qu'ils aient le droit à l'erreur. Mais je leur fais vivre des expériences positives et je leur fais prendre conscience de leurs progrès.

Demain

«Vivre et laisser vivre»

Franca Hardegger suit une formation d'électricienne. La fille de Maria Hardegger, responsable Hôtellerie & Infrastructure à la Residenz, a dû faire preuve de cran pour se lancer dans un métier traditionnellement associé aux hommes. Mais elle était convaincue d'y arriver.

Avez-vous une devise?

Tenter le coup. Et si quelque chose tourne mal, tant pis.

Y a-t-il des personnes qui vous ont marquée?

Mes parents. Ils m'ont appris à voir la valeur des choses. Que ce soit dans un téléphone portable ou dans une amitié.

Que signifie l'amitié pour vous?

Pour moi, les amis sont comme une deuxième famille. Ils vous voient différemment de votre propre famille. Je peux compter sur mes amies et mes amis.

Qu'est-ce qui vous a motivée à choisir une formation d'électricienne?

C'est moi qui ai fait ce choix. Lors du stage d'initiation, j'ai tout de suite été emballée. Je suis la première femme dans mon entreprise d'apprentissage. Il m'a fallu du cran pour me lancer dans ce métier qu'on associe traditionnellement aux hommes. Mais j'étais sûre que ma famille et mon entourage me soutiendraient. Ils m'ont confortée dans l'idée que j'y arriverais.

Est-ce que votre métier vous apprend aussi quelque chose qui vous servira dans la vie?

Au travail, je dois souvent me débrouiller seule. Là, ma devise «Tenter le coup» prend tout son sens. J'essaie d'être aussi autonome que possible dans mon travail. Si ça ne marche pas, au moins j'aurai essayé.

Qu'attendez-vous de la génération plus âgée?

De la compréhension et du respect! Je suis très attachée à ce que les différentes générations puissent bien cohabiter.

Que souhaitez-vous transmettre à d'autres?

Je voudrais moi-même incarner cette philosophie de vie. «Vivre et laisser vivre»: voilà ce que j'aimerais crier au monde entier.



Entretien: Denise Fricker

Photos: mad.

Marché de Noël à la Residenz Au Lac

Vous cherchez des cadeaux de Noël pour vos proches? Vous souhaitez vous faire plaisir, ou juste prendre le temps de flâner? Alors rendez-vous **lundi 24 novembre 2025 au marché de Noël de la Residenz Au Lac**. Le marché ouvrira ses stands à **10 heures, et durera jusqu'à 17 heures**.

L'équipe «Residenz création», au sein de laquelle nos pensionnaires donnent libre cours à leur créativité, vendra entre autres des animaux réalisés au crochet, des porte-clés, des couvertures pour bébés, des pulls pour enfants, des «Mittli» et des cartes artistiques. Les recettes des ventes permettront à l'équipe d'organiser une fête pour tous les pensionnaires.

Les résidentes et résidents de notre service des soins n'ont pas été en reste en matière de créativité: vous trouverez de magnifiques articles réalisés par leurs soins.

Sur le stand invité, Christine Mangold proposera entre autres ses sacs au crochet, ainsi que des bijoux signés Therese Loder.

Nous nous réjouissons de votre visite!

Ne manquez pas le grand calendrier de l'Avent installé dans le foyer: à partir du 1^{er} décembre, dans l'entrée de la maison Alpes, une petite porte s'ouvrira chaque jour, pour dévoiler un merveilleux monde hivernal en miniature.

