

Novembre 2018 N°10

# L'Echo d'Œœur



Magazine biannuel par des résidents  
et les travailleurs externes de la Fondation Foyers  
Valais de Œœur



**Martigny**  
C'est ouvert  
Page 4

**Annette**  
Direction la Norvège  
Page 12

**Gérard**  
Coup de peinture  
Page 15

**Mergozzo**  
Une sortie du tonnerre !  
Page 16



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

# Saveurs d'automne

Pour sa deuxième parution de l'année, l'Echo d'Cœur vous propose une fois encore de voyager. Au gré des différents camps et des activités de plein air comme à l'accoutumée mais également dans les souvenirs et pensées plus intimes de certains résidents. Cette édition, bourrée d'humour et de tendresse vous livre souvenirs et témoignages touchants sur leur vie passée et présente.

L'Echo d'Cœur, c'est aussi l'occasion de revenir sur les faits marquants de l'année en cours et de mettre en lumière certains événements organisés par les résidents, travailleurs externes et collaborateurs de la Fondation :

L'année 2018 est marquée par le trentième anniversaire du foyer de Sierre. Ce jubilé a permis la mise sur pied de diverses manifestations (exposition concerts etc.), ouvertes à tout public. Une résidente vous décrit la « journée des familles » qu'elle a vécue et partage en toute simplicité son regard sur son lieu de vie, avec réalisme et bienveillance.

L'ouverture récente des ateliers de Martigny nous donne l'occasion d'une visite guidée de cette nouvelle structure. Elle marque surtout le premier point d'ancrage de la Fondation Foyers Valais de Cœur dans le bas-valais et répond à des besoins identifiés de longue date, en termes d'occupation.

Un grand merci à toutes les personnes qui font vivre ce journal et bonne lecture.

Christian Moulin

Directeur adjoint



En couverture, les nouveaux ateliers de Martigny

## Du côté des ateliers

- Page 4 Martigny : au boulot ! par Mathieu, Atelier de Martigny  
Page 5 Radik Expose ses œuvres par Alexandra, Atelier de l'Envol  
Page 9 Sierre, 30 ans déjà par Janique, Atelier de Sierre  
Page 18 Les petites mains de l'Envol en image par Michaël, Atelier de l'Envol

## Récits

- Page 6 Une sortie à Onex par Zgombito, Foyer de l'Envol  
Page 11 La passion de Jean-Pierre, Atelier de Champsec  
Page 12 Her var dören til trollen par Annette, Foyer de l'Envol  
Page 16 Coup de tonnerre à Mergozzo par Janique, Foyer de Sierre  
Page 19 Alexandrine et les animaux, Foyer de Champsec

## Divertissements

- Page 5 Le Witz à Romain  
Page 8 Des chiffres  
Page 10 Des lettres  
Page 14 Dessin et le saviez-vous  
Page 19 Solutions

Les divertissements ont été sélectionnés et élaborés par les travailleurs du secteur multimédia de l'atelier de l'Envol.

*Rédaction* Résidents et travailleurs externes de la Fondation

*Mise en page* Atelier de l'Envol – Sion

*Impression* Atelier de Champsec – Sion

*Droit* Les images utilisées dans ce document sont l'œuvre des travailleurs de la Fondation Foyers Valais de Cœur ou sont libres de droit.

# Martigny : au boulot!

Ça y est, l'atelier-boutique de Martigny a ouvert ses portes !

Vous pouvez désormais venir contempler les créations des neuf résidents actifs depuis septembre dernier à l'Avenue de la Gare 46B.

L'équipe encadrante est composée de deux maîtres socioprofessionnels, d'un civiliste et d'une auxiliaire de vie. Ici s'exprime la créativité des personnes à travers des postes de peinture, de pyrogravure, de bois et d'informatique.

C'est au sein d'un grand espace aéré et lumineux que nous œuvrons et partageons des moments de travail et de convivialité ! L'atelier pourra à terme offrir au total seize postes de travail. Passez y jeter un coup d'œil !

Mathieu, MSP atelier de Martigny

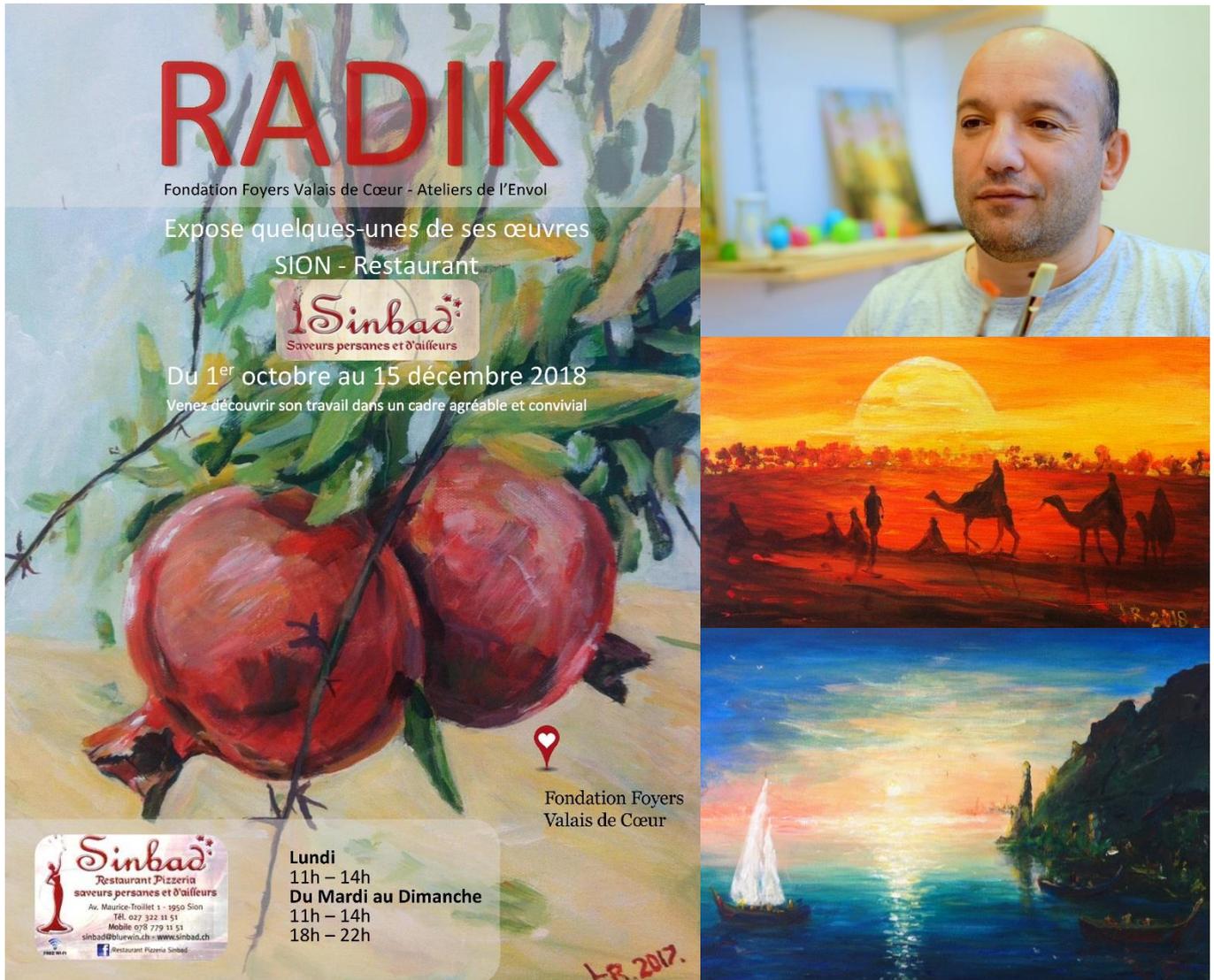


Image : Google Map

# Radik Expose

Radik Levonyan, travailleur externe à l'atelier de l'Envol, se bat au quotidien pour conserver sa passion et nous faire profiter de ses talents certains d'artiste-peintre. Quelques-unes de ses toiles sont désormais exposées hors de nos murs. Si vous êtes dans le coin, n'hésitez pas !

Alexandra, atelier de l'Envol



**RADIK**  
Fondation Foyers Valais de Cœur - Ateliers de l'Envol  
Expose quelques-unes de ses œuvres  
SION - Restaurant  
*Sinbad*  
Saveurs persanes et d'ailleurs  
Du 1<sup>er</sup> octobre au 15 décembre 2018  
Venez découvrir son travail dans un cadre agréable et convivial

Fondation Foyers Valais de Cœur

**Sinbad**  
Restaurant Pizzeria  
saveurs persanes et d'ailleurs  
Av. Maurice-Tolliet 1 - 1950 Sion  
TEL. 027 332 11 51  
Mobile 078 779 11 51  
sinbad@bluewin.ch - www.sinbad.ch

Lundi  
11h - 14h  
Du Mardi au Dimanche  
11h - 14h  
18h - 22h

L.R. 2017.

# Le Witz à Romain

C'est l'histoire d'un conducteur de Mercedes qui prend un autostoppeur. L'autostoppeur insiste pour savoir à quoi sert l'insigne sur le capot. Exaspéré, le conducteur lui répond que c'est un viseur pour écraser les gens.

Un bout plus loin, l'autostoppeur, lui dit : « Eh bien, si je n'avais pas ouvert la portière, celui-là vous l'auriez loupé ! ».



# Sortie à Onex (GE)

Lundi 4 juin, enfin le grand jour arrive pour le départ à Onex, petite ville située dans la banlieue de Genève, Cité de Calvin, avec un arrêt dans le petit port de Prangins pour un pic-nic.

Dans l'après-midi, nous arrivons dans un merveilleux pavillon, appartenant à Cérébral Genève où nous nous installons pour notre petit séjour.

Le soir, un bon petit plat, un peu épicé, nous est servi par Agnès, notre cuisinière attitrée.



Mardi 5 juin, au petit matin, nous avons droit à un petit-déjeuner royal, avec croissant, pain au chocolat et café au lait.

Puis nous sommes partis pour prendre le téléphérique, qui nous a emmené au Salève, où un magnifique panorama de Genève nous a ébloui.



Mercredi 6 juin, après notre petit-déjeuner royal, nous allons visiter le musée d'histoire naturel.

Un étage est consacré à une exposition sur les fourmis. Il y a même des reines, de grandes tailles, styles 3D, c'est impressionnant.

Les 3 autres étages sont consacrés à l'histoire des animaux, de la nature et de l'homme. Une exposition qui a duré 3 heures environ. Le soir, soirée un peu disco des années 70 - 90.

Jeudi 7 juin, après une matinée de repos, nous allons aux quais du Mont-Blanc où se trouve le bateau, pour faire le tour du petit-lac. Dès notre retour à quai, nous avons droit à une coupe glacée. Hum, quel rafraîchissement !

Le soir, nous avons la visite de Valéria, une connaissance de longue date de Zgombito. Valéria est une personne de 80 ans, qui fait des grosses bulles devant l'église le dimanche matin depuis son balcon du 4ème étage. Elle sait donner de l'énergie à retordre dans le cœur de chacun, malgré son jeune âge. Quelle merveilleuse soirée passée avec Valéria sur la terrasse du pavillon !

Vendredi 8 juin, après notre dernier petit-déjeuner royal, nous avons mis en ordre le pavillon et nous sommes partis à Noville pour prendre notre dernier repas ensemble, avec un peu de nostalgie en repensant à notre séjour à Onex.

Je tiens à remercier vivement Agnès pour la cuisine, Valéria pour la soirée de jeudi ainsi que Nicolas, Samuel, Muxumba et Christine. Mes collègues Stéphane, Annette et Nelly.

Zgombito - Envol



# Des chiffres

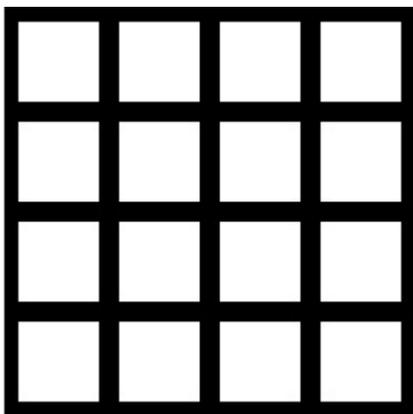
2		6	1					
			2	4		9	1	
				8	5	2		
3		2	4			8		9
	4			3			6	
7		5			8	3		2
		7	3	5				
	5	8		1	4			
					9	1		5

					5	3		
2	5	3		4	6		7	1
4							2	
7		8	4				1	5
5			1		2			6
9	2				8	7		3
	1							8
8	7		6	9		4	3	2
		9	8					

Ajoute un trait pour équilibrer l'équation sans toucher au signe =

$$5 + 5 + 5 + 5 = 555$$

Combien de carré il y a-t-il dans l'image ci-dessous ?



Trouve le chiffre manquant

$$= 9$$

$$= 1$$

$$= ?$$

# Sierre, 30 ans déjà

Par une belle journée ensoleillée, la fête a débuté. Le foyer avait vêtu ses habits de fête, grâce à de belles décorations faites maison.

Nous avons poursuivi par un apéro, entouré par nos familles, nos amis et tous les acteurs de Valais de Cœur.

Le repas, quand à lui, avait différentes saveurs du monde : spécialités portugaises, grillades, raclettes. De quoi régaler nos papilles.



Dans l'après-midi, notre colocataire et danseur, Gaëtan, nous a éblouis par ses performances artistiques.

Durant la journée, nous pouvions jouer les mannequins devant le photomaton et immortaliser ces moments de joie et de rire. Les plus petits aussi avaient leur espace avec le château gonflable.

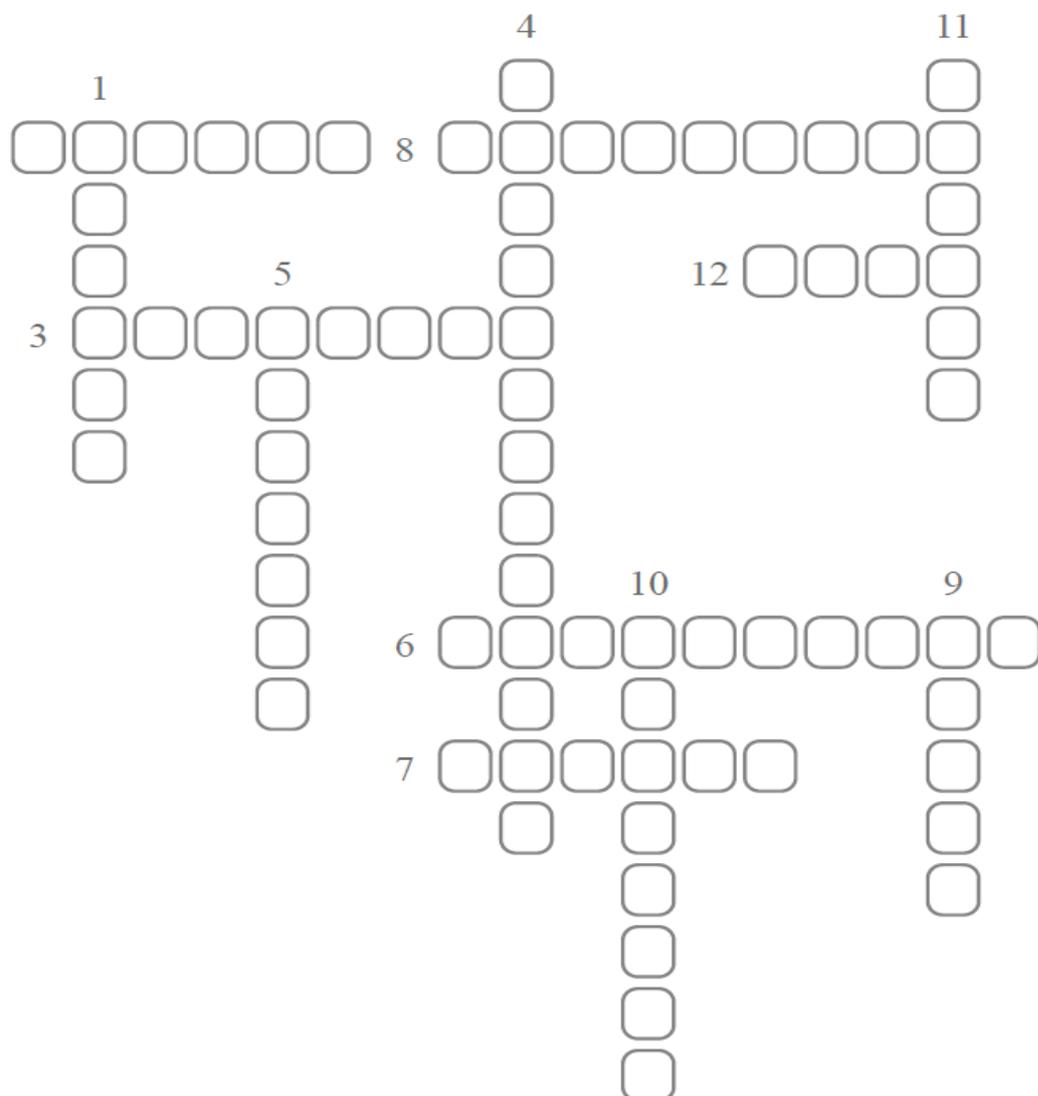
Une magnifique journée qui est une étape importante dans la vie du foyer et dans la mienne. J'ai d'ailleurs toujours l'impression d'avoir posé mes valises hier à Valais de Cœur.

Je souhaite par ce texte, remercier toutes les personnes qui ont contribué à cette manifestation et que de près ou de loin font vivre le foyer, ma maison.

Janique



# Des lettres



- 1 La plus belle montagne du Valais
- 2 Club de football de la région
- 3 Jour du marché à Sion
- 4 Fondation
- 5 Grand barrage
- 6 Château en ruine

- 7 Cépage sucré
- 8 Rivière anniviarde
- 9 Nord Sur Est
- 10 Spécialité au fromage
- 11 Chanteur blouson noir
- 12 Ranz des vaches

## Charade

Mon premier est une carte  
 Mon second est une boisson  
 Mon troisième est apprécié par les chinois  
 Mon quatrième est la 24ème lettre de l'alphabet  
**Mon tout est un héros de B.D**

# La passion de Jean-Pierre

Chères lectrices, Chers lecteurs,

Après une carrière active dans le domaine bancaire à Genève et Zürich (Bourses et Marchés Financiers) de plus de 35 ans (1975-2011) et quelques années de chômage, j'ai essayé de me lancer sans succès dans mon hobby : la photo.

Celle-ci est devenue un hobby, voire une passion lors de mon premier voyage aux Etats-Unis de septembre 80 à janvier 81. Avec la naissance de nos enfants, Kevin en 1988 et Aïcha en 1991, les occasions d'en prendre n'ont plus manquées.

J'ai ensuite subi 2 accidents vasculaires cérébraux en mai 2016 et mars 2018 avec à chaque fois une période de récupération à la Suva où mes neuropsychiatres (Dr. Wicki et Dr. Aubert) m'ont lancé le défi d'organiser une exposition de mes nombreuses photos au foyer Valais de Cœur. Ils étaient soutenus dans leur démarche par Victorine, la neuropsychiatre du foyer que je vois une fois par semaine. Un grand MERCI à cette équipe de me pousser sans arrêt pour y arriver.

Les dates ne sont pas encore fixées mais avec l'aide incessante de Didier qui dirige l'atelier « Bureau », j'ai déjà fini le tri des nombreuses photos. Encore un super MERCI à toute l'équipe du foyer qui ont tous donné leur accord pour que je puisse utiliser leurs portraits pour cette exposition.

Je voulais également remercier spécialement :

Béatrice, mon ange gardien qui m'a trouvé 3 jours après mon AVC du 12 mai 2016. Kevin, mon fils, qui habite à 10 minutes du Foyer et qui passe dès qu'il a un moment soit tous les 3 jours. Aïcha, ma fille qui vient depuis Neuchâtel aussi quand elle a 2-3 jours de repos dans ses études. Lise et Biagio, ma belle-sœur et son ami, que je considère comme mon beau-frère et qui viennent me voir toutes les semaines depuis mai 2016. Aline, mon ex-épouse qui m'envoie ses encouragements dès qu'elle rentre en contact avec un de nos enfants ou avec sa sœur. Laure Riaz, mon ergo et Marc Engel, mon physio.

Mireille, une amie depuis 1983, qui habite également tout près du Foyer et qui passe me voir aussi souvent que possible et qui vient manger avec moi à tous les repas de Noël. Marie-Antoinette que je connais depuis début septembre et qui a réussi avec son très beau sourire et sa gentillesse à me faire retrouver encore plus de force et de volonté pour guérir encore un peu plus vite, c'est un peu comme une oasis après un séjour dans le désert.

# Her var døren til trolen !

Je suis née à Sion, d'une mère norvégienne et d'un père suisse allemand. Ma mère était jeune fille au pair chez sa tante et son mari. Mes parents se sont mariés en Norvège puis se sont installés en Suisse. Pendant toute ma vie, j'ai souvent fait des allers-retours entre la Suisse et la Norvège, pour des vacances, des visites à la famille et parfois pour y vivre quelques mois. Plus tard, j'y ai emmené mon fils, Jonas. J'ai eu à cœur de lui transmettre le goût des langues et de la communication.



Adolescente, je suis allée vivre chez ma grand-mère, une femme chouette avec qui je pouvais parler de tout et qui m'a toujours encouragée à suivre ma voie. Pendant la journée, je travaillais chez ma tante comme jeune fille au pair, elle avait deux filles encore bébés à l'époque.

Ma famille vivait dans la campagne, comme le territoire était grand, les maisons étaient relativement isolées avec beaucoup de distance entre les unes et les autres.

Je suis passée des grosses montagnes suisses aux petites collines norvégiennes et ses forêts d'épineux.

C'était la première fois que je partais de la maison seule, j'étais à la fois très contente de cette aventure mais je me suis aussi ennuyée, surtout de mes amis, au milieu de toute cette neige et ce froid. J'ai aussi eu l'occasion de pratiquer le ski de fond.





J'ai appris le norvégien pendant cette période. Ma mère ne nous l'a pas parlé à la maison quand nous étions petits, et même d'une fois que je maîtrisais la langue, j'utilisais toujours le français avec elle dans la vie de tous les jours, sauf pour les messes basses : là, le norvégien nous a souvent servi =).

Pour améliorer encore mes connaissances de la langue, j'ai passé une année dans un internat avec d'autres jeunes, un pas de plus vers mon indépendance. C'était une école internationale et j'ai fait connaissance avec des adolescents du monde entier ! J'ai donc appris à parler anglais en parallèle au cours de littérature norvégienne et d'autres activités manuelles proposées par l'école. J'avais une petite chambre à moi et je partageais la cuisine avec d'autres jeunes ce qui m'a permis de découvrir des recettes de plein de pays différents : chacun faisait les spécialités de son pays d'origine.

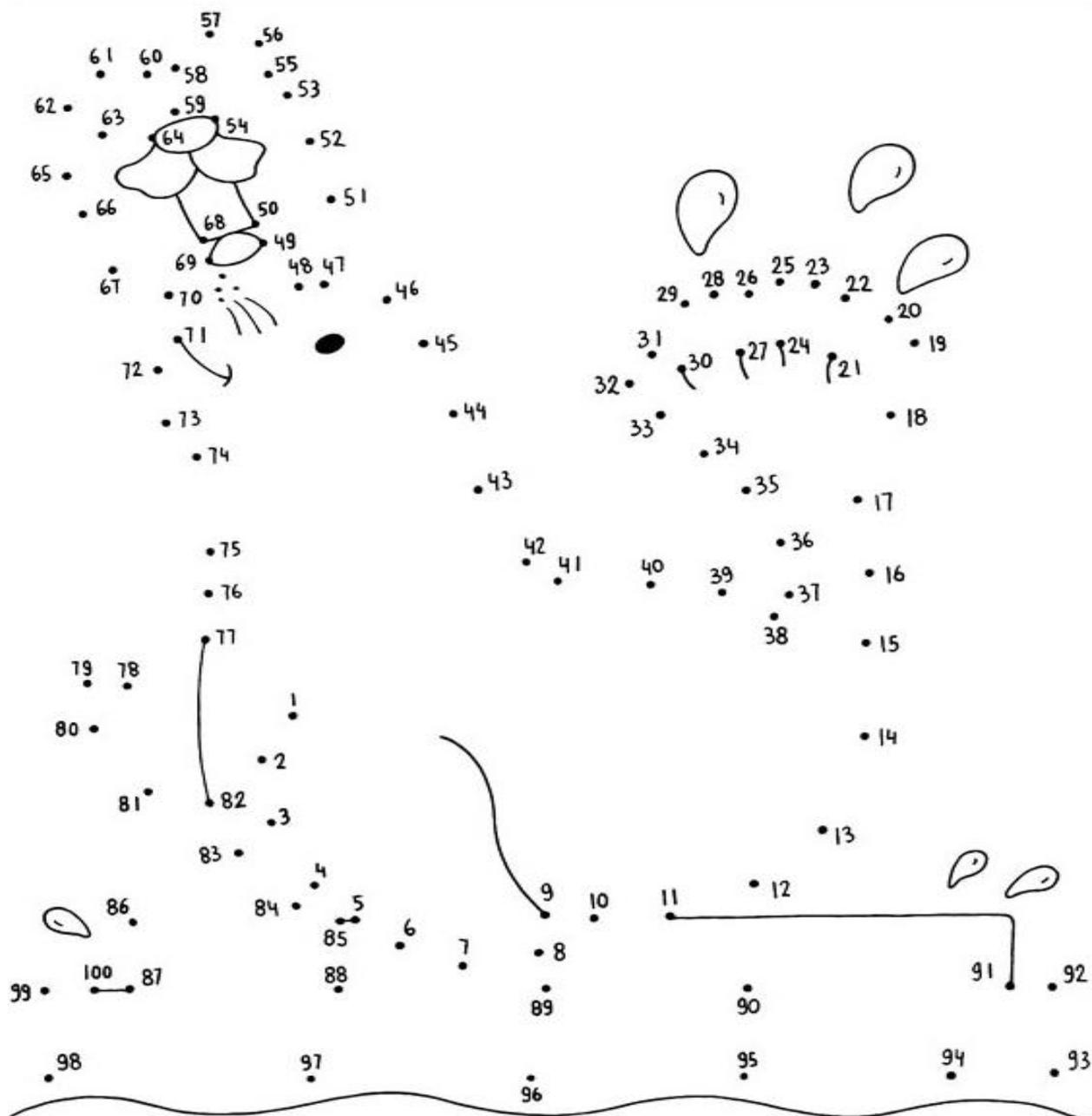
Proche du domaine de la famille, il y avait de grands rochers, l'un d'entre eux avait une forme spéciale et à l'avant quelque chose qui ressemblait à une porte. Quand j'étais petite, mon grand-père racontait qu'un troll y vivait : « Her var døren til trollene », ici était la porte des trolls... Au début, nous en avons peur mais nous avons vite compris que le troll qui vivait là était un gros et gentil troll.



Si un jour votre route passe par la Norvège et que vous rencontrez un troll, n'oubliez surtout pas de le saluer de ma part.

Annette Stieger, Résidente au foyer de L'Envol

# Dessin



## Le Saviez-vous ?

L'abricot est d'origine chinoise. Il arrive seulement au premier siècle avant notre ère dans le bassin méditerranéen. C'est seulement au début du 19<sup>e</sup> siècle que l'abricot est pour la première fois mentionné dans les écrits du Valais.



# Le coup de peinture de Gérard

C'est par mon cousin, Jean-Charles qui travaillait chez un artisan peintre à Conthey, que l'idée de devenir peintre en bâtiment m'est venue. Je suis arrivé dans la profession à l'âge de 16 ans comme apprenti dans une entreprise de Sion.

Depuis, j'ai exercé ma passion pendant plus de quarante ans dans le milieu et œuvré pour plusieurs entreprises : chez Evéquoz (où travaille mon cousin Jean-Jérôme), chez Mariéthoz à Nendaz et chez Blanc et Duc à Sion. Durant ces années, j'ai peint plusieurs bâtiments connus comme celui de la Gare de Sion, l'école-club Migros en face de la gare et l'hôpital de Sion.

Selon moi, un bon peintre en bâtiment se doit d'être propre, de soigner son travail et d'y mettre toute son application.

Il y a une belle anecdote d'ailleurs concernant son travail. En 1981, Gérard et ses collègues ont été mandatés pour peindre l'héliport de l'hôpital de Sion. Le premier jour, alors qu'ils étaient en plein travail, un hélicoptère est arrivé.

N'ayant pas été prévenu, Gérard et ses collègues ont dû sauter par-dessus un muret un peu plus bas pour se protéger. Les bidons de peintures se sont envolés et ont été renversés sur la plateforme, grosse frayeur ! Les jours suivants, ils ont été prévenus à l'avance et ils emportaient le moins de bidons possible afin de pouvoir bien gérer l'arrivée d'un éventuel hélicoptère.

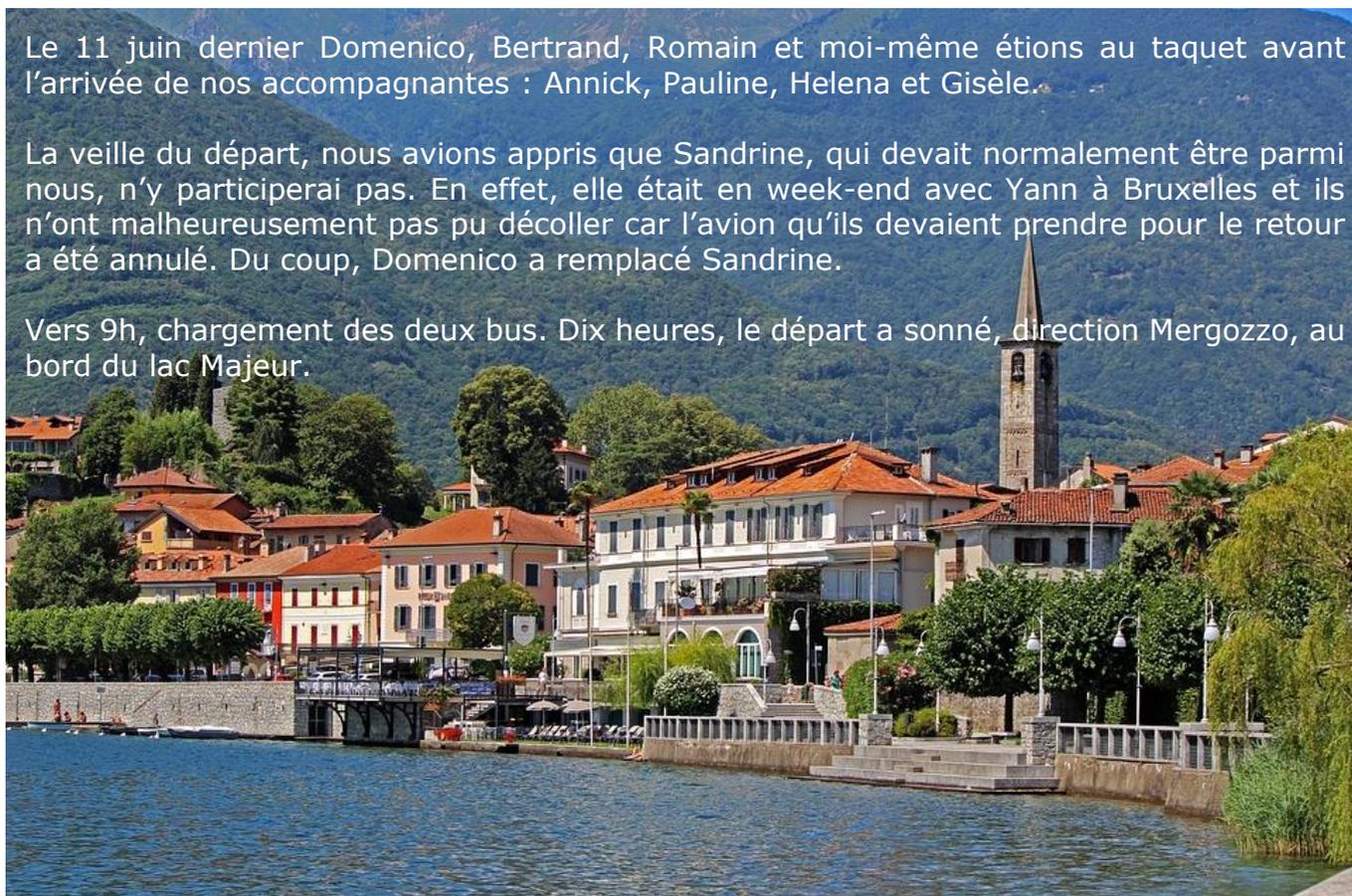


# Coup de tonnerre à Mergozzo (IT)

Le 11 juin dernier Domenico, Bertrand, Romain et moi-même étions au taquet avant l'arrivée de nos accompagnantes : Annick, Pauline, Helena et Gisèle.

La veille du départ, nous avons appris que Sandrine, qui devait normalement être parmi nous, n'y participera pas. En effet, elle était en week-end avec Yann à Bruxelles et ils n'ont malheureusement pas pu décoller car l'avion qu'ils devaient prendre pour le retour a été annulé. Du coup, Domenico a remplacé Sandrine.

Vers 9h, chargement des deux bus. Dix heures, le départ a sonné, direction Mergozzo, au bord du lac Majeur.



Nous avons séjourné en Italie, dans un superbe camping cinq étoiles avec des bungalows adaptés pour les personnes en chaises roulantes. Nous sommes arrivés avec un peu d'avance et nous avons même pique-niqué sur le parking. Ensuite, nous avons rejoint le mobil-home pour une agréable semaine dans notre logement estival bien équipé. J'ai eu de la chance d'avoir un grand lit pour moi toute seule (comme une reine).

Après l'emménagement, nous nous sommes baladés afin de découvrir ce lieu magique. Ensuite, nous avons pris l'apéro tous ensemble et notre premier souper sur place au resto sur la terrasse avec vue sur le lac.

Lundi matin, nous sommes partis admirer la villa Tarento pour voir un sublime jardin avec toutes sortes de fleurs de toutes les couleurs sous un beau soleil.



Tout en marchant, nous entendions dans le lointain un bruit : « mais c'est quoi ça ? » Bizarre, bizarre, ça tonne en haut, et à l'endroit où nous nous trouvions, il faisait chaud.

À ne rien comprendre ! On avançait et ça grondait toujours, le ciel devenait gris. Nous avons dû rebrousser chemin car cela devenait noir. Nous nous dirigeons vers une terrasse pour manger quand tout à coup l'orage éclata avec son cortège de bourrasques de vent, de pluie et même de grêle. Nous nous sommes abrités vers le restaurant et avons attendu un moment mais rien ni fit on se serait cru dans un mauvais film vraiment impressionnant. Vite au bus ! Tout mouillé, nous sommes rentrés chez nous.

Nous avons également été à Intra. Nous avons fait une croisière sur le lac Majeur et un safari magnifique avec des girafes, des lions, des tigres des singes... De toute beauté.

Nous sommes allés au marché, pour faire une journée shopping. La semaine est passée comme une fusée et il fallait déjà plier bagages et retourner au bercail.

Un grand merci pour cette magnifique semaine. Si vous voulez partir en vacances pas trop loin, alors arrêtez-vous à Mergozzo ça en vaut la peine.

Bonne lecture !  
Amicalement  
Janique



# Les petites mains de l'Envol



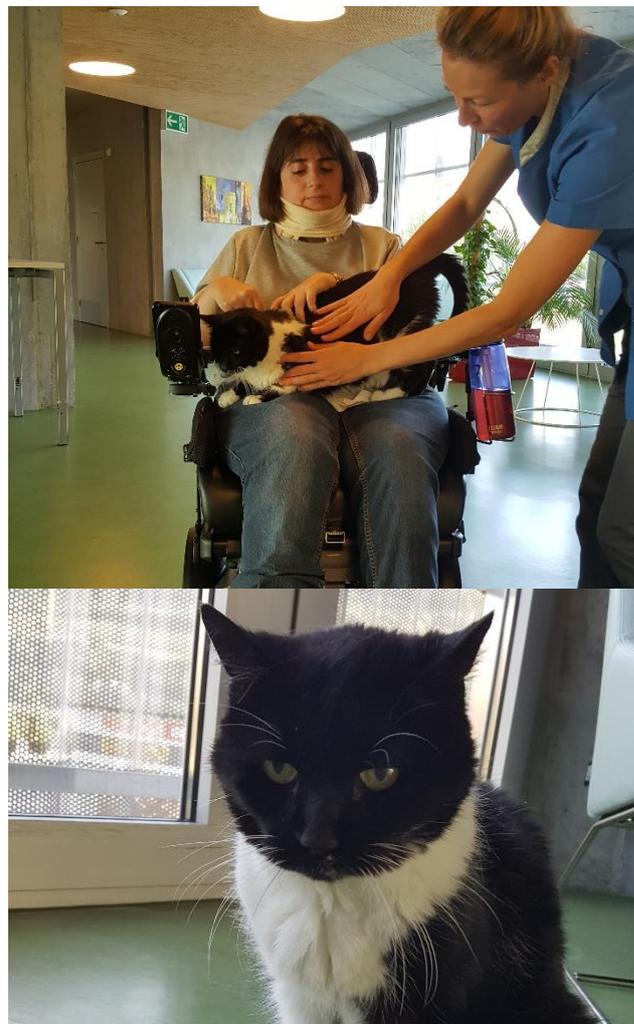
# Alexandrine et les animaux

Pour moi, les chats apportent de l'amour, Pégase et les deux chats que j'ai à la maison en sont les exemples typiques. Ils donnent de l'affection, de la joie de vivre et de la sincérité. C'est mignon d'avoir un animal pour les personnes en situation de handicap qui ne peuvent pas se déplacer.

Pour moi, le fait que des gens maltraitent des animaux me révolte. C'est très négatif pour eux, ils peuvent devenir agressifs et méchants à cause de ça. On n'a pas le droit de frapper les animaux, ils ont le droit de vivre et d'être libres. Je ne vois pas ce que les animaux font de mal aux êtres humains.

De mon côté, pégase je lui parle, je la caresse et j'ai développé une relation avec elle. Elle joue un rôle au sein du foyer, elle apaise les gens, il n'y a qu'à regarder ses yeux ! Les animaux nous font revivre. Les chiens du St-Bernard, lorsqu'ils sont amenés chaque mois au foyer m'apportent le même apaisement, ce sont des moments importants pour moi et, je pense, pour les gens qui vivent au foyer.

Alexandrine Lacour  
Résidente au Foyer de Champsec



## DIVERTISSEMENT

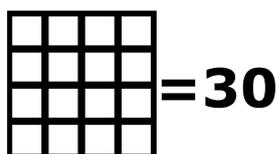
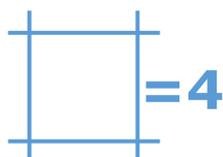
# Solutions

2	7	6	1	9	3	5	8	4
5	8	3	2	4	7	9	1	6
4	9	1	6	8	5	2	3	7
3	6	2	4	7	1	8	5	9
8	4	9	5	3	2	7	6	1
7	1	5	9	6	8	3	4	2
1	2	7	3	5	6	4	9	8
9	5	8	7	1	4	6	2	3
6	3	4	8	2	9	1	7	5

1	9	7	2	8	5	3	6	4
2	5	3	9	4	6	8	7	1
4	8	6	3	1	7	5	2	9
7	6	8	4	3	9	2	1	5
5	3	4	1	7	2	9	8	6
9	2	1	5	6	8	7	4	3
3	1	2	7	5	4	6	9	8
8	7	5	6	9	1	4	3	2
6	4	9	8	2	3	1	5	7

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1 CERVIN        | 7 MUSCAT    |
| 2 FCSION        | 8 NAVIZENCE |
| 3 VENDREDI      | 9 OUEST     |
| 4 VALAISDECOEUR | 10 RACLETTE |
| 5 DIXENCE       | 11 RENAUD   |
| 6 TOURBILLON    | 12 YOBA     |

Mon tout est un héros de B.D. **Asterix**



$$5 + 4 + 5 + 5 + 5 = 555$$

# Merci

Merci à toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont participé à l'élaboration de la 10<sup>e</sup> édition de ce journal. Nous espérons que vous aviez apprécié le partage et les divers récits de moments de vie qui rythment la fondation et les cœurs qui y gravitent.

Nous vous donnons rendez-vous au printemps avec une édition fleurie.

Belles Fêtes de fin d'année et tout le meilleur pour 2019.

L'équipe du journal.

**Journal L'Echo d'Cœur**  
N°10 – Automne 2018

**Fondation Foyers Valais de Cœur**  
Avenue du Grand-Champsec 32  
1950 Sion, Suisse

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

