

La Voix des Chênes Eichenblatt



Résidence des Chênes

Route de la Singine 2 – 1700 Fribourg

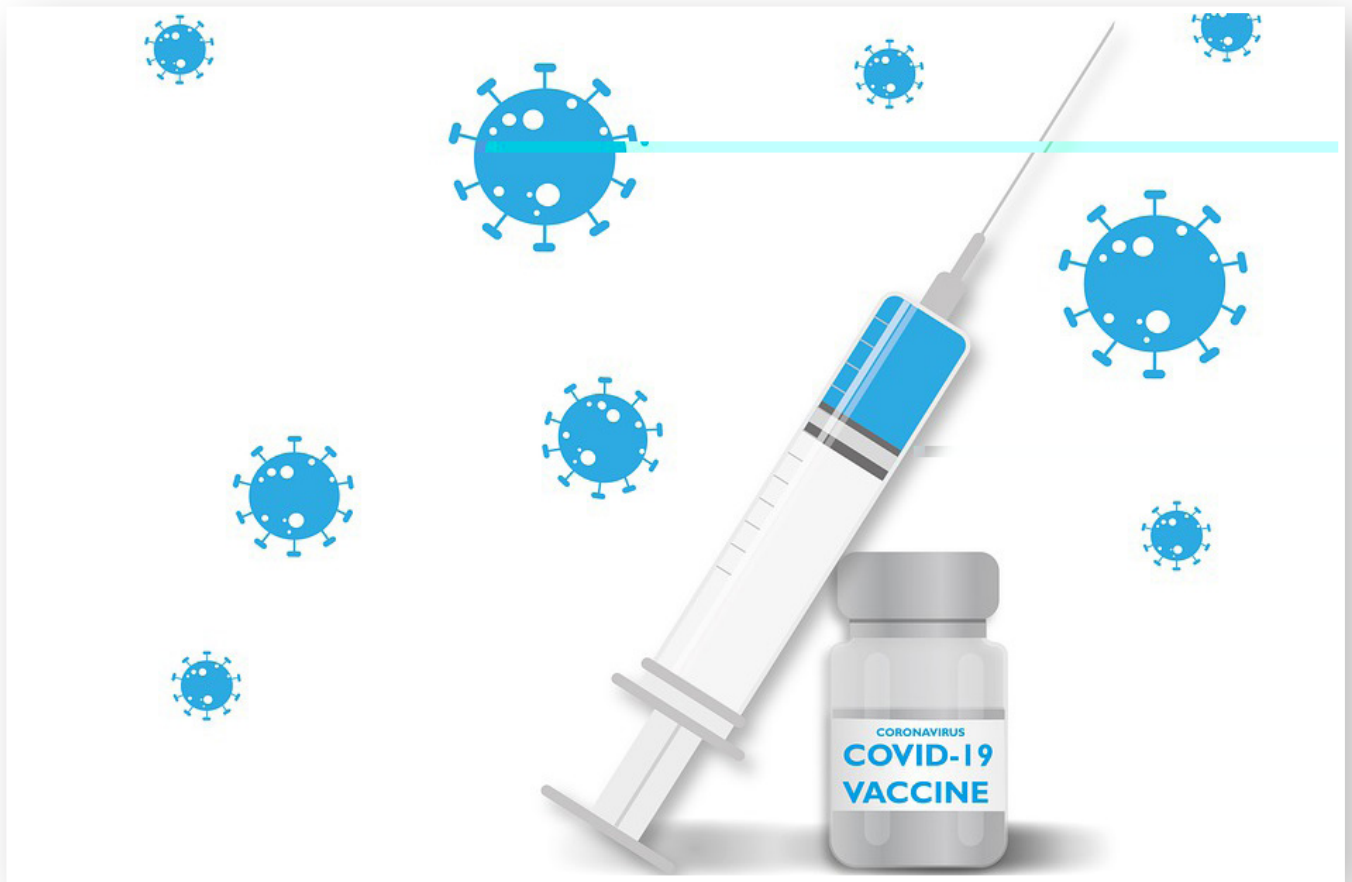
Tél. 026 484 88 00



residence@chenes.ch – www.chenes.ch

TABLE DES MATIÈRES

Direction	5
Le mot de l'infirmier-chef	7
Le mot du pasteur	9
Jeux	11
Le coin du lecteur	12
Clin d'œil	23
Ils nous ont quittés	28
Arc-en-ciel	31
La grande famille de la Résidence	39
Programme	40
La Voix des Chênes (Abonnement)	41
Bienvenue à tous!	42
À votre service	43
Comité de rédaction	44



DIRECTION

La vaccination contre la COVID-19

Le 19 décembre 2020, Swissmedic a autorisé le vaccin de Pfizer et BioN-Tech. Emboîtant le pas à la Suisse, l'Agence européenne des médicaments (AEM) a autorisé ce même vaccin le 21 décembre 2020 tandis qu'aux USA, l'Agence américaine des médicaments (FDA) l'autorisait déjà le 11 décembre 2020.

Durant cette période, j'ai reçu un appel de la Task Force Covid-19 du canton de Fribourg. Elle m'a informé que nous serions parmi les premiers EMS à pouvoir vacciner nos résidents ainsi que l'ensemble des collaborateurs de l'institution. La date fut fixée au 5 janvier 2021.

C'est donc à ce moment-là que j'ai dû prendre la décision de me faire vacciner ou pas.

La première question que je me suis posée était de savoir si ce vaccin était sûr. Vu la rapidité avec laquelle il avait été développé, quels en étaient les éventuels effets secondaires? Comment pouvait-on conclure qu'il n'y avait pas de risque à moyen et à long terme, compte tenu du manque de recul lié à l'incompressibilité du facteur temps?

J'ai admis que ce vaccin était sûr car, si Swissmedic (Suisse), AEM (Europe) et

FDA (USA) l'autorisaient, c'est qu'ils avaient effectué les contrôles nécessaires à son homologation et avaient notamment effectué des simulations en laboratoire pour pallier le manque de recul qui prévalait à cette époque.

Il est vraisemblable que, grâce notamment à la célérité des scientifiques, nous ne connaissons pas les mêmes conséquences que celles de la Grippe espagnole de type A (H1N1). Celle-ci avait décimé 2,5% à 5,0% de l'humanité au début du 20^e siècle, ce qui correspondrait aujourd'hui à des pertes humaines oscillant entre 200 et 400 millions de personnes (je ne fais qu'une extrapolation, je ne suis pas un scientifique).

D'autre part, se faire vacciner, c'est participer à l'effort commun afin d'atteindre l'immunité collective. Celle-ci sera atteinte lorsque 70% à 80% de la population aura contracté la COVID-19 ou aura été vaccinée. Se faire vacciner, c'est un acte citoyen.

Je constate que la population à risque à bien répondu à l'appel à se faire vacciner et cela est naturel. Guidé par son instinct de survie, l'être humain cherche à se protéger en cas de risque imminent.

Là où cela fonctionne beaucoup moins bien, c'est dans le groupe des per-

sonnes dont le risque vital est peu engagé en cas d'infection au COVID-19. Pourtant, le fait qu'elles soient vaccinées protégera également les autres, les proches (parents, grands-parents) et sera aussi nécessaire à l'ensemble de la collectivité pour atteindre l'immunité collective.

Depuis quelques jours, je deviens optimiste lorsque j'entends ici ou là que, pour faciliter leur départ à l'étranger durant les vacances, de nombreuses personnes allaient sauter le pas et se faire vacciner. A quoi tiennent les principes!

Un jour, bientôt je l'espère, nous sortirons de cette pandémie qui aura fait tant de dégâts. Les personnes qui n'auront pas participé à l'effort commun bénéficieront elles aussi du retour à la vie normale. Je sais qu'elles sauront être reconnaissantes!

Enfin, j'ai estimé qu'en tant que directeur de cette institution, je me devais de donner l'exemple. En effet, j'ai encouragé les résidants et l'ensemble du personnel à se faire vacciner. Cette attitude aurait-elle été légitime si je ne m'étais pas fait vacciner moi-même?

Bien évidemment, le choix de se faire vacciner relève de la sphère privée et je

continuerai à n'exercer aucune forme de pression pour augmenter le taux de vaccination au sein notre institution.

Je vous souhaite un excellent été!

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIER-CHEF

C'est avec grand plaisir que je prends pour la première fois la parole, ou plutôt la plume, dans le journal de la Résidence des Chênes.

En effet, depuis le premier juin dernier, j'ai le plaisir de reprendre le poste d'Infirmier-chef. J'ai bien dit « Infirmier-chef », et non « Chef-infirmier » !

Depuis l'obtention de mon diplôme en 2009, j'ai toujours aimé mon métier. Être infirmier, c'est travailler avec l'être humain, c'est veiller à son bien-être et à sa santé. J'ai pu expérimenter cette vérité dans plusieurs domaines : durant une année dans un service de chirurgie puis, durant sept ans, au sein du service des Urgences de l'Hôpital Fribourgeois.

Dans un service de soins aigus, la technologie médicale occupe une place de plus en plus importante, faisant passer la dimension humaine du malade au second plan. L'infirmier devient alors le seul garant que le patient ne soit pas réduit à un cas mais que sa personne soit replacée au centre des soins. Et il arrive que l'on perde un peu le sens du métier.

Ma fille, lors de sa naissance, a eu la chance de rencontrer son arrière-grand-maman. Nous avons alors vécu

un instant magnifique dans la maison de retraite où vivait cette dernière. Quatre mains, de quatre générations différentes, fille, mère, grand-mère et arrière-grand-mère se sont superposées, comme pour se transmettre la magie de la vie. Quelques jours après cette rencontre, l'arrière-grand-maman est décédée, heureuse d'avoir pu transmettre ce petit bout d'amour à ma fille.



4 mains, 4 générations, une histoire.

J'ai pris conscience, à ce moment, que je devais retrouver le vrai sens de mon métier.

Après huit ans passés à l'hôpital, j'ai décidé de réorienter ma carrière, non plus vers un milieu de soins, mais vers un milieu de vie. J'ai donc posé mes Crocs et mon stéthoscope à la Résidence des Chênes.

J'ai repris, en 2017, la responsabilité de l'unité spécialisée en démence de la Résidence, l'espace Oasis. Dans ce milieu de vie, j'ai pu redécouvrir ce qui fait la beauté du métier d'infirmier, à savoir la relation avec la personne soignée : prendre le temps de tenir la main d'un résident en souffrance, prendre le temps de rire avec un résident heureux...

En reprenant le rôle d'Infirmier-chef, je reste avant tout infirmier. Je souhaite donner, à tous les soignants de la Résidence, l'envie de savourer les moments qui font la beauté de notre métier. Je voudrais aussi être présent pour les soutenir dans les moments pénibles car, même si soigner est un métier riche, c'est aussi un métier difficile. Soutenir des personnes en détresse, accompagner des résidents qui décèdent, subir un stress intense quand la charge de travail est importante, tout cela ne se fait pas sans laisser de traces. Sans compter les contraintes des horaires irréguliers ! J'espère donc pouvoir être un chef qui reste infirmier, tout en étant un infirmier qui sait être un chef.

Nous venons de traverser une année particulière en tout point. Sans revenir sur les événements que nous avons vécus en commun, résidents et collaborateurs, j'espère vivement que nous

pourrons édifier tous ensemble un avenir meilleur. Une de mes premières tâches sera donc de construire une équipe d'encadrement dynamique et créative. Je sais que je peux déjà compter sur Türkan Cindoruk et Labinot Profesori, ainsi que sur Sophie Berteaux, dans son rôle de responsable qualité. L'équipe sera encore complétée par trois nouveaux ICUS.

Nous bénéficierons très bientôt d'une Résidence des Chênes flambant neuve. A nous tous, résidents, soignants, animateurs, dames de nettoyage, cuisiniers, concierges, directeur... d'en faire un lieu de vie magnifique où les générations se côtoient !

Je m'en réjouis !

Vincent Pfister

LE MOT DU PASTEUR

Die Zeit danach

Was war das doch für ein Jahr! Eine Zeit der Einschränkungen, Befürchtungen, Verbote; es war für viele eine Zeit des Eingesperrtseins: nicht nur in den eigenen vier Wänden, sondern auch in der Isolation, die wir seelisch empfanden, im Warten auf ein Ende der Corona-Pandemie. Und jetzt? Ist es, der Impfung sei Dank, vorbei? Viele zweifeln noch oder erwarten bereits eine weitere Welle. Andere holen Versäumtes nach und freuen sich an der wiedergewonnenen Freiheit. Endlich wieder Normalität, endlich wieder Spontaneität!

Eine neue Zeit nach der Corona-Zeit scheint anzubrechen und wir können es kaum fassen. Worauf richten wir unseren Blick in diesem Moment? Was ändert sich? Wird mein Leben wieder besser, als es während dieser langen Monate war? Wir haben unsere Hoffnung so lange auf diese neue, auf die coronafreie Zeit ausgerichtet. Und jetzt soll sie da sein? Oder ist es, wie immer wieder mal, ein Neuanfang einer alten Realität? Wie damals...

Als Jesus in Galiläa aufgetreten ist, haben auch dies viele als Neuanfang erlebt. Endlich ist er da, der lange von den Profeten versprochene Messias und mit ihm die neue Zeit. Endlich befreit Gott sein Volk und stellt Gerechtigkeit her.

Gefragt, ob er der Messias sei, antwortet Jesus gemäss Math 11,5:

«Blinde sehen, Lahme gehen, Aussätzige werden geheilt, Taube hören, Tote werden auferweckt, und den Armen wird Gottes gute Botschaft verkündet. Glücklicherweise zu preisen ist, wer nicht an mir Anstoß nimmt.»

Eine ansteckende Gesundheit scheint damals ausgebrochen zu sein. Für viele wirklich ein neues Leben, ein Ende von Krankheit und Leid. Wenn das nicht die Erfüllung aller Sehnsüchte bedeutet! Offensichtlich haben es nicht alle so gesehen; einige haben Anstoss genommen, daran herumkritisiert, Zweifel geäußert, sich abgewandt. Es war ja auch schwer zu glauben, dass Gott gerade jetzt und ausgerechnet so sein Himmelreich auf Erden errichtet.

Aber es gab auch die Vertrauensvollen, es gab Menschen, die sich ganz einfach freuen konnten, und denen es nicht in den Sinn gekommen wäre, auch nur einen Moment daran zu zweifeln, dass jetzt alles gut wird. Wir stehen in ihren Fuss-Stapfen! Auch wenn die Ereignisse damals eine dramatische Wendung genommen haben, ist die Welt seit Jesus doch eine andere. Dies liegt vor allem an all denen, die ihm geglaubt

haben, und an denen, die bis heute an ihn glauben.

Sollten wir jetzt, am Anfang dieser neuen Zeit, nicht auch zu den Vertrauensvollen gehören? Nicht naiv, aber bereit, die Möglichkeiten zu sehen und das Beste aus ihnen zu machen. Gewiss, es wird wieder neue Probleme geben, neue Gründe für Vorsicht, Einschränkungen und Befürchtungen. Aber die Macht, mit

all dem umzugehen, was eine schwere Zeit mit sich bringt, liegt auch in unseren Händen. Während der Krise und auch dann, wenn sie vorbei zu sein scheint, auch dann, wenn sie wirklich vorbei ist. Nehmen wir nicht zu schnell Anstoss an den Unsicherheiten der Frohen Botschaften! Geben wir auch dem Glück seine Zeit!

Pfarrer Urs Schmidli



JEUX

Quizz

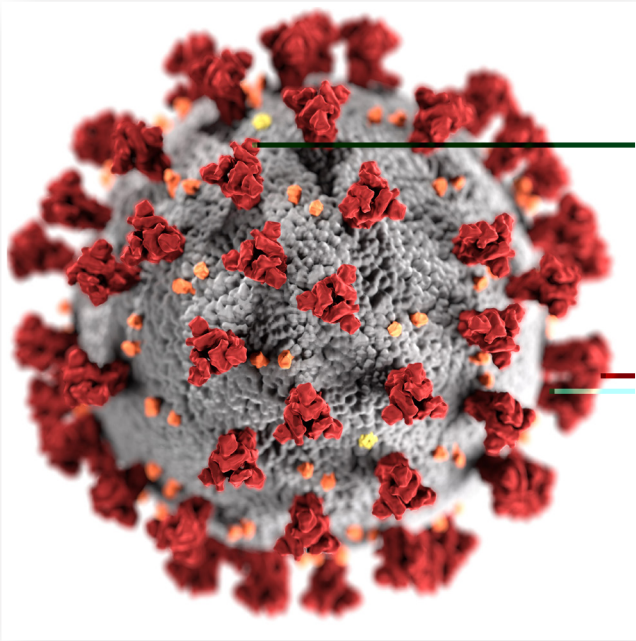
1. Quel lac, en majeure partie suisse, est le plus grand lac d'Europe occidentale ?
 - A. Le lac Léman
 - B. Le lac de Neuchâtel
 - C. Le lac de Constance
2. Quelle est la capitale de la Suisse ?
 - A. Zurich
 - B. Berne
 - C. Genève
3. Quel est le plus récent canton de la Suisse ?
 - A. Jura
 - B. Vaud
 - C. Nidwald
4. Combien de langues nationales compte la Suisse ?
 - A. 1
 - B. 3
 - C. 4
5. Quelle est la plus grande ville de Suisse ?
 - A. Berne
 - B. Lausanne
 - C. Zurich
6. Quels sont les pays frontaliers de la Suisse ?
 - A. France, Allemagne, Autriche, Italie
 - B. France, Allemagne, Autriche, Italie, Liechtenstein
 - C. France, Allemagne, Belgique, Autriche, Italie
7. Quelle est la branche industrielle la plus importante de la Suisse ?
 - A. L'industrie chimique et pharmaceutique
 - B. Les banques
 - C. L'industrie chocolatière
8. Quel est la devise traditionnelle de la Suisse ?
 - A. Liberté et neutralité
 - B. Un pour tous, tous pour un
 - C. Neutralité à jamais
9. Quel est le système politique de la Suisse ?
 - A. Confédération
 - B. Fédération
 - C. République

Solutions

1-A, 2-B, 3-A, 4-C, 5-C, 6-B, 7-A, 8-B, 9-B

LE COIN DU LECTEUR

Le Covid en bref



- Les Viennois doivent désormais présenter un test Covid négatif pour aller chez le coiffeur.

Le Temps, 9.2.2021

- Dans le sud de la France, la ville de Perpignan a réouvert illégalement quatre musées le mois dernier, faisant fi de la fermeture des lieux de culture imposée par Paris. La justice a suspendu cette réouverture.

Le Point, 8.2.2021

- L'Orchestre de la Suisse Romande propose des mini-concerts qui voient un musicien se produire devant un seul et unique auditeur, en tête à tête, dans un cadre plus au moins éton-

nant, comme une boutique de fleurs ou un restaurant.

Le Temps, 9.2.2021

- Trois jours après le lancement de sa campagne vaccinale, le Chili avait vacciné plus d'un demi-million de personnes sur 18 millions d'habitants.

Le Point, 6.2.2021

- Les Kosovars sont tenus de porter le masque dans la voiture lorsqu'ils sont accompagnés d'une ou de plusieurs personnes, qu'elles soient ou non de leur famille.

Veriu info, 26.9.2020

- Pérou : Double masque obligatoire. "L'utilisation d'un double masque est obligatoire pour entrer dans les établissements à risque tels que : centres commerciaux, galeries, supermarchés, marchés, entrepôts et pharmacies". Cette mesure s'ajoute à l'utilisation obligatoire d'une visière transparente dans ces mêmes établissements, mesure imposée par le gouvernement lundi.

RTS info, 25.04.2020

Labinot Profesori, Espace Forêt

1950

1950, c'est l'année de naissance de plusieurs résidants de la Résidence des Chênes et de plusieurs membres de ma famille. Connaître la date de la naissance d'une personne nous permet de la situer dans le contexte social et culturel général d'une époque et, souvent, quand nos chers résidants me racontent leur vie et évoquent leur jeunesse, je trouve dans leurs souvenirs de nombreuses similitudes avec ceux de ma parenté.

Quels étaient leurs habitudes, leurs traditions, leurs valeurs et leurs références dans les années 50 ? Quelle importance avait l'école, la famille et les hobbies pour les enfants de cette décade ? Comment se déroulait l'entrée dans le monde du travail ? Les marques de pauvreté étaient évidentes et cette situation difficile a profondément affecté, pendant plusieurs années, les divers aspects de la vie quotidienne dans une Europe qui venait de sortir de la Seconde Guerre Mondiale et qui avait besoin de temps pour se reconstruire, tant dans les pays affectés par le conflit que dans les pays indirectement touchés.

Voici, à partir des souvenirs de ceux qui étaient enfants à cette époque, un petit tableau de la vie des jeunes dans les pays du sud de l'Europe durant les années 50.



L'école, cette étape si importante pour le développement personnel et la préparation de l'avenir professionnel de chacun se limitait à l'essentiel : 4 ans de scolarité, le minimum nécessaire pour apprendre à lire, écrire et compter. L'on n'avait pas de temps à perdre car à l'âge de 10 ans déjà, l'on accédait à l'étape suivante : l'entrée dans le monde du travail. En effet, chaque membre de la famille, du plus jeune au plus âgé, devait apporter sa contribution indispensable à l'économie familiale. Les souvenirs de ce temps d'enfance sont ambivalents car ils renvoient aux exigences d'un système d'éducation rigide mais aussi à l'exubérance des moments de liberté vécus hors de l'école. Le rythme de la vie n'était pas uniquement régi par le cadran des montres mais aussi par la

nature qui fixait notamment l'heure d'aller au lit. Avec les copains du village, l'on pouvait jouer durant des heures sur une route sans voitures jusqu'au moment où le soleil cédait sa place à la lune. La télévision était un luxe réservé à une classe privilégiée et les soirées étaient occupées par des histoires et des contes transmis de génération en génération et qui alimentaient l'imagination des plus jeunes.

L'identité familiale était fortement ressentie. La présence souvent quotidienne des grands-parents et les fratries réunissant de nombreux enfants renforçaient ces liens. Les événements plus marquants comme la naissance d'un enfant, souvent à la maison, le mariage, habituellement pour la vie, ou



même l'enterrement, toujours selon le rite catholique, constituaient des moments familiaux très forts.

La religion catholique, ses valeurs et ses normes de comportement, tenait une grande place dans la vie familiale et sociale. On peut relever la présence assidue des gens à la messe dominicale ou le chapelet suivi à la radio chaque jour à 17h. Si de nombreuses infrastructures qui, de nos jours, vont de soi (dispensaires de santé, écoles bien équipées etc) manquaient dans de nombreux villages, une église paroissiale aux généreuses dimensions avait par contre sa place dans chaque commune.

Souvent d'une taille plus modeste qu'aujourd'hui, les habitations étaient

conçues pour accueillir le plus grand nombre de personnes de la famille dans un minimum d'espace.

Les filles dormaient dans une chambre et les garçons dans une autre, la salle de bains étaient souvent inexistante et la petite cuisine comprenait une cheminée indispensable à la préparation des repas. La nourriture consistait le plus souvent simplement en une part de poisson ou un peu de viande, des pommes de terre, des choux, des haricots, des pois chiches, du pain et de l'huile d'olive... C'est la base de ce que

l'on appelle aujourd'hui « le régime méditerranéen ».

Etonnamment, à cette époque où les soins médicaux étaient peu accessibles à une bonne partie de la population par manque de ressources financières et à cause de l'éloignement et de la pénurie de moyens de transport, il n'était pas rare de rencontrer des hommes et des femmes avancés en âge et jouissant encore d'une bonne santé physique et mentale.

Claudia Faria, Espace Glacier



De quel signe astrologique suis-je ?

Consigne

Veillez entourer le signe astrologique correspondant à la description.

1. Je sais parfaitement ce que je veux et je peux me montrer très buté si je ne parviens pas à l'obtenir. Souvent, on me reproche mon côté matérialiste. Qui suis-je ?
 - a) Bélier
 - b) Taureau
 - c) Gémeaux
2. Je suis élégant en toute circonstance même si je n'aime pas attirer l'attention sur moi. Je sais que mon côté ingénu suffit pour séduire mon entourage. Qui suis-je ?
 - a) Cancer
 - b) Vierge
 - c) Bélier
3. La discrétion, ça ne me connaît pas. Je suis connu pour être intelligent, fonceur et tranchant comme une épée. Qui suis-je ?
 - a) Lion
 - b) Bélier
 - c) Scorpion
4. Je suis consciencieux, discret et agréable à côtoyer. J'ai un sens inné de l'organisation et du devoir. Qui suis-je ?
 - a) Poissons
 - b) Gémeaux
 - c) Vierge
5. Je suis éblouissant et j'ai un côté star. Je fascine par mon côté unique et mon air distingué. Qui suis-je ?
 - a) Sagittaire
 - b) Lion
 - c) Vierge
6. Je déborde d'énergie et j'ai un petit côté hyperactif. Je déteste la paresse et j'ai besoin de bouger, de m'agiter pour me sentir.. . Qui suis-je ?
 - a) Scorpion
 - b) Cancer
 - c) Lion
7. Je m'habille avec goût sans trop en faire et je suis un bavard incurable qui manie le langage avec brio. Parfois, on dit de moi que je suis un grand menteur. Qui suis-je ?
 - a) Gémeaux
 - b) Verseau
 - c) Cancer
8. Je suis le second signe de l'hiver. Je symbolise le futur et la modernité. Qui suis-je ?
 - a) Poisson
 - b) Verseau
 - c) Balance

9. J'ai la réputation d'être vieux avant l'âge et, tout petit déjà, je savais me montrer sérieux, raisonnable, réfléchi et responsable. Mes qualités sont la fiabilité et l'honnêteté. Qui suis-je ?

- a) Capricorne
- b) Balance
- c) Sagittaire

10. Je suis connu pour mon indécision. Trancher me pose problème mais mon côté mystérieux et inaccessible charme mon entourage. Qui suis-je ?

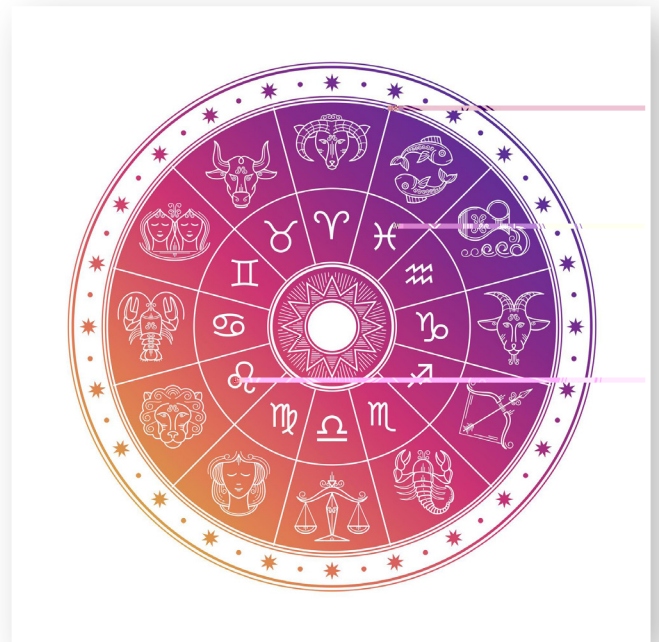
- a) Balance
- b) Vierge
- c) Capricorne

11. Je suis doté d'une sincérité désarmante. Je n'hésite pas à dire ce que je pense mais je ne cherche jamais à blesser qui que ce soit. Qui suis-je ?

- a) Sagittaire
- b) Capricorne
- c) Taureau

12. Je suis difficile à cerner et à définir. Je vis dans un rêve et parfois je transforme les faits. Qui suis-je ?

- a) Vierge
- b) Capricorne
- c) Poissons



Réponses aux questions

- 1. B
- 2. A
- 3. B
- 4. C
- 5. B
- 6. A
- 7. A
- 8. B
- 9. A
- 10. A
- 11. A
- 12. C

Nergiz Atac, Morphéa

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Après avoir été (très légèrement !) poussé par mes collègues à écrire cet article, je me suis finalement pris au jeu et c'est donc avec plaisir que je vais vous parler de ma nouvelle vie de papa. Comme vous le savez certainement, ou pas, je suis devenu le père d'une petite Nora le 27 février 2020.

Je tiens à vous écrire car on peut lire beaucoup de récits sur l'expérience de la grossesse et de la maternité mais très peu sur le vécu des pères.

Pour commencer, je vais vous raconter le tout début de cette belle aventure qu'est la paternité. Une immense joie s'est emparée de moi lorsque ma femme et moi avons découvert que le test de grossesse était positif. Par contre, très rapidement, beaucoup d'inquiétudes se sont mêlées à notre joie. Il y eut, entre autres, à chaque contrôle et examen, le stress de savoir si tout se passait bien, si nous serions prêts, si je serais un bon père et si je tiendrais le coup, en anticipant la fatigue qui m'attendait. Je pourrais aussi rédiger un chapitre sur les sautes d'humeur de la future mère mais, par pudeur, je m'abstiendrai...

Au bout des 9 mois d'attente, qui sont passés à la fois rapidement et lentement, l'accouchement est arrivé. Quelle journée ! J'avoue très volontiers que ce

fut plus facile pour moi que pour mon épouse, mais ce ne fut pas une partie de plaisir pour autant. Il y eut les longues heures à essayer de soutenir au mieux la future mère, à me sentir inutile, à avoir peur, à être fatigué, à être euphorique, à être angoissé, bref à passer par tous les états d'âme... Mais, au final, quelle belle récompense et quelle émotion de pouvoir tenir, pour la première fois, ma fille dans mes bras ! Je ne pourrai jamais oublier ce moment et j'en ai d'ailleurs encore les larmes aux yeux, du simple fait de l'écrire.

Ensuite, les premiers mois de notre petite chérie sont passés, avec leurs montagnes russes émotionnelles. J'ai vraiment vécu cette période comme une continuelle remise en question, avec mon humeur et mon ressenti qui partaient dans tous les sens. J'ai éprouvé un sentiment paradoxal : c'était la plus merveilleuse et, en même temps, la pire chose qui me soit arrivée dans ma vie.

En effet, j'ai eu tant de joies et de fiertés dans les grands et les petits moments de la vie de ma petite puce. Même ses moindres progrès comme, par exemple, la première fois qu'elle tourna un peu la tête, constituaient un émerveillement pour moi. Par contre, au rayon des difficultés, figura une fatigue intense, presque inhumaine par moments et des

frustrations terribles lorsque nous n'arrivions pas à la calmer quand elle pleurait. Les marathons nocturnes en berçant notre petite chérie dans tout l'appartement ne comptent pas non plus parmi les meilleurs souvenirs qui me resteront.

Durant cette période, il y eut également le retour au travail, après un trop court congé paternité. J'avoue avoir éprouvé de la peine à rester performant car mon esprit demeurait auprès des deux femmes de ma vie et je pensais presque en permanence à elles, restées à la maison. Je me demandais comment elles allaient, ce qu'elles faisaient et si tout se passait bien pour elles. Il a fallu aussi que j'apprenne à jongler entre mes 2 casquettes, à enchaîner mes deux journées de travail.

Là, je reconnais que pouvoir me reposer, faire du sport ou aller boire l'apéro avec des amis me manquent. Il y eut aussi quelques moments drôles comme, par exemple, quand j'ai dit à ma fille que j'allais lui « changer sa protection » ou lorsque j'ai essuyé le visage d'une résidante de la même manière que je le fais avec ma fille, en rigolant et en faisant des bruitages. Mes difficultés au travail provenaient également de l'enchaînement de nuits trop courtes qui m'obligeaient à repousser toujours davantage mon seuil de fatigue.

Par la suite, les mois ont passé, les moments de crise se sont progressivement espacés et, Nora ayant commencé à dormir ses nuits entières, ma fatigue et ma nervosité ont aussi gentiment diminué. Les sentiments positifs ont alors occupé une place de plus en plus importante dans ma tête et quel bonheur ce fut alors de voir ma fille « souffler » sa première bougie. Au bout de ces 15 mois où j'ai appris (et j'apprends encore tous les jours !) à être papa, je reste convaincu que la paternité est la source des plus grandes joies et fiertés possibles mais également des plus grandes difficultés et frustrations.

Patrick Aebischer, Espace Oasis

L'atelier cosmétique

Claude et Rachel, du secteur socio-culturel, vous présentent un nouvel atelier: l'atelier cosmétique.

Nous sommes toutes deux passionnées de thérapies naturelles et c'est tout simplement devant une tasse de café que notre discussion a porté sur les bienfaits des huiles essentielles. Parallèlement, l'équipe du secteur socio-culturel cherchait justement à mettre en place un nouveau type d'atelier manuel.

A partir de là, l'idée nous est venue de mettre sur pied un atelier cosmétique à base d'huiles essentielles, d'huiles végétales, d'hydrolats, de beurre de karité, de cire d'abeille... afin de vous faire découvrir les bienfaits naturels de ces substances et de vous proposer un tout nouveau type d'atelier. De plus, ayant suivi différentes formations concernant l'utilisation de ces différentes substances, nous sommes en mesure d'offrir un cadre sécurisé aux participants de cet atelier.



Nous avons recueilli quelques formules afin de vous proposer un choix varié de produits à créer soi-même. Vous pourrez non seulement les fabriquer mais aussi les utiliser pour vous-mêmes et les offrir autour de vous!

Pour les ateliers à venir vous aurez la possibilité de concocter les diverses préparations suivantes:

- Un stick à lèvres réparateur avec deux arômes à choix.
- Un produit de douche avec différentes senteurs.
- Un baume à l'huile d'abricot.
- Un spray réconfortant au tilleul et à la fleur d'oranger.
- Une crème hydratante «fraîcheur» à la menthe.

Nous nous réjouissons de vous accueillir dans une ambiance douce et chaleureuse afin de vous accompagner dans la réalisation de vos futures préparations.

Claude et Rachel, secteur socio-culturel

A mon plaisir, mon amour !

A mon plaisir, à mon Amour !

Notre rencontre durant l'absence prolongée de ta maîtresse fut le fruit du hasard.

Je t'ai vu te balader fièrement aux alentours de chez moi et ce fut instantanément un coup de foudre.

Tu marchais avec classe et prestige et, avec ta robe magnifique, tu ne pouvais pas passer inaperçu.

Comment te décrire tout ce que j'ai ressenti pour toi ?

Tu m'écoutais sans me contredire, tu étais toujours d'accord avec moi et moi avec toi ! Lorsque tu t'étalais de tout ton long sur mon lit et que tu pédalais dans le vide, ces moments étaient pour moi, un vrai régal ! Tes visites m'ont apporté une bouffée d'amour et de tendresse que j'attendais avec impatience et grande joie. Tu étais mon remède contre l'ennui et tu m'offrais



un authentique et profond bien-être. Tes mimis esquimaux, nez contre nez, constituèrent un intense moment de bonheur.

Moi, qui n'entends pas bien ! Ton ronronnement résonnait à mon oreille et j'adorais ça. Tous les deux, on se promenait ensemble... comme des amoureux...



Sache que toi, « mon petit bout d'affaire », tu as été un beau trésor et que ta présence me comblait !

A notre future rencontre, que j'espère toute proche, si ton nouveau gardien te laisse à nouveau sortir ! A toi ma petite puce !

Claudine Bernhard, résidente du RS4

ABCphysio

Depuis 2020, une nouvelle équipe de physiothérapeutes vous propose ses services au sein de la Résidence des Chênes. ABCphysio Sàrl est né en 2010 de l'union de deux physiothérapeutes, Jasmina Cakarevic et Philippe Mauron.

Philippe Mauron a exploité durant 35 ans deux cabinets de physiothérapie et d'ostéopathie à Givisiez et à Belfaux avant de remettre son entreprise à 3 collaborateurs. Madame Cakarevic a été collaboratrice de Monsieur Mauron à Belfaux durant 10 ans.

ABC occupe aujourd'hui 5 physiothérapeutes et une personne pour le travail administratif.

Le cabinet répond aux besoins d'une prise en charge des patients de la population de proximité, du quartier du Schoenberg et de plusieurs institutions dont la Résidence des Chênes, l'ISRF, le home de la Providence et le home de la Sarine.

ABCphysio est actif dans les domaines de l'orthopédie, de la rhumatologie, de la neurologie, de la gériatrie, de la médecine interne, de la médecine du sport et de la pédiatrie.

Au sein des institutions, nos physiothérapeutes ont à cœur, dans le respect de chacun, de tout mettre en œuvre pour améliorer le cadre de vie des résidents. En complément des soins antalgiques et rééducatifs liés aux pathologies spécifiques, nous mettons un accent particulier dans leur traitement en essayant de redonner aux patients plus d'autonomie par l'entraînement de la mobilité, de la force et de l'équilibre. La collaboration étroite avec le personnel des institutions nous paraît également primordiale.

Nous sommes persuadés que l'accompagnement actif des personnes âgées améliore leur état de santé général. Il leur donne plus de confiance en elles, plus de dignité, plus de satisfaction et diminue leur dépendance.

Pour permettre à chacun de mettre un visage sur les membres de l'équipe de physiothérapeutes, nous vous prions simplement prendre connaissance du site web du cabinet de physiothérapie.

Notre site web

www.abcphysio.ch

Notre adresse

Impasse de la Forêt 15
1700 Fribourg

Sortie en bateau



Goûter à la boulangerie Suard



Dîner au Molino



Aérodrome d'Ecuvillens



Visite du parc des tulipes à Morges



Morat



Papillorama



Botanique



Gymnastique



ILS NOUS ONT QUITTÉS

Madame Marie JORDI

Madame Marie Jordi était entrée à la Résidence des Chênes le 15 janvier 2013.

Durant son séjour à l'Espace Oasis, Madame Jordi parlait peu mais lorsqu'elle le faisait, cela était toujours à bon escient. Elle conseillait par exemple aux soignantes de ne pas planter des fleurs dans le jardin, car, selon elle, les fleurs ça ne sert à rien et il faut planter des légumes ! Elle nous proposait aussi souvent de partager sa tartine. Il faut dire que Madame Jordi aimait particulièrement les tartines à la confiture qu'elle mangeait matin, midi et soir !

Madame Jordi n'aimait pas rester seule. Dès qu'un résidant ou un soignant s'asseyait à son côté, elle lui prenait délicatement la main et le remerciait en le gratifiant d'un beau sourire. Madame Jordi fut une résidente discrète, mais toujours présente et attachante.

Madame Jordi a eu le bonheur de fêter son nonantième anniversaire entourée de ses 6 enfants et en présence du



vice-syndic de sa ville de Romont lors d'une belle fête à l'Espace Oasis.

Plus de 8 ans après son entrée à l'Espace Oasis, Madame Jordi s'en est allée sans faire de bruit au matin du 6 mai, entourée de sa famille. Le regard bleu clair de Madame Marie Jordi restera encore gravé longtemps dans nos cœurs.

Vincent Pfister, Espace Oasis

Monsieur Torquato Augusto TREICHLER

Monsieur Torquato Augusto Treichler était entré à la Résidence des Chênes en octobre 2020. Grand voyageur, Monsieur Treichler aimait nous parler de son enfance au Brésil et il savait porter un regard plein d'humour sur les événements. Chaleureusement accompagné par sa femme et ses fils dont les visites le comblaient de joie, il a vécu de beaux moments parmi nous.

Monsieur Treichler nous a quittés le 11 mars 2021. Nous gardons un souvenir ému de sa personnalité attachante.

Boa viagem e muito obrigado Senhor Treichler!

Rina Salihu, Espace Montagne



Madame Isabel GONZALEZ

Le dimanche 25 avril, Madame Isabel Gonzalez nous a quittés subitement à l'âge de 56 ans. Atteinte d'une maladie évolutive qui l'a peu à peu privé de ses facultés cognitives, elle a résidé durant une année au sein de l'Espace Oasis.

Malgré la maladie qui l'a touchée dans la fleur de l'âge, Madame Gonzalez a toujours communiqué sa joie de vivre aux personnes qui l'entouraient par de beaux sourires. Un petit sourire lorsque nous lui servions à boire ou lui offrions une cigarette et un immense sourire lorsque son ami entraînait dans l'unité et l'emmenait pour une promenade en voiture ou lorsque sa famille venait lui rendre visite.

Toute l'équipe de l'Espace Oasis exprime sa sympathie aux filles, à l'ami



et à tous les proches de Madame Isabel Gonzalez.

Vincent Pfister, Espace Oasis

Monsieur Georges SCHERWEY

Monsieur Georges Scherwey est né le 25 août 1946. Son père était mécanicien sur machines agricoles et, avec son frère et sa sœur, Monsieur Scherwey a passé son enfance au Schœnberg, quartier dans lequel il a été domicilié durant toute sa vie.

Monsieur Scherwey a commencé à travailler à l'âge de 17 ans comme aide-carreleur. Par la suite, il a rejoint l'entreprise Pavatex dans le secteur de la fabrication des palettes en bois.

Parmi les hobbies de Monsieur Scherwey, la marche et la lecture du journal tiennent une place de choix. Il regarde aussi avec intérêt de nombreuses émissions sur son poste de télévision. Il évoque avec plaisir le voyage qu'il a effectué à l'Île Maurice pour rendre visite à son frère qui y vit.



Monsieur Georges Scherwey est très heureux d'être entré à la Résidence des Chênes et nous lui souhaitons de belles et nombreuses années parmi nous.

Marie-Christine Grand, Espace Montagne

Madame Odette TERCIER

Née le 15 novembre 1924 à la Tour-de-Trême dans une famille d'agriculteurs, Madame Odette Tercier est l'aînée d'une fratrie de quatre enfants, deux garçons et deux filles.

Madame Tercier a exercé diverses activités professionnelles : dans le secteur de l'hôtellerie, notamment en cuisine, puis au

Madame Gilberte HELFER

Madame Gilberte Helfer s'est installée à la chambre 215 de l'Espace Forêt le 16 novembre dernier.

Âgée de 84 ans, elle est l'heureuse grand-maman de 9 petits enfants. D'un naturel joyeux, elle est coquette et pleine de vie, avec un grand cœur ! Son sens de l'humour sème la bonne humeur et elle plaisante volontiers avec nous. Elle tient à ce qu'on l'appelle « Gigi », surtout pas « Gilberte » !

Avec son mari Hubert, dit « Tibet », et sa fille Maude, Madame Helfer se rendait avec plaisir au « Bateau » à Portalban pour y déguster des filets de perches ou au restaurant « Le Catogne », en Valais, pour y savourer son fameux magret de canard.

Sa petite fille m'a confié que, dès que cela sera à nouveau possible, ses petits-enfants Mickaël, Ludovic et Tiffany vont emmener leur grand-maman pour une virée au « Catogne ». Youpie : Le magret de canard figurera naturellement au menu !

Madame Helfer s'est très rapidement adaptée à la vie de l'Espace Forêt. Avec les autres résidents, elle adore rigoler et raconter toutes sortes de



blagues. Toujours positive, elle met le sourire sur toutes les lèvres dans notre unité. Il suffit d'un peu de musique pour qu'elle se mette à danser et à chanter.

Très serviable, elle aime nous aider et débarrasse toujours elle-même sa vaisselle à la fin des repas en disant : « on m'a appris à faire ça depuis mon jeune âge, ce n'est pas maintenant que cela va changer ».

Madame Helfer nous parle avec enthousiasme de « son Elvis » (Elvis Presley), son beau chanteur préféré et, dans sa chambre, l'on peut admirer plusieurs

photos de son petit « Bricelet » comme elle le surnomme affectueusement. Elle possède aussi une collection de poupées en porcelaine.

Soignée et élégante, Madame Helfer aime « se sentir belle », comme elle nous le dit. Au retour de ses rendez-vous mensuels de pédicure, elle commente

avec un malicieux plaisir les nuances colorées des vernis qu'elle a choisis.

Nous souhaitons à Madame Gilberte Helfer d'être très heureuse à la Résidence des Chênes, son nouveau lieu de vie où elle apporte sa joie communicative.

Sara-Lyn Casareale, Espace Forêt



Bienvenue aux nouveaux collaborateurs

Monsieur Cyril RUMO

Bonjour à vous toutes et à vous tous, avec un petit clin d'œil ! Je m'appelle Cyril Rumo, j'ai 20 ans, j'habite la belle région de la Gruyère et je suis votre nouveau cuisinier. Je suis d'un naturel tranquille et réservé.

J'ai effectué mes 3 ans d'apprentissage à la cuisine de l'hôpital psychiatrique de Marsens. Mon CFC en poche, j'ai trouvé du travail à Epagny, en qualité d'aide boucher dans l'entreprise « les Produits d'Epagny », spécialisée dans la salaison et la transformation de viande. Ces deux expériences m'ont permis d'acquérir les connaissances nécessaires à la pratique de ma profession de cuisinier et j'ai notamment appris combien il est important de respecter strictement les règles d'hygiène dans ce métier. J'ai à cœur de travailler avec des produits frais afin de proposer une alimentation saine et équilibrée.

Mes activités de pompier et la pratique de la moto constituent mes hobbies. Je suis actuellement incorporé dans le corps de sapeurs-pompiers de la Rive gauche qui englobe les communes de Marsens, Echarlens, Vuippens, Sorens, Le Châtelard, Gumefens, Avry-devant-Pont et le Bry. Je suis le plus jeune caporal du canton et j'ai pu effectuer cette formation grâce aux années



durant lesquelles j'ai fait partie des Jeunes sapeurs-pompiers de la Gruyère.

J'espère de tout cœur pouvoir trouver ma place dans votre établissement qui est désormais aussi le mien pour partager mes connaissances et ma bonne humeur et apporter un peu de soleil jusque dans vos assiettes. J'ai été accueilli chaleureusement par mes collègues et par toutes les personnes que je côtoie depuis environ 2 mois. Je vous remercie de m'avoir ouvert les portes de la Résidence des Chênes.

Cyril Rumo

Madame Patrizia KABEYA

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Patrizia Kabeya. D'origine congolaise, je suis née en Italie. Je suis mariée et maman de deux enfants.

J'ai toujours désiré travailler dans le domaine des soins afin d'apporter mon aide aux personnes qui en ont besoin et c'est pour cette raison que j'ai suivi une formation d'aide infirmière organisée par la Croix-Rouge.

Durant cette période d'apprentissage professionnel, j'ai effectué mon stage à la Résidence des Chênes, au sein de l'équipe de l'Espace Montagne qui m'a très bien accueillie. Une fois ma formation achevée, j'ai rejoint le groupe du personnel de soins de notre EMS.

Je me réjouis d'être là et de faire la connaissance de toutes celles et ceux qui vivent à la Résidence des Chênes.

Merci et à bientôt !

Patrizia Kabeya



Madame Sophie Biserka PLANINSKA

Bonjour ! Je suis la nouvelle arrivée à l'espace Oasis. Je m'appelle Sophie Biserka Planinska et je suis née à Sofia, en Bulgarie.

Mon parcours professionnel fut très varié. J'ai exercé le métier de vendeuse puis de secrétaire et j'ai également travaillé dans une crèche pour enfants. Ma dernière activité en Bulgarie fut celle de stagiaire psychologue à la prison centrale de Sofia. Ce stage m'a beaucoup plu mais je n'ai pas obtenu de place de travail.

Je suis arrivée en Suisse en 2001 et j'ai obtenu la reconnaissance d'une demi-licence en psychologie à l'Université de Fribourg. Ensuite, j'ai travaillé pendant deux ans dans un fitness, avec des enfants. Je suis devenue maman et j'ai assumé des veilles de nuit à domicile pour l'association Pro Infirmis pendant environ une année.

Puis, les circonstances de la vie m'ont amenée à travailler durant dix ans dans la restauration. J'ai énormément appris pendant cette période et j'ai fait la connaissance de plusieurs de nos résidents qui étaient encore engagés dans la vie active à ce moment-là.

Quand ma fille fut sortie de la petite enfance, j'ai décidé de me consacrer à la relation d'aide car c'est là que je me sens le plus à l'aise. Il y a eu des étapes. Pour com-



mencer, j'ai travaillé durant environ trois ans à la RSM à Cottens. J'y ai suivi plusieurs formations qui me sont fort utiles. Je suis reconnaissante pour la confiance et la générosité qui m'ont été accordées dans cet établissement. Cependant, très rapidement, après avoir accompagné des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer, j'ai su que je voulais travailler en unité spécialisée.

Et me voilà à la Résidence des Chênes, contente d'être parmi vous ! Je me réjouis aussi de rencontrer celles et ceux qui vivent ou travaillent dans les espaces voisins. A bientôt !

Sophie Biserka Planinska

Madame Célia Demierre

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Célia Demierre et, depuis le mois de juin, j'ai le plaisir de travailler à l'espace Oasis en tant qu'ASSC.

J'ai grandi dans un village du district de la Veveyse que je vais quitter prochainement pour m'installer à Courtepin avec mon conjoint.

Après avoir achevé mon apprentissage d'ASSC, j'ai travaillé pendant près de huit ans au Foyer de Bouleyres, à Bulle. Vivement intéressée par le domaine des médecines complémentaires, je me suis également formée en aromathérapie et en Reiki.

Aujourd'hui, c'est avec joie que je collabore avec l'équipe de l'espace Oasis que je remercie pour son accueil chaleureux ! Je me réjouis de faire plus ample connaissance avec les différents collaborateurs de la Résidence.

A bientôt !

Célia Demierre



LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE

Dit «bon vent» à

- Eva MARGARIT

Souhaite la bienvenue à

- Biserka PLANINSKA
- Dorian RAHOUI
- Célia DEMIERRE
- Isa Monica MARQUES
- Diana Profesori

Changement de fonction

- Sophie BERTEAUX
Responsable qualité
- Vincent PFISTER
Infirmier-chef



PROGRAMME

proposé par le secteur socio-culturel

Période du 13 juillet au 15 septembre 2021

MARDI 13 JUILLET 2021 ESPACE PRAIRIE ET RS4	SORTIE « PIQUE-NIQUE » À LA CABANE DES PÊCHEURS DE GUMEFENS
MARDI 20 JUILLET 2021 ESPACE OASIS	SORTIE « PIQUE-NIQUE » À LA CABANE DES PÊCHEURS DE GUMEFENS
MERCREDI 21 JUILLET 2021 ESPACE MONTAGNE	SORTIE « PIQUE-NIQUE » À LA CABANE DES PÊCHEURS DE GUMEFENS
JEUDI 5 AOÛT 2021 ESPACE FORÊT	SORTIE « PIQUE-NIQUE » À LA CABANE DES PÊCHEURS DE GUMEFENS
DIMANCHE 1 ^{ER} AOÛT	FÊTE NATIONALE SUISSE APÉRITIF EN FIN DE MATINÉE DANS LE JARDIN AVEC ANIMATION MUSICALE
DIMANCHE 22 AOÛT AU VENDREDI 27 AOÛT 2021	VACANCES DES RÉSIDANTS À MAGLIASO, AU TESSIN
DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021	FÊTE DE LA BÉNICHON
MARDI 14 SEPTEMBRE 2021	SORTIE EN BATEAU

D'autres sorties, grillades et activités seront organisées durant cette période. Les soirées estivales seront proposées du 16 juin au 31 août. Un très bel été à tous!

LA VOIX DES CHÊNES



Le journal de la maison est édité trimestriellement.

Il informe, il raconte la vie à la Résidence, il parle du passé et du futur. Nous vous conseillons donc à tous d'en avoir un exemplaire sur votre table de nuit!

Si vous souhaitez vous abonner, veuillez remplir le formulaire ci-dessous et nous le retourner à l'adresse suivante:

Résidence des Chênes, Route de la Singine 2, 1700 Fribourg



NOM:

PRÉNOM:

ADRESSE:

CODE POSTALE ET LOCALITÉ:

N° DE TÉLÉPHONE:

☐ Oui je désire un abonnement annuel à CHF 30.–

☐ Oui je désire un abonnement annuel (soutien) à CHF 50.–

Cochez ce qui vous convient. Merci

DATE:

SIGNATURE:

BIENVENUE À TOUS!

Cela nous intéresse!

Chers Résidents,
Chères Familles,
Chers Amis,
Chers Collaborateurs de la Résidence,

Pourquoi ne pas partager avec nous une expérience, une émotion, une parole, un remerciement, un mécontentement, une suggestion...?

Votre parole est une source de richesse, alors enrichissez notre « **Voix des Chênes** » en nous donnant votre avis ou en rédigeant un article! Vous pouvez nous transmettre vos textes :

- par courriel :
residence@chenes.ch
- de main à main, en remettant votre texte au service socioculturel
- par courrier postal envoyé à la Résidence des Chênes,
Administration,
Route de la Singine 2, 1700 Fribourg

Voici les délais de remise de texte et photo à respecter pour que cela puisse paraître dans le journal de la maison:

JOURNAL DE PRINTEMPS	jusqu'au 10 février
JOURNAL D'ÉTÉ	jusqu'au 10 mai
JOURNAL D'AUTOMNE	jusqu'au 10 août
JOURNAL D'HIVER	jusqu'au 10 novembre

À VOTRE SERVICE

Direction

M. Patrice Buchs

Administration générale

M^{me} Maryline Vonlanthen

Administration résidants

M^{me} Cristina Jonin

Comptabilité

M^{me} Barbara Roulin

Ressources humaines

M^{me} Christine Papaux

Soins

M. Vincent Pfister

Responsable qualité

M^{me} Sophie Berteaux

Socioculturel

M^{me} Brigitte Krattinger

M^{me} Camille Schorderet

Restauration

M. Nicolas Richoz

Technique, intendance

M. Pascal Piller

Infirmier(ères) ICUS

Espace Oasis M. Vincent Pfister

Espace Prairie M^{me} Jéssica Simoes

Espace Forêt M. Labinot Profesori

Espace Montagne M^{me} Türkan Cindoruk

Espace Glacier M^{me} Türkan Cindoruk

Equipe Morphea, M. Labinot Profesori

Médecins

D^r Jean-Luc Barbey, Tél. 026 470 40 60

D^r Mihaela Ionescu, Tél. 026 470 40 60

D^r Benoît Gummy, Tél. 026 323 27 37

D^r Jindrich Strnad, Tél. 032 323 70 70

Aumôniers

M. Dominique Rimaz, Prêtre

M. Urs Schmidli, Pasteur

Coiffeuse

M^{me} Claudine Albinati

Podologues

M^{me} Virginie Ruffieux

M^{me} Elodie Sciboz

Site

www.chenes.ch ou sur



COMITÉ DE RÉDACTION

Coordinatrice en chef

M^{me} Camille Schorderet

Coordinatrice-adjointe

M^{me} Brigitte Krattinger

Coordinatrices

M^{me} Delphine Kizuangi

M^{me} Claudia Da Silva Faria

M^{me} Marie-Christine Grand

M^{me} Brigitte Berger

M^{me} Nergiz Atac

Mise en page

M^{me} Maryline Vonlanthen

M^{me} Claude-Hélène Kolly
