

# ENSEMBLE

Agir pour la vie

INSTITUTION DE  
LAVIGNY



Agir pour la vie

Bulletin d'information

Juillet 2015

## Editorial

Voilà déjà l'été, et ces premiers jours de juillet s'annoncent sous des auspices caniculaires. Pourquoi ne pas profiter de la belle saison pour venir découvrir ou re-découvrir le swin-golf : une activité ludique et sportive, en pleine nature, accessible à tous!

Au mois d'août, l'Institution ne publie pas de bulletin d'information, aussi est-il déjà temps pour nous de faire la promotion d'un autre événement : notre grande fête annuelle, qui aura lieu le samedi 12 septembre, cette année sous le signe des cow-boys ! Que vous soyez des proches de personnes accueillies dans notre Institution, des voisins de la région, ou simplement que vous portiez de l'intérêt à nos missions : entre amis ou en famille, venez passer cette journée avec nous ! L'entrée est gratuite et les nombreuses animations, musicales et autres, plairont aux petits comme aux grands !

Il nous reste à vous souhaiter à tous un bel été et, pour celles et ceux qui en prennent, de très bonnes vacances !

Thierry Siegrist  
Directeur général

Un sport d'été  
pour vos vacances!

www.swingolf-lavigny.ch  
021 821 47 55

Restaurant et jeu  
Ouvert tous les jours sauf le jeudi

INSTITUTION DE LAVIGNY Fête annuelle  
LAVIGNY JOUE  
AUX COW-BOYS!  
Samedi 12 septembre 2015

11h30 Fontaine de l'EMUS  
12h30 Repas américain sous cantine  
13h30 Brics  
14h30 New Country Rain

Ouvert à tous - Entrée libre

Del West Team (golf-show)  
dimo de danse country  
tours en calesse  
réchantes  
chœurs  
golfes  
surprises

## IL S'EST PASSÉ...

### Sommaire

Il s'est passé : portes  
ouvertes Parkinson à Plein  
Soleil

Il s'est passé :

- Journée d'information sur  
les courts-séjours à Plein  
Soleil, Lausanne
- Journée sportive

### Rédaction, illustrations et mise en page

Amélie Buri  
amelie.buri@ilavigny.ch  
021 821 45 56

### Portes ouvertes à Plein Soleil à l'occasion des 30 ans de l'association Parkinson Suisse

*La maladie de Parkinson est une des maladies neurodégénératives les plus courantes. Elle affecte principalement des personnes âgées (1% des plus de 60 ans), mais peut se manifester avant l'âge de 40 ans. Outre la triade de base (tremblements, rigidité musculaire et ralentissement), la difficulté à la marche, la perte progressive des expressions faciales, les douleurs, les troubles digestifs ou du sommeil et les difficultés cognitives font partie des autres conséquences de la maladie qui peuvent affecter la qualité de vie et les interactions sociales des personnes touchées. Le CAT de Plein Soleil propose le seul accueil de jour s'adressant spécifiquement aux personnes vivant avec cette maladie. Une particularité qui en a fait le lieu idéal pour organiser une matinée d'information et de sensibilisation, dans le cadre des 30 ans de Parkinson Suisse.*



Le 22 mai, plus de 120 visiteurs sont ainsi venus découvrir différentes activités thérapeutiques et sportives. Organisée conjointement par Plein Soleil (en particulier par Aline Gronchi, responsable du secteur médico-thérapeutique et Danièle Allaz, responsable de l'Accueil de Jour) et l'association Parkinson Suisse, la matinée proposait un parcours libre à la découverte de différentes approches et thérapies : neuropsychologie, logopédie, ergothérapie, physiothérapie, mais aussi slow nordic walking, Tai Chi ou musicothérapie, avec des ateliers pratiques, ludiques et interactifs. La matinée s'est terminée par un magnifique apéritif dînatoire concocté par l'équipe de cuisine de Guillaume Gardette, avec notamment des textures spécialement adaptées aux personnes avec des difficultés de déglutition. Evelyne Erb, responsable de l'antenne romande de Parkinson Suisse, tire un bilan enthousiaste de la manifestation: «L'événement a été un tel succès que notre branche suisse allemande souhaite s'en inspirer pour organiser une manifestation similaire ! se réjouit-elle. Le point fort était sans doute l'aspect participatif : chacun était invité à essayer, découvrir, toucher, tester, discuter avec les professionnels présents. » Evelyne Erb souligne également la qualité de l'organisation, la chaleur de l'accueil, la possibilité pour les ateliers de l'Institution de participer à la préparation de l'événement et le magnifique buffet, « On peut vraiment dire que c'était un partenariat

*gagnant-gagnant, conclut-elle: Parkinson Suisse a pu profiter des ressources disponibles et des lieux parfaitement adaptés, et pour Plein Soleil, la manifestation a représenté une vitrine intéressante ! »*

Du côté de l'Institution, Aline Gronchi se montre également très contente de la journée. « Lorsque Parkinson Suisse a pris contact avec nous, nous n'avons pas hésité, se souvient-elle. C'était une occasion de resserrer d'avantage les liens avec

*l'association, mais aussi de faire la promotion de nos offres et des compétences spécifiques de nos équipes thérapeutiques autour de cette pathologie. »* Elle souligne également l'organisation efficace et chaleureuse, grâce au concours de Danièle Allaz, dont les compétences et l'expérience en matière d'organisation événementielle ont été précieuses. « La manifestation a eu des répercus-



Les visiteurs ont pu découvrir différents stands d'information et d'expérience. Ici la logopédie et la neuropsychologie.



L'Association œuvre selon 5 piliers :

- **Information** : organisation de séances d'information, diverses publications
- **Conseil et soutien** : pour les patients, leurs proches et toute personne concernée
- **Entraide** : soutien et accompagnement de plus de 70 groupes d'entraide
- **Formation** initiale et continue: séminaires et cours pour les patients et leurs proches, ainsi que pour le personnel spécialisé (médecins, thérapeutes, soignants)
- Encouragement de la **recherche**: financement de certains projets en matière de recherche sur la maladie de Parkinson

Pour en savoir plus :

www.parkinson.ch  
info.romandie@parkinson.ch  
021 729 99 20

suite >>

Le **CAT de Plein Soleil** s'adresse à des personnes en situation de handicap suite à une atteinte neurologique et a pour but de soutenir le maintien à domicile. Avec son accueil à la journée, il offre notamment :

- un lieu de **convivialité** et un espace de **repos**
- une **stimulation** des capacités motrices et cognitives
- des **activités sociales et récréatives**
- des **soins** adaptés

Au sein de son **centre ambulatoire**, Plein Soleil propose également un suivi individuel dans différentes thérapies (ergothérapie, physiothérapie, logopédie, neuropsychologie). Ce centre ambulatoire s'adresse aux résidents, aux bénéficiaires du CAT et au public extérieur.

Enfin, tous les vendredis, le CAT propose une **journée spécifique Parkinson** :

- des mesures de **neuroréhabilitation** de groupe (aspects moteurs, langagiers et cognitifs)
- des occasions de **contacts** sociaux et d'**échanges** avec d'autres personnes concernées par la maladie

Pour en savoir plus :

www.ilavigny.ch/ambulatoire  
contact.cat@ilavigny.ch  
021 651 28 28



sion positives pour notre activité, ajoute-t-elle, puisque plusieurs personnes se sont montrées intéressées par notre accueil de jour spécifique Parkinson, ce qui laisse présager des possibilités de développement. Je tiens à remercier les collaborateurs de Plein Soleil qui se sont investis pour cette journée, conclut-elle: que ce soit les thérapeutes ou les personnes de l'intendance, notamment, la qualité de leur travail a été précieuse ce jour-là, permettant que la manifestation se déroule dans le calme et la détente, offrant un climat propice à ce que les visiteurs se sentent à l'aise et puissent s'exprimer ! »

■ AB



L'équipe de choc de la journée, de gauche à droite : Nicole Goumaz, collaboratrice du CAT, Mireille Bileci, secrétaire Parkinson Suisse, Aline Gronchi, responsable de notre secteur médico-thérapeutique, Evelyne Erb, responsable Parkinson Suisse romande et Danièle Allaz, responsable de l'accueil de jour de Plein Soleil.



Initiation au Tai Chi, découverte du slow nordic walking, et exercices de physiothérapie faisaient partie des approches que la journée proposait de découvrir. Et après l'effort, le réconfort, avec un exceptionnel buffet dîatoire préparé par l'équipe de cuisine!



suite >>

# TÉMOIGNAGE *Jean-Jacques Mayor est bénéficiaire de la journée spécifique Parkinson du CAT de Plein Soleil*

*Dans le cadre de la journée portes ouvertes Parkinson organisée conjointement avec Parkinson Suisse romande pour les 30 ans de l'association, Jean-Jacques Mayor a accepté de répondre à quelques questions.*

**Amélie Buri** : Pourriez-vous me raconter les débuts de votre maladie ?

**Jean-Jacques Mayor** : C'était il y a 9 ans. C'est dur à expliquer, mais j'ai l'impression que ça s'est déclenché à la suite de plusieurs agressions que mon corps a subies. Une exposition à des produits chimiques, dans le cadre de mon travail dans une raffinerie, et une chute violente, qui m'a fissuré une vertèbre. Pour moi, la maladie a été déclenchée par ces différents chocs.

**AB** : Aujourd'hui, comment vivez-vous avec la maladie de Parkinson ?

**Jean-Jacques Mayor** : Je l'accepte et je la vis avec un caractère de battant. Si je n'ai pas cette attitude, je finirai dans un lit d'EMS en moins de deux ! (M. Mayor rigole et grimace à la fois). Lors de ma dernière chute, je me suis fêlé une côte. Je me suis relevé avec une douleur atroce, je suis sorti de chez moi, j'ai pris le bus et je suis allé tout seul jusqu'à la permanence du Flon pour savoir si je m'étais cassé quelque chose. On apprend à repousser la douleur, aller au-delà de nos limites. Une personne qui a la maladie de Parkinson subit des agressions permanentes: son corps est agressé

par le sol, par les poignées de portes... tout peut devenir agressif, si vous laissez faire !

**AB** : Comment a réagi votre entourage ?

**Jean-Jacques Mayor** : J'ai une chance extraordinaire, j'ai une maman, de 83 ans, et une sœur cadette qui s'occupent de mes affaires. Et j'ai quelques copains que j'ai pu garder. Mais c'est difficile, certains ne comprennent pas la maladie. Ils me disent « Appelle-moi si tu as besoin ! », sans se rendre compte que si je suis en phase « off », composer un numéro sur un téléphone est quasi impossible.

**AB** : Parlez-moi de votre traitement

**Jean-Jacques Mayor** : Je dois prendre mon traitement à des horaires très précis. Sinon, même une chose très simple, comme m'habiller, devient très difficile. Je n'ai jamais eu d'horaires à respecter dans ma vie, je mangeais quand j'avais faim, j'étais libre. Maintenant, je suis tributaire de mes médicaments, cinq fois par jour.

**AB** : Vous vivez seul à votre domicile ?

**Jean-Jacques Mayor** : Oui, avec mon chien. Ça devient dur, il faut le sortir, ramasser les petits inconvénients.



Des jours, la solitude me pèse. Mais mon chien, mes deux chats et mes fleurs, ce sont mes plus grands bonheurs.

**AB** : Et comment ça se passe à la journée Parkinson du CAT de Plein Soleil ?

**Jean-Jacques Mayor** : Le vendredi, ici, c'est mon rayon de soleil. La physio, l'ergo. L'après-midi, je fais un peu le fou. C'est ma manière à moi de démystifier la maladie, je fais rire les autres. Les faire sourire, ça a une valeur extraordinaire. Une chose est sûre, il ne faut jamais perdre espoir, toujours se battre et écouter les gens qui vous comprennent.

**AB** : Vous avez deux petites souris de dessins animés tatouées sur vos deux mains : vous seriez d'accord de me dire pourquoi ?

**Jean-Jacques Mayor** : Ces deux petites souris représentent la rupture entre ma vie passée et ma vie actuelle. J'ai toujours eu envie de me faire un tatouage sur les mains. Mais avant, ma vie et mon travail ne me le permettaient pas. Une fois que la maladie s'est déclenchée, je me suis dit que plus rien ne s'y opposait, et c'est la première chose que j'ai faite : un petit Monsieur Souris sur une main, et une petite Madame Souris sur l'autre...



AB

# IL S'EST PASSÉ...

**Plein Soleil informe au sujet de l'une de ses prestations encore peu connues : le court-séjour**

**Parmi les différentes prestations proposées à Plein Soleil, le court-séjour est sans doute l'une des moins connues. Pour faire mieux connaître cette possibilité à nos partenaires et rappeler à quels objectifs ce type de placement répond, une après-midi d'information était organisée à Lausanne le 9 juin dernier.**

Une quarantaine de personnes ont répondu présentes à l'appel de Plein Soleil, issues des réseaux avec lesquels nous sommes en lien : le BRIO (Bureau Régional Information et Orientation), les CMS (Centres médico-sociaux) et des infirmières de liaison de plusieurs hôpitaux.

« Cette rencontre nous a permis de rappeler les objectifs du court-séjour, explique Sylvie Krattinger, consultante interdisciplinaire pour notre site de Lausanne, de clarifier les critères d'admission et de présenter les prestations proposées. » Les courts-séjour à Plein Soleil s'adressent à des personnes avec une atteinte neurologique, qui vivent à domicile et qui souhaitent continuer à vivre dans leur milieu, mais dont l'entourage est fortement sollicité par des soins permanents ou a besoin d'être aidé et soulagé. Le court-séjour propose un hébergement de quelques semaines et propose un accompagnement adapté aux besoins de la personne. Avec ses espaces conviviaux et modernes, Plein Soleil compte trois chambres individuelles, dans chacune des trois résidences, toutes équipées de salles de bain privées. Pendant le court-séjour, le bénéficiaire peut choisir de se reposer ou de prendre part à des activités sociales récréatives, en fonction de ses désirs. Des soins et du soutien dans les actes de la vie quotidienne sont proposés à ceux qui en ont besoin, et en principe, sur prescription du médecin traitant, la personne peut bénéficier des prestations thérapeutiques du centre ambulatoire.

Après une courte présentation, le groupe a pu visiter les différents locaux, ateliers, lieux de thérapies et salles communes, et la rencontre s'est terminée par un moment d'échange. « Nous pouvons encore beaucoup améliorer la communication avec nos partenaires, note Danièle Allaz, responsable de l'Accueil de jour à Plein Soleil. Quand la personne est placée en court-séjour, c'est par définition que la situation est difficile. Les informations que nous pouvons récolter durant le séjour peuvent être précieuses pour le CMS qui reprend la référence de la situation au moment du retour à domicile. »

Une première édition réussie, qui pourrait être réitérée par la suite.

■ Amélie Buri



Visite de l'atelier création

## TÉMOIGNAGE

**Libondoliya Ngoy, résident en court-séjour**

**Fils d'un diplomate congolais, M. Ngoy a passé une bonne partie de sa vie entre Genève et la Belgique. Suite à un AVC, il y a une dizaine d'années, c'est son épouse qui l'accompagne au quotidien. Placé pour un court-séjour à Plein Soleil pendant quelques semaines pour la soulager, il a accepté de nous raconter...**

« Je suis musicien. Guitariste. J'étais au conservatoire de Genève. J'ai trois enfants, qui sont musiciens aussi, guitare, piano, saxophone. Ma femme n'est pas musicienne... elle aime écouter. Ma famille me manque.

Je ne sais pas encore quand je vais quitter Plein Soleil. Ça dépendra de ma femme. Elle travaille, elle s'occupe des enfants, elle a beaucoup de mérite. Ça a été une décision difficile à prendre, de venir ici. Mais on n'a pas eu le choix. Quand j'ai eu mon anévrisme, du jour au lendemain, j'ai tout perdu. Moi qui aime tellement mes enfants, je ne les reconnaissais plus, je leur disais «tu veux quoi, toi ?». Ils étaient petits encore, c'était dur. J'ai dû tout réapprendre. Mais je dois faire avec le fauteuil roulant, c'est ça le problème...

Ici, tout le monde est gentil. J'écoute de la musique, je regarde la télévision. Je fais de la peinture, j'aime beaucoup ça ! J'ai participé à deux ou trois sorties. Les repas sont très bien, c'est bon, surtout le poisson. J'aime la morue ! Y'a pas à se plaindre, ça se passe bien... »



# IL S'EST PASSÉ...

*La traditionnelle journée sportive institutionnelle s'est déroulée le 4 juin dernier sous un soleil radieux*

