

# HORIZON

Magazine de l'EMS Le Christ-Roi

N° 14  
AVRIL-JUIN 2023  
TRIMESTRIEL



Après-midi de dual-ski pour  
Yvonne Robyr et sa guide, Brigitte Bagnoud,  
sur les pistes de Crans-Montana.

## MOBILITÉ

Le nouveau bus du Foyer  
est arrivé avec le printemps **P. 3**

## ANIMATION

Cet été, les résidents partent  
en vacances au bord du Léman **P. 6**

## TECHNOLOGIE DIGITALE

Casques 3D et réalité augmentée  
pour voyager sans sortir du Foyer **P. 7**

# Des projets innovants pour le bonheur des résidents

Chers résidents, chères familles et chers collaborateurs,

Améliorer le confort et la qualité de vie des résidents, c'est la mission du Christ-Roi. La sortie à skis de nos aînés en offre une nouvelle illustration et démontre qu'en EMS, une équipe compétente et engagée peut réaliser des projets extraordinaires.

Notre offre s'étoffe de trois nouveautés. Le bus du Foyer, livré fin mars dernier, étend la liberté de déplacement de nos résidents. Aménagé pour le transport sécurisé de huit passagers, dont quatre en fauteuil roulant, ce véhicule sera idéal aussi pour des excursions en petit groupe. Cet été, Le Christ-Roi innove et proposera des vacances à ses résidents. Une dizaine de pensionnaires séjournera dans une maison au bord du Léman. Une semaine au grand air et les pieds dans l'eau avec une équipe pluridisciplinaire du home. Et pour toutes les personnes âgées limitées dans leur mobilité, notre EMS s'est équipé de casques 3D permettant de voyager virtuellement partout dans le monde.

Au Christ-Roi, nous veillons également au bien-être et à la santé de nos collaborateurs, dont le feed-back et les suggestions servent à faire évoluer l'ergonomie et la sécurité au travail. Avec Helsana, notre assureur perte de gain, nous préparons pour le mois de mai la deuxième enquête de satisfaction de nos employés. Parallèlement, tout notre personnel aura accès cette année à un bilan rapide de bien-être en ligne, qu'il pourra remplir aussi souvent qu'il le souhaite, pour évaluer ses besoins et améliorer son équilibre personnel par des conseils ciblés.

Sur le site du Christ-Roi à Lens, le gros œuvre prend fin et les travaux d'agrandissement et de modernisation se poursuivront jusqu'au mois d'avril 2024.

Avec le retour des beaux jours, toutes les équipes du Christ-Roi s'activent à la réouverture du parc et de la terrasse où nous nous réjouissons de vous accueillir prochainement. Dans cette attente, je vous souhaite à toutes et à tous de Joyeuses Fêtes de Pâques et vous présente mes cordiales salutations.



**Jean-Louis Zufferey**  
Directeur de l'EMS Le Christ-Roi

## Séjour au Christ-Roi

Deux formules d'hébergement à choix :

**Le court séjour** (2 lits) pour une transition après une hospitalisation ou pendant les vacances des proches aidants.

**Le long séjour** (90 lits) quand la santé d'un aîné nécessite un accompagnement et des soins quotidiens dans un cadre médicalisé.

### ADMISSION EN 3 ÉTAPES

#### 1 Remplir le formulaire

Il est disponible sur notre site Internet ou sur simple demande auprès de notre secrétariat.

#### 2 Envoi de la demande signée

Vous pouvez la scanner et la retourner par e-mail ou par Poste (voir adresses en page 8) ou la remettre directement à notre secrétariat.

#### 3 Contact avec l'Infirmier-chef

Lors de chaque demande d'admission, notre Infirmier-chef prendra contact avec le résident et sa famille pour évaluer leurs besoins et présenter les solutions que Le Christ-Roi peut leur proposer.

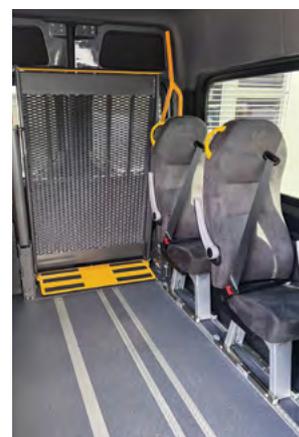
### Contactez-nous

Pour tous renseignements et informations sur la disponibilité des chambres, appelez notre secrétariat au **027 484 26 00** ou contactez notre Infirmier-chef : [inf.chef@ems-christ-roi.ch](mailto:inf.chef@ems-christ-roi.ch)

# Un nouveau bus pour le printemps

Après dix-huit mois d'attente, les résidents du home ont vécu la livraison de leur nouveau bus comme un cadeau du printemps. « Ce véhicule Mercedes Benz de huit places renforcera la mobilité de nos pensionnaires et leur offrira de nouvelles possibilités d'excursions dans la région », se réjouit Jean-Louis Zufferey, Directeur de l'EMS.

Avec ses sièges modulables, ce bus peut transporter deux personnes à l'avant et six à l'arrière, ou quatre en fauteuil roulant. Grâce à cette flexibilité, chaque résident, quelle que soit sa mobilité, dispose d'une place sûre et confortable pour voyager. Et avec sa traction quatre roues et sa plateforme élévatrice, le véhicule servira



aussi à conduire les pensionnaires chez des médecins spécialistes et thérapeutes en toute saison. Stationné dans la cour du Christ-Roi depuis sa livraison fin mars dernier, le bus sillonne désormais le Haut-Plateau où il pourrait se rendre, par exemple, à la Fondation Opale à Lens avec un groupe de résidents.

## Principaux sponsors régionaux

Les logos de l'Association des communes de Crans-Montana (ACCM) et du Rotary Club ornent la carrosserie du nouveau bus, en remerciement de leur engagement en faveur des aînés du home et du précieux soutien financier qu'ils ont apporté au Christ-Roi.

## RESTAURATION

# « Le pouvoir de l'assiette »

C'est le nom de l'initiative lancée par deux entrepreneuses valaisannes, Tora Löf et Maéva May de l'agence Coos, pour réduire l'impact environnemental de notre consommation alimentaire. « Rien qu'en Suisse, précisent-elles, chaque habitant jette en moyenne 190 kg de nourriture par an, gaspillant ainsi les ressources nécessaires à leur production. »

## Bon pour le climat, bon pour le porte-monnaie

Depuis le mois de janvier, des poubelles digitales pèsent et numérisent tous les déchets alimentaires du Christ-Roi (lire l'encadré ci-contre). « Grâce à ce dispositif,

la cuisine du home pourra diminuer ses détritits d'environ 60% et économiser jusqu'à 8% du budget des aliments », précise Tora Löf. Alliant intelligence artificielle (AI) et consulting, ce projet de cuisine durable vise aussi à promouvoir l'usage d'alternatives aux produits carnés et laitiers, responsables d'une importante empreinte carbone.

Des cliniques du Haut-Plateau, une structure de la petite enfance ainsi qu'une trentaine de ménages de la région participent à ce programme que l'Association des communes de Crans-Montana (ACCM) soutient durant toute l'année 2023.

## GESTION DIGITALE DES DÉCHETS ALIMENTAIRES



C'est la start-up suisse, KITRO (voir code QR) qui a créé les balances high-tech installées au Christ-Roi. Grâce à un scanner placé au-dessus de la poubelle, les déchets alimentaires jetés à la cuisine ou provenant des assiettes sont identifiés, pesés, inventoriés et quantifiés. Des tableaux de bord servent à la cuisine ou provenant des assiettes à optimiser ses achats pour adapter encore plus ses menus à des objectifs économiques, diététiques ou environnementaux.



# Quand les aînés font du ski



## JOIES DE LA GLISSE EN DUO

Grâce à la paire de skis indépendante qui équipe les fauteuils, le guide peut descendre les pentes de manière dynamique, permettant à son passager de suivre ses mouvements en retrouvant toutes les sensations du ski alpin.

Pour la première fois de son histoire, Le Christ-Roi a organisé une après-midi de sports d'hiver pour ses résidents. Deux pensionnaires du home, accompagnés de leurs moniteurs, ont profité des pentes de Crans-Montana en dual-ski. Une sortie exceptionnelle proposée par la Direction du home en collaboration avec l'École suisse de ski (ESS).

« Un encadrement adéquat rend le ski possible même en EMS pour des pensionnaires qui souhaitent retrouver la vie des pistes »

Depuis quelques années déjà, l'École suisse de ski (ESS) de Crans-Montana utilise un équipement spécial pour les personnes à mobilité réduite. Assises confortablement dans une coque munie de skis et conduites par un guide, elles peuvent évoluer en toute sécurité sur les pistes de la station. Mais jamais encore Olivier Jacobs ni sa collègue Brigitte Bagnoud, moniteurs ESS, n'avaient accompagné les résidents d'un EMS en dual-ski.

« Quand nous avons descendu la piste du Mont Lachaux avec Yvonne Robyr et Arthur Masserey, des skieurs ralentissaient à notre hauteur pour nous voir passer », s'enthousiasment les deux instructeurs qui ont encadré la sortie du Christ-Roi, le 7 mars dernier.

## Il n'y a pas d'âge pour skier

« Au regard de leur âge, des résidents s'imaginent devoir renoncer aux plaisirs de la neige, regrette Jean-Louis Zufferey, Directeur du Christ-Roi, alors que la pratique du ski a parfois constitué la passion de toute leur vie. La sortie d'aujourd'hui démontre, au contraire, qu'un encadrement adéquat rend le ski possible même en EMS pour des pensionnaires plus que nonagénaires qui souhaitent retrouver la vie des pistes », se réjouit le Directeur et instigateur de cette sortie exceptionnelle.

Yvonne Robyr n'a pas hésité un instant avant d'accepter la sortie à skis que lui proposait l'Animation du home. À l'idée de retrouver les pistes de sa jeunesse, elle a immédiatement appelé ses filles qui lui ont apporté tout son équipement d'hiver. Un engouement familial très motivant pour toute l'équipe de l'Animation et sa Responsable, Jeanne Rywalski-Millius, chevilles ouvrières de cette excursion sportive, dont l'organisation a représenté un formidable défi humain et logistique.

Une après-midi inoubliable, dont le reportage photo sera présenté aux résidents lors d'un apéritif-diaporama, en présence des deux moniteurs ESS, guides de dual-ski.



#### ▼ AVEC SA FORMULE DE DUAL-SKI, L'ESS A PENSÉ À TOUT

Aux remontées mécaniques, un dispositif permet de surélever la coque du fauteuil pour que le passager et son accompagnant puissent monter ensemble en télésiège.

#### ► UN ENCADREMENT SOURIANT ET COMPÉTENT

Debout, de gauche à droite : Maxime Lamon, Apprenti ASE au Christ-Roi ; Hugues Robyr, Infirmier au Christ-Roi ; Brigitte Bagnoud, monitrice ESS Crans-Montana ; Olivier Jacobs, moniteur ESS Crans-Montana ; Jean-Louis Zufferey, Directeur du Christ-Roi ; Jeanne Rywalski-Millius, Responsable de l'Animation du Christ-Roi.

Au premier plan, assis dans leur fauteuil de dual-ski : Yvonne Robyr (anorak bleu) et Arthur Masserey.



#### ► CONFIANCE ET RESPECT MUTUELS

Derniers préparatifs et instructions des guides de dual-ski aux deux résidents, avant qu'ils ne descendent ensemble la piste mythique du Mont Lachaux sur laquelle les skieuses de la Coupe du monde se mesurent chaque année.



# Vacances d'été au bord de l'eau

Au Christ-Roi aussi, le mois d'août représente une période de vacances. Cette année, une dizaine de pensionnaires accompagnés d'une équipe d'animatrices, de soignants, de personnel de cuisine et d'intendance passeront une semaine ensemble dans une maison louée à Rolle (VD), à deux pas du lac Léman.

## Détente et dolce vita pour tous

Au programme des vacanciers : chaises longues et apéritifs sur la terrasse, dégustation de spécialités locales – malakoffs et filets de perche –, promenades sur les quais, croisière sur l'eau et excursions à la découverte de l'Arc lémanique.



Raphaëlle Yannay

Durant le séjour, les familles pourront visiter leurs proches et seront invitées à une soirée raclette au jardin.

## Oasis au bord du Léman

Baptisée « Au fil de l'eau », la maison de vacances du Christ-Roi jouit d'une situation exceptionnelle avec son parc en accès direct au lac Léman. Cette propriété de la Fondation des petits frères des Pauvres offre un environnement répondant aux besoins de tous les aînés : mise à disposition

de moyens auxiliaires d'aide à la mobilité ainsi que de lits médicalisés dans toutes les chambres, et promenades sécurisées dans le jardin.

### → INFORMATIONS PRATIQUES

#### Date et lieu

21 au 25 août 2023 à Rolle (VD)

#### Contact et inscription

Jeanne Rywalski-Millius, Responsable de l'Animation au Christ-Roi :  
027 484 26 89  
resp.animation@ems-christ-roi.ch



Quand **Jérémy Etchebarne** ne relève pas des challenges techniques au Foyer, il court les compétitions d'e-VTT Enduro.

## PORTRAIT DE COLLABORATEUR

# Le vététiste des crêtes

Jérémy Etchebarne, le Responsable adjoint de la Technique au Christ-Roi, est aussi un talentueux coureur amateur de VTT électrique. Depuis 2018, ce natif du Pays basque (F), passionné de sports mécaniques et ancien sapeur-pompier de la ville de Paris, fait partie des étoiles montantes de l'e-VTT Enduro. Ces courses de rallyes, au dénivelé positif moyen entre 1000 et 1500 m, se déroulent sur plusieurs étapes chronométrées individuellement. « Chaque compétition d'une quarantaine de kilomètres exige un effort physique intense et se gagne à la descente », précise Jérémy, vice-champion du monde amateur d'e-VTT Enduro à Crans-Montana en 2022.

Plusieurs séances de fitness par semaine et une sortie le week-end avec le Team Enduro Cyclone Gravity de Savièse font partie de son entraînement hebdomadaire. Mais c'est en famille que Jérémy vit sa carrière de vététiste. Au volant de son camping-car, il part en compétition avec sa femme et ses trois jeunes enfants (8, 5 et 3 ans). En Suisse, en Italie et en France où, cet été, ils se rendront tous ensemble à la Maxiavalanche Europe Cup à Pra-Loup, une station alpine aux portes du parc national du Mercantour.

# Voyage en réalité augmentée

Le Christ-Roi ouvre à ses résidents de nouveaux horizons grâce au visionnement de films en 3D. Des expériences immersives et interactives à la découverte de la nature.

e-xaLuce

Des casques 3D et une vidéothèque de films qui s'enrichira chaque mois d'un nouveau titre.



Accessoire emblématique des jeux vidéos en ligne, le casque 3D a fait son entrée au Christ-Roi. Les résidents du home ont désormais accès à cette technologie de films panoramiques qui procure l'expérience d'une immersion totale dans une réalité présentée à 360°. Disponible dans quelques EMS romands, ce service innovant propose une sélection de films sur la nature ou des sites régionaux et donne tous les trois mois la possibilité à ses abonnés de tourner leurs propres images 3D.

Les casques s'adaptent à l'acuité visuelle de tous les aînés : leur large visière offre tout l'espace nécessaire aux porteurs de lunettes et pour les pensionnaires à forte myopie, la courte distance entre l'œil et l'image projetée leur permet souvent de percevoir la réalité encore beaucoup mieux que dans leur environnement quotidien.

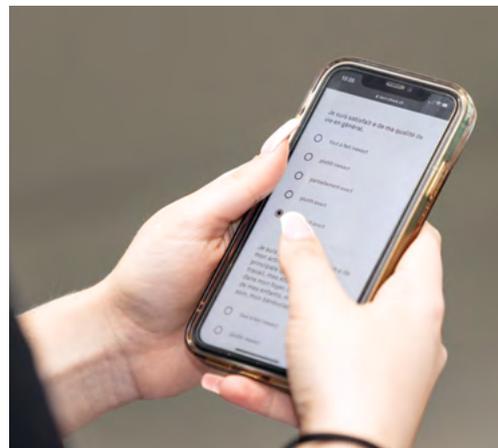
En EMS, la réalité augmentée trouve des applications particulièrement intéressantes. Encadrée par une animatrice qui suit le film sur sa tablette digitale, chaque projection est interactive. Elle permet aux aînés de partager en groupe et en temps réel leurs impressions et les souvenirs suscités par les images qu'ils regardent. Et lorsque la mobilité des résidents limite leurs possibilités de se déplacer, la réalité augmentée élargit leur accès au monde en les faisant voyager sans sortir du Foyer.

# Bilan de bien-être en ligne

Parce que le succès du Christ-Roi dépend également du bien-être et de l'épanouissement de ses employés, l'EMS propose maintenant aussi un questionnaire de bien-être en ligne à ses collaborateurs. Accessible sur smartphone, il permet à chacun, toutes les fois qu'il le souhaite, d'évaluer ses besoins et de reconnaître les situations qui peuvent affecter sa vie privée ou professionnelle. Simple et rapide, ce bilan fournit des conseils ciblés pour améliorer son équilibre personnel.

« Avec cette application, nous visons à sensibiliser les employés à l'importance d'une bonne hygiène de vie, explique Dominique Guyenet, Responsable des Ressources humaines de l'EMS. Tous les trois mois, la Direction recevra une synthèse anonyme de ces sondages qui lui permettra d'identifier une tendance ou un point d'attention à suivre par des actions concrètes d'amélioration. »

Gérés par Helsana, l'assureur perte de gain du Christ-Roi et spécialiste de la santé en entreprise, ces bilans, réalisés sur une base volontaire, respectent les directives les plus strictes en matière de confidentialité des données ainsi que de droit de la personnalité.



# Crans Ambassador

Restauration et relève professionnelle : deux passions que partagent Le Christ-Roi et le Crans Ambassador et qui les réunissent autour de la formation de leurs apprentis. « Les enjeux d'un EMS sont très différents de ceux d'un cinq-étoiles, ce qui rend notre collaboration très enrichissante », se réjouit Katja Marshall, General Manager du Crans Ambassador. C'est à Jean-Louis Zufferey, Directeur du home, que revient l'idée de ce partenariat innovant. En automne 2022, il invite Katja Marshall et son chef de cuisine, Yann Kriba, au jury de l'examen en blanc de ses deux apprentis de dernière année : Mathis Brunet, cuisinier, et Rosanna Cioffi, spécia-



Depuis septembre 2020, **Katja Marshall** dirige le Crans Ambassador, le célèbre cinq-étoiles du Haut-Plateau, doté de 56 chambres et trois restaurants.

liste en restauration. En mars dernier, le Crans Ambassador a organisé à son tour une nouvelle épreuve d'entraînement pour les deux professionnels en formation dans des conditions

proches des épreuves d'un CFC, avant la fermeture annuelle du cinq-étoiles durant les mois d'avril et de mai.

[www.cransambassador.ch](http://www.cransambassador.ch)

## AGENDA

**7 avril 2023**

16h15 Chemin de croix animé par Mme et M. René Mittaz

**13 avril 2023**



Messe animée par le chœur mixte L'Écho de la Montagne de Montana

**10 mai 2023**

Sortie à vélo tandem au bois de Finges

**12 mai 2023**

16h Concert de Jean-Michel Doucet à l'harmonica

**25 mai 2023**

Ensemble Terracielo : contes et musique vous invitent au voyage

**1<sup>er</sup> juin 2023**



9h Fenêtre catéchétique : rencontre intergénérationnelle avec les enfants des écoles primaires du Haut-Plateau

**2 juin 2023**

16h Concert de Stéphane Stas au piano

**9 juin 2023**

13h30 Sortie au cirque Starlight

Sous réserve de modifications du programme.

## IMPRESSUM

### Éditeur

Jean-Louis Zufferey

### Rédaction & gestion de projet

PDP Business publishing,  
Pierre Du Pasquier

### Conception & réalisation graphique

David Stettler

### Photographie

Luciano Miglionico

### Impression & reliure

CDS Imprimerie SA

### Parution

Trimestriel

### EMS LE CHRIST-ROI

Route de la Moubra 87  
3963 Crans-Montana

T 027 484 26 00

F 027 484 26 01

@ [contact@ems-christ-roi.ch](mailto:contact@ems-christ-roi.ch)

[ems-christ-roi](https://www.linkedin.com/company/ems-christ-roi)

EMS Le Christ-Roi

[www.ems-christ-roi.ch](http://www.ems-christ-roi.ch)

## RESSOURCES HUMAINES

### Nouveaux collaborateurs au 31.03.2023

ANTILLE Annick, Cheffe de projet Hôtellerie et Logistique ; BELHACENE Fatma Zohra, Employée de maison ; BERTHOD Alice, Adjointe Responsable du service Animation ; GAILLARD Valérie, Musicothérapeute ;

LE FLOCH Laurine, Aide-soignante ; MONNET Céline, Assistante socio-éducative ; MORARD Grégory, Auxiliaire de santé CRS ; PRUDENT Caroline, Auxiliaire de santé CRS ; TRAVELLETTI Barbara, Collaboratrice administrative RH