

ENTRE QUAT'Z'YEUX

EDITION N°17

AVRIL-MAI-JUIN 2026



EMS les 3 Sapins
Route du Village 5
1872 Troistorrents

Tel: 024 476 85 85
Fax: 024 476 85 84

www.3sapins.ch
info@3sapins.ch



EMS Les 3 Sapins



EMS Les 3 Sapins



Le mot du directeur

À l'aube de l'été, la nature nous offre son plus beau visage. Les journées s'étirent, la lumière caresse les paysages et le temps semble nous inviter à ralentir, à respirer et à savourer les instants simples.

Cette saison est une parenthèse précieuse, un moment où chacun peut retrouver un peu de sérénité, partager des sourires, écouter le chant des oiseaux ou admirer les couleurs d'un jardin en fleurs.

Au sein de notre établissement, l'été est aussi l'occasion de célébrer les liens qui nous unissent. Chaque échange, chaque attention, chaque geste de bienveillance contribuent à faire de notre institution un lieu de vie chaleureux et accueillant.

Je tiens à adresser mes plus sincères remerciements à l'ensemble des collaborateurs-trices, dont l'engagement quotidien permet d'offrir un accompagnement empreint de respect, de professionnalisme et d'humanité. Merci également à nos résidents-es ainsi qu'à leurs proches pour leur confiance et les précieux moments de partage.

Que cette belle saison soit pour chacun une source de douceur, de repos et d'espérance. Puisse le soleil illuminer vos journées, la brise apaiser vos pensées et les petits bonheurs du quotidien fleurir comme les roses d'un matin d'été.

Je vous souhaite, à toutes et à tous, un été lumineux, paisible et rempli de moments précieux, à partager avec ceux qui vous sont chers.

Bel été à chacune et à chacun.

Philippe Zurlinden

Les jours très chauds, c'est dangereux !

Spécialement pour les personnes de plus de 75 ans, pour les nouveau-nés, les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Attention : urgence !

- La personne a plus de 40 degrés de fièvre
- La personne ne parle pas clairement
- La personne est inconsciente

Apportez votre aide !

La personne doit :

- beaucoup boire (si elle est consciente)
- refroidir son corps
- se reposer dans un endroit frais

Appelez le numéro d'urgence : 144

Pour se protéger de la canicule



Rester à l'ombre

Mettez de la crème solaire. Portez un chapeau et des lunettes de soleil.



Garder le frais dans la maison

La journée : fermez les fenêtres et les stores. La nuit : ouvrez-les.



Ne pas faire de sport, ni de travaux physiques

Dès midi jusqu'en fin d'après-midi : pas de sport, ni de travail physique. Restez à l'ombre et au frais.



Beaucoup boire

Buvez au minimum 1,5 litre par jour : de l'eau ou de la tisane sans sucre. Ne buvez pas d'alcool.



Demander conseil à votre médecin ou votre pharmacienne

Vous devez peut-être adapter vos médicaments à cause de la chaleur.



Rafrâchir le corps

Par exemple : par une douche fraîche ou un bain de pieds froid.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Éditeur : Office fédéral de la santé publique (OFSP)
www.canicule.ch © 2026.

Traduction : Centre de compétences pour la langue facile à lire (CCLF)

Numéro de commande : 311.303.f



Les 10 citations qui changeront votre journée

Qui va doucement,
va sûrement

**RIEN NE PEUT
FLEURIR,
SANS LA PLUIE**

Les petites actions
répétées chaque
jour produisent
de grands
résultats

**Regarde
les étoiles
comme elles
sont belles**

Ne comptez
pas les
jours,
faites que
les jours
comptent

Chaque petit
progrès est une
victoire

Le bonheur est
dans les choses
simples

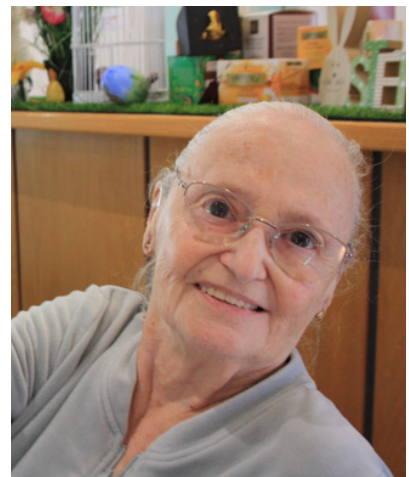
Chaque pas en
avant est une
victoire

*Fleuris à ton
rythme, le soleil
sait attendre*

Apprécier
ce qui est
déjà là

Repas de Pâques

Nos résident-e-s ont eu la chance d'être convié-e-s à un succulent repas pour les Fêtes de Pâques. Moments de partage, sourires et rires étaient au rendez-vous.



Visite des clowns

Les clowns ont récemment fait une visite pleine de douceur dans notre EMS, apportant avec eux rires et légèreté. À travers leurs chansons et leurs échanges, ils ont su créer des moments uniques avec les résident-e-s.



Sortie du mercredi

Quoi de mieux pour nos résident-e-s de commencer la journée en savourant un bon café, dans une ambiance chaleureuse.



Sortie au bord du lac

Le beau temps est de retour ! Nous avons donc organisé une agréable sortie au bord du lac, accompagnée d'une bonne coupe de glace.



Atelier légumes

Dans le jardin des légumes, souffle un air bohème, où chaque saison revient comme un doux thème. On y sème avec soin, sans trop de problème, des couleurs et des saveurs qui apaisent les dilemmes.



Sortie à la crêperie

Quoi de mieux pour nos résident-e-s que de profiter d'une agréable sortie à la crêperie. Dans une ambiance chaleureuse, chacun a pu déguster des crêpes, c'est un vrai régal pour les papilles et un beau moment partagé.



Karaoké

Les micros se sont allumés et les voix ont brillé ! Entre rires, souvenirs et refrains repris en chœur, le karaoké a transformé l'EMS en véritable scène de spectacle.



A vos pinceaux !

Que c'est agréable de laisser libre cours à sa créativité et de se détendre avec de magnifiques couleurs. C'est un moment de pure sérénité où l'esprit peut vagabonder librement, laissant place à l'imagination et à la beauté.



Vive la terrasse

Quand le soleil pointe le bout de son nez, on sort nos chapeaux et on va savourer la chaleur en excellente compagnie !



Sortie au musée Chaplin

Pour les amoureux du cinéma et de l'humour, rien de mieux que de visiter le musée du célèbre Charlie Chaplin.



Gâteau de l'Ascension

Cette année, pour célébrer l'Ascension, les résident-e-s ont confectionné des corniottes, une pâtisserie très appréciée lors de cette fête religieuse.



Atelier floral

Tout comme au temps des fleurs. Où l'on vivait sans peur. Où chaque jour avait un goût de miel. Ton bras prenait mon bras. Ta voix suivait ma voix. On était jeune et l'on croyait au ciel.



Sortie à Lavey Les Bains

Dans le canton de Vaud, nos résident-e-s ont pu plonger dans les bains thermaux avec l'eau thermale la plus chaude de Suisse, avec des bassins intérieurs et extérieurs à 33-36°C.



Repas au Carnotzet

Chaque mardi, nous nous réunissons pour partager un bon repas en convivialité. C'est un moment privilégié où l'on tisse des liens, où l'on échange des histoires et où l'on célèbre la joie d'être ensemble.



La recette de mamie

Recette pour soulager les crampes

Ingrédient :

- Un savon de marseille

Préparation :

- Placer un savon de Marseille entre le matelas et le drap-housse.
- Le mettre à environ 30-40 cm de fond du lit
- Mettre ses jambes pas dessus le savons pour soulager les crampes



Marie-Madelaine Berra, résidente de l'EMS les 3 Sapins

Recette pour faire briller l'argenterie

Ingrédient :

- Pomme de terre

Préparation :

- Couper la pomme de terre en deux.
- Frotter délicatement l'argenterie avec la chair de la pomme de terre.
- Laisser agir 2 minutes.
- Essuyer avec un chiffon propre et sec.



Simone Gex-Fabry, résidente de l'EMS les 3 Sapins

Sortie au café

Les sorties au café sont un rituel sacré pour nos chers/chères résident-e-s, une pause nécessaire qui leur rappelle de prendre soin d'eux et d'apprécier les petits plaisirs de la vie.



Sortie filets de perches

À côté du magnifique Lac Léman, les résident-e-s ont dégusté de délicieux filets de perches, profitant d'une journée idéale pour se détendre et passer du temps ensemble.



Voici Mme Varone Marie-Gabrielle

Madame Marie-Gabrielle Varone, née Rebord, que ses proches appellent volontiers Marie, est née le 1er janvier 1947 à Ardon. Elle a effectué sa scolarité obligatoire à Ardon. Par la suite, elle a travaillé à la Migros en tant que fleuriste, un métier qui lui a permis d'exprimer sa sensibilité pour les fleurs et la nature. Madame a grandi au sein d'une fratrie composée de cinq frères et sœurs : Alberte, Jean-Bernard, Annie, Éliane et Gilberte.



Elle a partagé sa vie avec son époux, Pierre Antoine Varone. Ils se sont rencontrés lors de la Fête-Dieu de Savièse en 1970. De leur union sont nés deux enfants : Éric et Doris. Madame est également la grand-maman de deux petits-enfants, Kathleen et Kenny. Au cours de sa vie, elle a vécu principalement à Ardon puis à Sion. Elle a eu l'occasion de voyager dans plusieurs pays, notamment en Italie, en Espagne, en République dominicaine et en Égypte, découvrant ainsi différentes cultures et horizons. Parmi ses loisirs, Madame a toujours apprécié les fleurs, le dessin, le jardinage et le tir à l'arc. Ces activités ont contribué à son bien-être et à son épanouissement personnel. Elle a également eu plusieurs animaux de compagnie au fil des années, notamment des lapins et des cochons d'Inde, dont elle gardait de bons souvenirs.

Voici Mohamed

Bonjour, je m'appelle Mohamed Cherifi et j'ai 21 ans. En ce moment, je suis en train de finaliser ma dernière année de CFC en cuisine, ce qui représente une étape cruciale dans ma carrière. Je suis né en Algérie, un pays riche en culture et en histoire, et à l'âge de 11 ans, j'ai déménagé en Suisse pour m'installer dans le charmant village de Chamoille de Sembrancher, où j'ai eu le privilège d'achever mon école primaire. Je réside désormais à Troistorrents, une commune qui offre un cadre de vie agréable et paisible.



Avez-vous des passions que vous voulez partager?

J'ai une immense passion pour les voitures depuis mon enfance. Je possède une collection de voitures que je conserve encore aujourd'hui. Ma voiture préférée est la BMW M3 E30. Je nourris également un vif intérêt pour la musique et les films de science-fiction.

Pourquoi le métier en EMS et pas un autre?

En tant qu'apprenti en cuisine, travailler en EMS est un excellent choix car on ne travaille pas jusqu'à tard le soir, ce qui nous laisse du temps pour étudier ou même avoir une vie privée. En restauration traditionnelle, les horaires sont plus exigeants, ce qui nous laisse moins de temps à passer avec notre famille.

Bérénice et Benjamin

Les cercles de deuil ont été créés par Ben et Bérénice avec l'intention d'offrir un espace d'expression et de partage après un décès survenu au sein de l'établissement. Ce projet est le fruit de nombreuses réflexions, conversations et écoutes attentives avec Monsieur Zurlinden. Cette initiative est née de la volonté de créer un espace où chacun-e peut se sentir libre de partager son histoire, ses ressentis et ses émotions, de manière authentique, dans un environnement guidé par le soutien et la bienveillance.

Présentation de Bérénice :

Assistante médicale à Monthey, j'ai été amenée, tant dans ma vie professionnelle que personnelle, à côtoyer la maladie, la souffrance, la vulnérabilité et la fin de vie. Confrontée très jeune à plusieurs deuils, ces expériences ont profondément marqué mon parcours et nourri mon désir d'accompagner les personnes traversant ces épreuves avec présence, écoute et bienveillance. Cette vocation, présente au fond de moi depuis longtemps, a été officialisée en juin 2025 avec ma certification de Thanadoula auprès de Mme Rosette Poletti. Aujourd'hui, j'ai à cœur d'ouvrir et d'offrir des espaces de parole autour de la mort et du deuil, notamment au sein des établissements de soins.

Présentation de Benjamin :

Artiste et voyageur, j'ai traversé des moments de pertes et j'ai pris conscience du besoin d'espaces où je peux partager mes émotions sans crainte de jugement. Ma formation de Thanadoula, complétée par une certification en accompagnement par la respiration consciente et connectée, m'a permis de mieux comprendre et soutenir celles et ceux qui vivent ces transitions. Originaire des montagnes de la Vallée d'Ille, j'ai appris à voir la fin de vie comme une étape de transformation et de renouveau. Mon parcours personnel m'a conduit à explorer le mystère de la vie et de la mort, et je suis désormais engagé à partager mes découvertes avec celles et ceux qui cherchent à comprendre et à accueillir ces moments de transition.

Les cercles de parole ont pour objectif de créer un lieu de confiance où reconnaître, explorer et partager les ressentis liés à la perte. Ces rencontres permettent d'honorer les personnes défuntes et d'accueillir notre fragilité inhérente à la condition humaine.



Nous nous réunissons sans rôle défini, chacun-e venant, avant tout, en tant qu'être humain partageant une expérience universelle de la perte. Le déroulement d'un cercle commence par un moment de silence et d'ancrage favorisant la présence, l'expression des émotions et des ressentis. Ce temps de calme nous permet de nous reconnecter à notre propre vérité et de s'ouvrir à celle des autres.

Ces cercles offrent une occasion précieuse de se recentrer et de reconnaître ensemble la complexité ainsi que la beauté de la vie et de la mort. Nous croyons profondément que le partage de la douleur et des souvenirs peut contribuer au cheminement de chacun-e, et nous espérons que ces rencontres permettront à toutes et tous de trouver un nouvel équilibre après une perte. Les cercles de deuil sont une invitation à reconnaître notre vulnérabilité, à accueillir nos émotions et à les partager dans un cadre bienveillant, respectueux et accueillant.

Anniversaires jusqu'au prochain journal

- Mme Délèze Rita, le 18 juillet
- Mme Berra Marie-Madeleine, le 20 juillet
- M. Formoso Da Costa Queba. le 25 juillet
- Mme Märchy Magdalena, le 27 juillet
- Mme Brahmi Farida, le 1 août
- Mme Grand Yvonne, le 25 août
- Mme Granger Marianne, le 29 août
- Mme Sommer Paule, le 4 septembre
- M. Rey Gaston, le 10 octobre
- M. Donnet Jean-Pierre, le 14 septembre
- Mme Premand Dubosson Simone, le 29 septembre



Nouvelles entrées des 3 derniers mois

- Mme Berra Marie-Madeleine, le 8 avril
- Mme Perrin Madeleine, le 11 avril
- M. Formoso Da Costa Queba, le 1er mai
- Mme Dubosson Thérèse, le 6 mai
- Mme Bochatay Danielle, le 20 mai
- Mme Berrut Renée, le 11 juin
- Mme Dubuis Laurette Gabrielle, le 22 juin

Aurevoir et bonne suite à :

- Mme Perrin Madeleine, le 24 avril
- Mme Bochatay Danielle, le 17 juin

Nous ont quittés...

- M. Grand Julien, le 14 avril
- M. Borgeat Luc, le 15 avril
- Mme Berset Marie-France, le 7 juin



***"Quand un être
s'éteint, c'est une
étoile qui s'allume
dans le ciel."***

Bienvenue à :

- Maho Héloïse, infirmière
- Gaillard Brigitte, infirmière
- Oulhasni Safaa, auxiliaire de santé

Au revoir et bonne suite à :

- Baptista Helena Dilo, auxiliaire de santé
- Noël Emmanuelle, infirmière
- Carret Mélissa, auxiliaire de santé
- Schweitzer Gilles, ASSC
- Delabre Pauline, infirmière
- Stalder Yvana, responsable d'animation, nous a quitter tragiquement

Félicitation !

Toutes nos félicitations à toutes les personnes qui ont brillamment obtenu leur diplôme ! 🎉

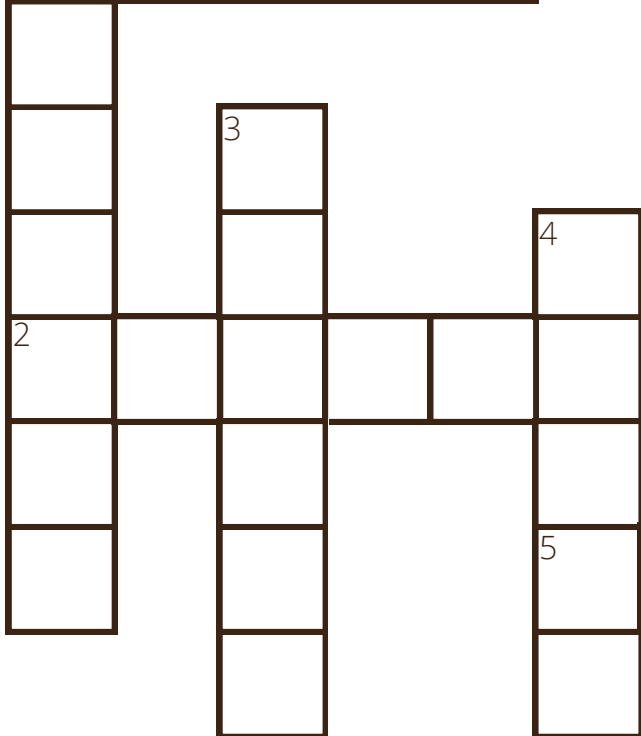
Votre engagement, votre persévérance et votre travail ont porté leurs fruits. Cette réussite marque une étape importante de votre parcours professionnel, et nous sommes fiers de vous compter parmi nous.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès pour la suite de votre carrière et de nombreuses réussites dans vos futurs projets. Bravo à toutes et à tous !

- ARLUNA Flavie, obtention du CFC d'ASE
- LENWEITER Maëlle, obtention du CFC d'ASE
- BUSSIEN Mily, obtention de sa Maturité Spécialisée Travail Social
- CARDOSO Silvia Maria, obtention du CFC de GEI
- CARVALHO OLIVEIRA Marina Alexandra, obtention du CFC d'ASSC

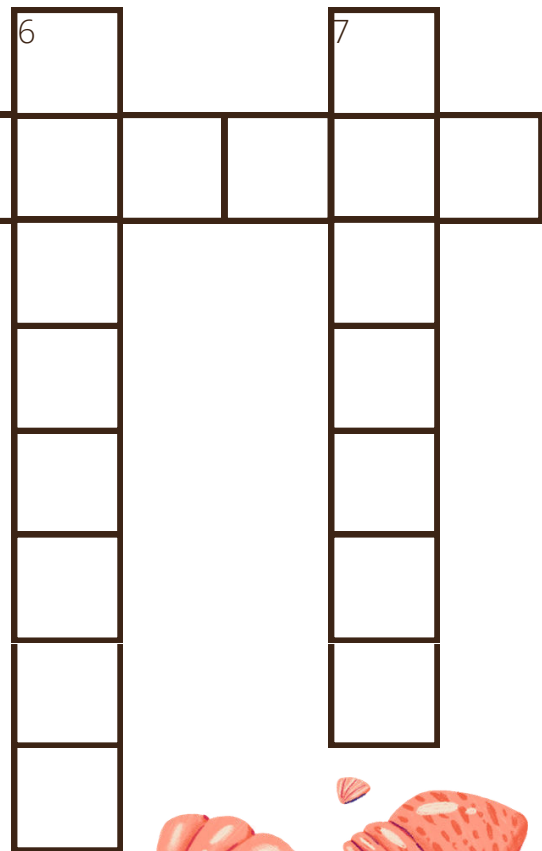


MOTS CROISÉS



Horizontalement →

1. Endroit où on trouve du sable et la mer
2. Il brille dans le ciel et il fait chaud
5. On le met sur la tête pour se protéger du soleil



Verticalement ↓

1. Il donne de l'ombre à la plage ou au jardin
3. On joue avec ça dans le jardin ou au parc
4. Un dessert froid et sucré, souvent mangé en été
6. Un fruit rouge et vert, plein d'eau
7. On le porte pour se baigner



Mots mêlés

Trouvez les mots cachés dans la grille

A	S	V	O	Y	A	G	E	T	E	R	V
B	A	H	G	B	E	P	L	A	G	E	A
S	Q	D	O	N	N	L	E	C	P	N	C
V	A	P	A	S	S	P	O	R	T	I	A
A	V	I	O	N	M	E	R	B	P	C	T
C	B	R	U	T	U	D	E	E	S	K	S
A	I	K	H	H	D	P	V	O	I	R	O
N	K	O	S	S	R	O	A	B	C	O	L
C	I	V	D	E	C	O	L	L	A	G	E
E	N	S	U	N	N	Y	I	R	E	L	I
E	G	C	U	D	F	L	S	J	S	L	L
S	U	M	B	R	E	L	E	A	N	A	P



- Avion
- Valise
- Soleil
- Passport

- Décollage
- Voyage
- Vacance
- Plage

Le quiz

1. Quel lac suisse est connu pour son célèbre jet d'eau ?

- Le lac Léman
- Le lac de Thoune
- Le lac de Zurich

2. Quelle activité est populaire dans les Alpes pendant l'été ?

- Le ski de fond
- La randonnée
- Le hockey sur glace

3. D'où provient la meringue double crème ?

- De Vaud
- De la Gruyère
- De Berne



4. Dans quelle région entend-on souvent parler italien ?

- Le Tessin
- Le Valais
- Les Grisons

5. Quel moyen de transport est célèbre en Suisse pour admirer les paysages de montagne ?

- Le tramway
- Le train panoramique
- Le bateau à vapeur

6. Quelle fête nationale suisse est célébrée en plein été ?

- Le 1er janvier
- Le 14 juillet
- Le 1er août



La solution du quiz

1. Quel lac suisse est connu pour son célèbre jet d'eau ?

- **Le lac Léman**
- Le lac de Thoune
- Le lac de Zurich

2. Quelle activité est populaire dans les Alpes pendant l'été ?

- Le ski de fond
- **La randonnée**
- Le hockey sur glace

3. D'où provient la meringue double crème ?

- De Vaud
- **De la Gruyère**
- De Berne

4. Dans quelle région entend-on souvent parler italien ?

- **Le Tessin**
- Le Valais
- Les Grisons

5. Quel moyen de transport est célèbre en Suisse pour admirer les paysages de montagne ?

- Le tramway
- **Le train panoramique**
- Le bateau à vapeur

6. Quelle fête nationale suisse est célébrée en plein été ?

- Le 1er janvier
- Le 14 juillet
- **Le 1er août**

Le mandala

Les formes géométriques répétées ont un effet apaisant. Nous nous concentrons pleinement sur une activité. Cela permet de se détendre, tant pour les enfants pleins d'énergie, tant pour les adultes stressés. Les mandalas apaisent tout le monde. Les motifs précis font appel à la motricité fine et favorisent la concentration. Bon coloriage !



Un peu de divertissement

Le labyrinthe

Trouve ton chemin à travers le labyrinthe et atteins la sortie le plus vite possible ou avant de te perdre ! Bonne chance !

