

Partage et découvertes à la Fondation Clémence

Deux bus, 13 résident·e·s et 6 accompagnant·e·s. A la Fondation Clémence, nous embarquons chaque année pour une semaine de vacances riche en émotions, en rires et en souvenirs précieux. Bien plus qu'un simple voyage, c'est un véritable moment de partage et de découvertes pour tout le monde.



© Odile Mottaz

Pourquoi partir en vacances ? Parce que s'évader du quotidien fait du bien à tout le monde ! Le rythme en EMS est souvent régulier et sécurisant, mais il peut aussi devenir routinier. Partir, c'est briser cette routine, découvrir un nouvel environnement, admirer d'autres paysages, entendre des sons différents... autant de sensations qui ravivent les souvenirs et procurent des émotions intenses. Ces séjours offrent aussi aux estivant·e·s (résident·e·s) un espace de liberté et de choix, parfois limité dans la vie en institution. Choisir son repas ou simplement savourer un moment de détente sans contrainte sont autant de petites choses essentielles qui renforcent l'estime de soi et la dignité. Les vacances sont également une belle opportunité de rencontres. Les résident·e·s côtoient des personnes qu'ils·elles ne croisent pas habituellement et tissent des liens qui perdurent même à leur retour.

Si ces vacances sont une source de plaisir, elles demandent aussi une attention permanente. Vivre ensemble 24h/24 implique de s'adapter aux besoins de chacun·e, d'assurer leur confort et leur bien-être à tout moment. Une expérience intense, exigeante, mais tellement enrichissante pour tout le monde ! Un impact bien au-delà du séjour. À leur retour, les vacancier·ère·s sont chaleureusement accueilli·e·s par les équipes et les autres résident·e·s, qui attendent avec impatience d'entendre leurs récits : « *Alors, comment était le voyage ?* », « *Vous avez eu beau temps ?* » et « *Qu'avez-vous découvert cette année ?* »

Pour que ces souvenirs restent vivants, nous réali-

sons à chaque fois un album photo, véritable trésor que les résident·e·s peuvent feuilleter et montrer à leurs proches.

Depuis 2022, nous avons exploré des lieux magnifiques : Château-d'Ex, Charmey, Bâle, puis Annecy.

Une belle semaine

Pour notre séjour 2024, nous avons eu le plaisir de découvrir Interlaken, cette magnifique région nichée entre le lac de Thoune et le lac de Brienz. Quelle semaine intense, riche en découvertes, en moments de convivialité et en émotions !

L'un des moments forts de cette semaine a été notre croisière sur le lac de Brienz, véritable écrin de nature entouré de montagnes majestueuses. Avant d'embarquer, nous avons pris un moment pour savourer un apéritif convivial, un verre de vin blanc à la main, profitant de l'instant dans une ambiance chaleureuse. Le froid était bien présent ce jour-là, une petite brise venant nous rappeler que la montagne n'était pas loin. Mais qu'importe la température ! L'enthousiasme du groupe était intact, et ce moment de détente avant la croisière a été apprécié par tout le monde.

Lorsque nous avons embarqué, nous avons été accueilli·e·s par un capitaine de bateau particulièrement sympathique, qui a pris le temps de nous expliquer quelques anecdotes sur le lac et la navigation. Installé·e·s confortablement, nous avons admiré les reflets du ciel sur l'eau cristalline, la sérénité du paysage nous enveloppant complètement. Les villages pittoresques



© Odile Mottaz



© Odile Mottaz

bordant le lac ajoutaient une touche de charme à cette escapade, et le clapotis de l'eau contre la coque du bateau a accompagné nos conversations et nos rires.

Ascension épique

Le lendemain, une ascension au Harder Kulm était au programme. Ce sommet emblématique, situé à 1'322 mètres d'altitude, offre une vue spectaculaire sur la région d'Interlaken. Pour y accéder, nous avons emprunté le funiculaire, un trajet déjà impressionnant en soi, avec une pente raide et une montée progressive offrant une vue de plus en plus époustouflante sur la vallée.

Arrivé·e·s en haut, nous avons découvert un panorama incroyable : devant nous, les lacs de Thoun et de Brienz scintillaient sous le soleil, tandis que les sommets enneigés de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau se dressaient majestueusement à l'horizon. C'était un spectacle à couper le souffle, un moment suspendu où chacun·e a pris le temps d'admirer la grandeur de la nature. Les photos se sont multipliées, et nous avons profité de ce cadre exceptionnel pour nous imprégner de l'instant.

Après une journée bien remplie, quoi de mieux qu'un moment de relaxation au spa de l'hôtel ? L'un des grands plaisirs de cette semaine a été de pouvoir profiter des bains à remous, un véritable luxe après les excursions en extérieur. Certain·e·s ont préféré s'accorder une pause lecture ou promenade.

Impossible de repartir d'Interlaken sans un petit passage par les boutiques locales. Nous avons ainsi consacré une demi-journée à une sortie-shopping, l'occasion parfaite de ramener quelques souvenirs emblématiques. Parmi les achats-phares, couteaux suisses, et bien sûr, du chocolat !

Ces vacances 2024 à Interlaken ont été une véritable parenthèse enchantée, mêlant découvertes et moments de convivialité.

Séduit·e·s par la beauté de la région et les magnifiques souvenirs que nous y avons créés, nous avons choisi d'y retourner l'an prochain. Avec le même enthousiasme, la même soif de découverte et toujours ce plaisir intact de partager ensemble des moments uniques, nous sommes impatient·e·s de revivre une nouvelle aventure à Interlaken !

Odile Mottaz



© Odile Mottaz

Ouverture de la piscine de Montétan : 31 mai au 7 septembre 2025

Horaires du lundi au dimanche : 09h30 – 19h30

Entrée gratuite pour toutes et tous. Les enfants de moins de 8 ans doivent être sous la surveillance constante d'une personne majeure.

Remarques: Les piscines sont ouvertes les jours fériés (1^{er} août). S'agissant de piscines de plein air, l'heure de fermeture peut être avancée selon les conditions météorologiques.

