

La Voix des Chênes Eichenblatt



Journal de la Résidence des Chênes
Printemps 2021

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'infirmière-chef	7
Le billet de l'aumônier	9
Le mot du pasteur	11
Jeux	12
Le coin du lecteur	16
Clin d'œil	25
Les lauriers du cœur	30
Ils nous ont quittés	31
Arc-en-ciel	34
La grande famille de la Résidence	43
Programme	44
La Voix des Chênes (Abonnement)	45
Bienvenue à tous!	46
À votre service	47
Comité de rédaction	48



DIRECTION

Médecin-répondant, médecins-traitants

Dans les années 1980, la Résidence des Chênes était devenue, ce que nous appelions à l'époque, « un home médicalisé ». Cela signifiait que nous devions désormais respecter des normes en matière de dotation en personnel. Aujourd'hui, nous comptons 40% de personnel qualifié et 60% d'aides. S'agissant du personnel qualifié, nous disposons d'environ 25% de personnel de niveau tertiaire et 15% de niveau secondaire 2. L'appellation « niveau tertiaire », s'applique au personnel titulaire d'un bachelor ou d'un titre jugé équivalent et l'appellation « niveau secondaire 2 », aux ASSC et ASE. Chaque année, nous respectons pleinement les quotas exigés par les autorités cantonales compétentes.

En plus du personnel des soins engagé avec un contrat de travail, quatre médecins contribuent à la qualité des soins dans notre institution. Selon la LAMAL, un établissement de soins doit garantir une assistance suffisante. Parmi les conditions de reconnaissance des EMS fixées par la loi fribourgeoise sur la santé, figure l'obligation, pour l'EMS, de nommer un médecin responsable de l'assistance médicale. Un contrat de collaboration a été conclu en 2014 avec notre médecin-répondant, le Dr Jean-Luc Barbey. De plus, une convention de collaboration a été conclue avec le Dr Jindrich Strnad pour l'Espace Oasis.

Le médecin-répondant en EMS assume de nombreuses tâches telles que, notamment, la participation à l'élaboration de lignes directrices médicales, la participation à l'assurance qualité, des interventions dans les cours de formation continue du personnel, la gestion des situations particulières telles que les flambées en cas de pandémie. Notre médecin-répondant reçoit également tous les collaborateurs avant que nous ne les engageons. De plus, les collaborateurs qui travaillent de nuit sont amenés régulièrement à se faire examiner par le Dr Jean-Luc Barbey.

Le médecin-répondant a également la responsabilité d'assurer une couverture permanente (24h/24, 365j/365) personnellement ou par délégation à un ou plusieurs médecins-traitants. Ainsi, cette garde est répartie tout au long de l'année entre nos trois médecins-traitants, à savoir, en plus du Dr Barbey, les Drs Benoît Gumy et Mihaela Ionescu.

Par ces quelques lignes, je tiens à les remercier pour leur engagement permanent au service des habitants de la Résidence des Chênes. Nos trois médecins-traitants viennent faire les visites médicales sur notre site. Chaque semaine, nos résidents ont la possibilité de consulter leur médecin sans avoir à

se déplacer. De nuit comme de jour, si une situation d'urgence se présente, ce n'est pas avec un service de garde anonyme que nous prenons contact mais directement avec nos médecins qui connaissent l'ensemble des résidentes et résidents de notre institution. Les indicateurs ont démontré que cette option nous a permis d'éviter bon nombre d'hospitalisations qui se seraient avérées inutiles.

Je tiens non seulement à louer les remarquables compétences professionnelles de nos quatre médecins mais aussi à les remercier pour leur dévouement tout au long de nos années de collaboration. Pour trois d'entre eux, cela fait plus de

10 ans que nous œuvrons ensemble. Je les remercie tous pour leur engagement sans faille durant cette pandémie, pour la pertinence de leurs prises de positions et pour leur réactivité.

La qualité des prestations fournies par nos médecins est reconnue non seulement par le Conseil d'Administration, la Direction et l'ensemble du personnel de notre EMS mais aussi par nos résidents et leurs familles créant ainsi un climat de confiance réciproque.

Au nom de la Résidence des Chênes, un chaleureux merci à chacun d'entre vous !

Patrice Buchs

Les bienfaits du coloriage

i

—

« relaxation » ; notre tension artérielle diminue et notre rythme cardiaque se calme. Le coloriage présente un autre avantage pour la santé : il est un traitement efficace contre l'insomnie. Le fait de colorier régulièrement améliore le sommeil et c'est un excellent rituel à adopter avant d'aller se coucher. La détente est l'un des principaux bienfaits recherchés par les adeptes du coloriage mais ceux-ci ignorent peut-être que cette activité créative leur permet aussi de garder leur cerveau en bonne forme car elle active nos neurones. D'abord en stimulant à la fois l'analyse logique (hémisphère gauche du cerveau) et la créativité (hémisphère droit du cerveau) puis en entraînant une attention et une application soutenues, cet exercice oblige le cerveau à se concentrer. Colorier ou dessiner active la zone du plaisir dans le cerveau et booste la confiance en nos capaci-

tés créatrices. Plusieurs études et recherches dans ce domaine démontrent que le fait de se sentir autonome dans un cadre précis, fier devant le résultat obtenu et valorisé par les autres pour ce que l'on est capable de réaliser renforcerait l'estime de soi de ceux qui s'adonnent au coloriage.

Colorier ne prend pas beaucoup de temps et exige peu de matériel. Colorier permet de lâcher prise, de refaire le plein de nos réserves d'énergie (positive, bien sûr !). Cette activité ludique est une réelle source de bien-être.

Alors, pourquoi s'en priver ? A vos crayons !

Je vous souhaite d'agréables moments créatifs et beaucoup de plaisir.

Sophie Berteaux



LE BILLET DE L'AUMÔNIER

Chères Résidentes,
Chers Résidents,

De façon superficielle et négative, nous pourrions comparer notre existence à un cycle ou une boucle comprenant quatre moments : la dépendance de l'enfant vis-à-vis de ses parents, l'émancipation de la jeunesse, l'autonomie de l'âge adulte et le retour à une certaine dépendance lorsque l'âge avance.

A première vue, nous marchons et descendons vers la tombe. Mais, en y regardant de plus près et surtout avec intériorité, nous pouvons reconnaître que la vie est une longue marche vers le ciel, à l'image d'un arbre recherchant le soleil pour grandir vers la lumière.

Notre Résidence des Chênes compte désormais cinq espaces désignés par des noms : Oasis, Prairie, Forêt, Montagne et Glacier. Ces appellations évoquent les étapes de l'ascension d'une montagne, activité sportive qui, dans notre pays, nous est familière. « Monter », « gravir » : voilà bien une parabole de la vie. Notre vie n'est pas une descente, mais bel et bien une ascension, une croissance, un épanouissement, une floraison.

Au cours d'une marche vers un sommet, nous pouvons ressentir joie et bonheur

mais nous pouvons aussi connaître l'épreuve ou le découragement. Un alpiniste peut perdre de vue le but de sa randonnée, la cabane ou le sommet tout là-haut. Il peut éprouver de la lassitude voire de l'inquiétude ou un sentiment d'isolement dans les nuages ou le brouillard.

Il faut le reconnaître, les temps que nous vivons sont totalement inédits et pénibles. Mon propos n'est pas d'énumérer les problèmes que nous connaissons mais d'entrer avec vous dans l'Espérance.

Dans un regard de foi, la destinée ultime de notre vie est Dieu lui-même. La prière redonne souffle et nous ouvre à la force de l'Esprit-Saint pour « aller de l'avant », comme on dit. Dieu ne nous laisse pas seuls en nous regardant de là-haut, en nous prenant de haut, mais il descend chez nous pour être avec nous, pour porter notre fardeau et même, s'il le faut, pour nous prendre sur ses épaules. Les psaumes sont explicites, le Seigneur est notre Berger qui nous mène vers les eaux tranquilles, sur le juste chemin conduisant vers les verts pâturages. Vous êtes nombreux à vous appuyer sur la messe, ce moment particulier où, tous ensemble, nous marchons vers la montagne du Seigneur, avec le Seigneur.

Le Pape François a voulu que 2021 soit l'année de Saint Joseph, le père de cœur de Jésus, le Fils de Dieu. Saint Joseph est un homme silencieux qui scrute les étoiles du firmament, le ciel, pour y trouver un sens, une orientation. Saint Joseph est surtout ce guide de montagne qui nous encourage et nous montre le chemin car il a lui-même traversé des obscurités, des interrogations et des combats.

Alors, chères Résidentes et chers Résidents, chers amis, je vous souhaite à tous une belle marche vers le ciel, une marche pleine d'espérance et assurée, à la rencontre du Père, du Fils et du Saint-Esprit, avec Marie et son époux Saint Joseph.

Abbé Dominique Rimaz



LE MOT DU PASTEUR

Eine Wüstenzeit

Immer wieder ist in unseren biblischen Traditionen von Zeiten in der Wüste die Rede: Das Volk Israel auf dem langen Weg ins gelobte Land, Ermahnungen von Propheten zum Durchhalten in schweren Krisen, Johannes der Täufer und Jesus vor ihrem Auftreten als Wanderprediger, Paulus auf seinen Missionsreisen... Beschwerlich, mühsam, kräfte- und geduldzehrend sind sie, diese langen Strecken intensiver Herausforderung, und doch bringen sie die unmittelbare Nähe zu Gott. Auch die Hugenotten, verfolgte Protestanten im absolutistischen Frankreich des Louis XIV, sahen sich als getreue Gemeinschaft auf einem leidvollen aber gesegneten Weg durch eine Wüstenzeit.

In der Anfechtung zeigt sich unsere Treue zu Gott und Gottes treue zu uns; eine Befindlichkeit, die auch zu der Zeit passt, die wir mit der Corona-Pandemie durchmachen. Unsere Wüstenzeit: Ein langes Warten auf ein Ende der Verunsicherung durch beunruhigende Nachrichten und widersprüchliche Massnahmen. Passend dazu hat anfangs Februar auch Wüstensand aus der Sahara unser Land mit einer feinen Staubschicht bedeckt.

Manchmal hört man: « Die Leute beten dann, wenn es ihnen schlecht geht. » Das ist durchaus kritisch gemeint; im

Sinne einer Beziehung zu Gott, die nur gepflegt wird, wenn wir etwas von ihm brauchen. Aber vielleicht brauchen wir gerade das: Wüstenzeiten, um mit Gott in Beziehung zu kommen; nicht so sehr Rettung oder Erlösung von unseren Nöten, sondern Herausforderungen, Geduldsproben, Verunsicherungen, die wir gemeinsam mit Gott bestehen können. Gott als Partner entdecken auf den schwierigeren Wegabschnitten unserer Lebensreise kann ein Segen sein.

Gemeinschaft mit ihm und mit unseren Mitmenschen ist Wegzehrung, Manna, frisches Quellwasser, wenn wir entkräftet sind und der Weg noch weit ist. Vergessen wir nicht: Diese schwierige Zeit der Ungewissheit und Sorgen um uns selber und unsere Nächsten kann ein Weg der Begegnung und Gemeinschaft sein, ein Weg des Vertrauens, eine « Wüstenzeit » mit neuer Gottesnähe.

Urs Schmidli

A vos couleurs, prêts, partez !

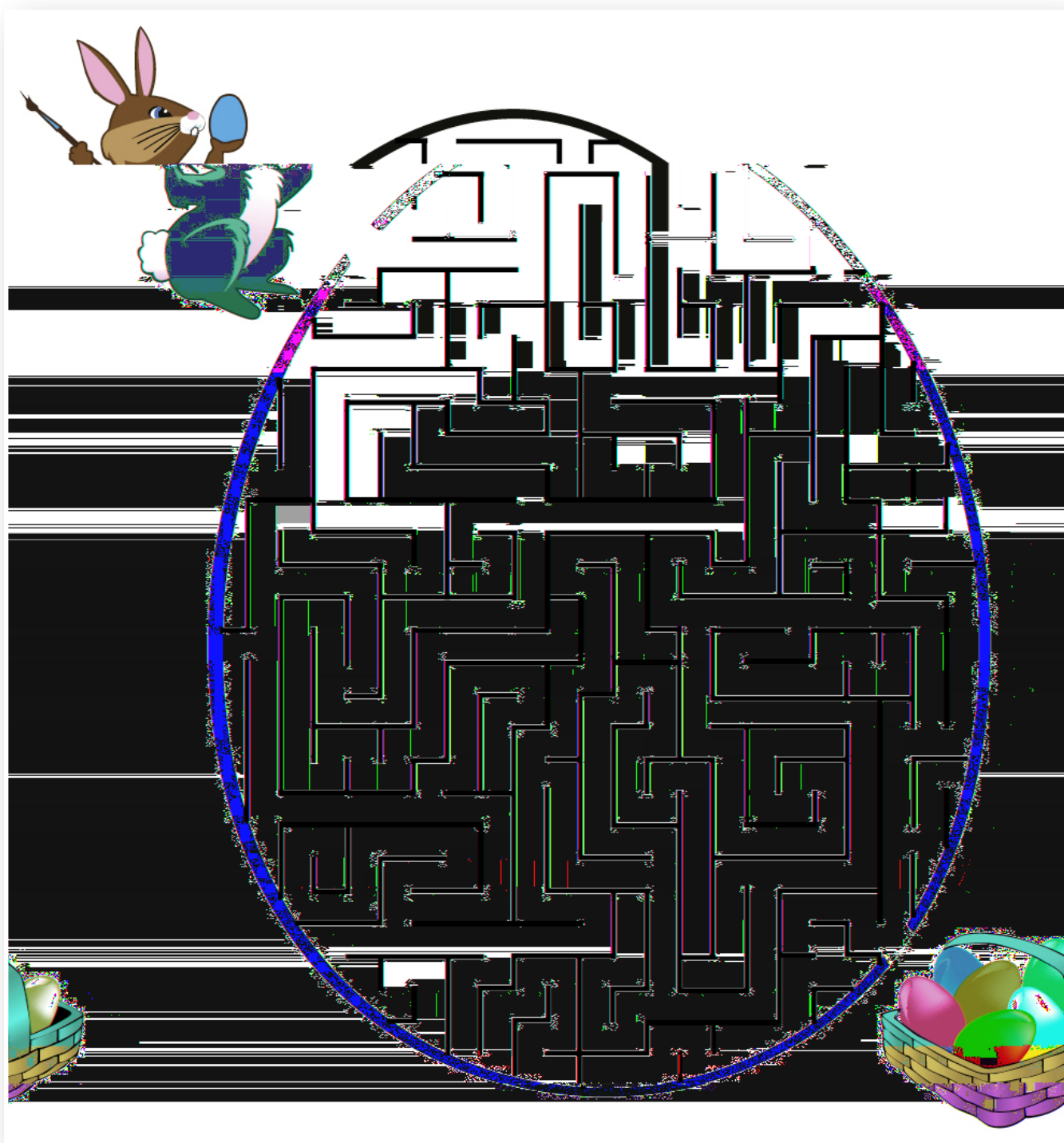
Pour les petits et les grands, le coloriage est une activité relaxante qui permet d'aiguiser sa concentration autant que

ses crayons ! Alors, sortez vos boîtes de Caran d'Ache et faites-vous plaisir en coloriant cet œuf de Pâques !



Zig zag nœunœuf

Aidez le lapin à retrouver son panier.



Quizz de Pâques

1. Quel est le son des cloches entre le Jeudi Saint et le matin de Pâques ?

- Le carillon
- L'angélus
- Le silence

2. Que représente Pâques dans la tradition religieuse ?

- La dernière rencontre de Jésus avec ses disciples
- La Résurrection du Christ
- La descente du Saint-Esprit sur les apôtres

3. Quelles friandises en chocolat sont traditionnelles à Pâques ?

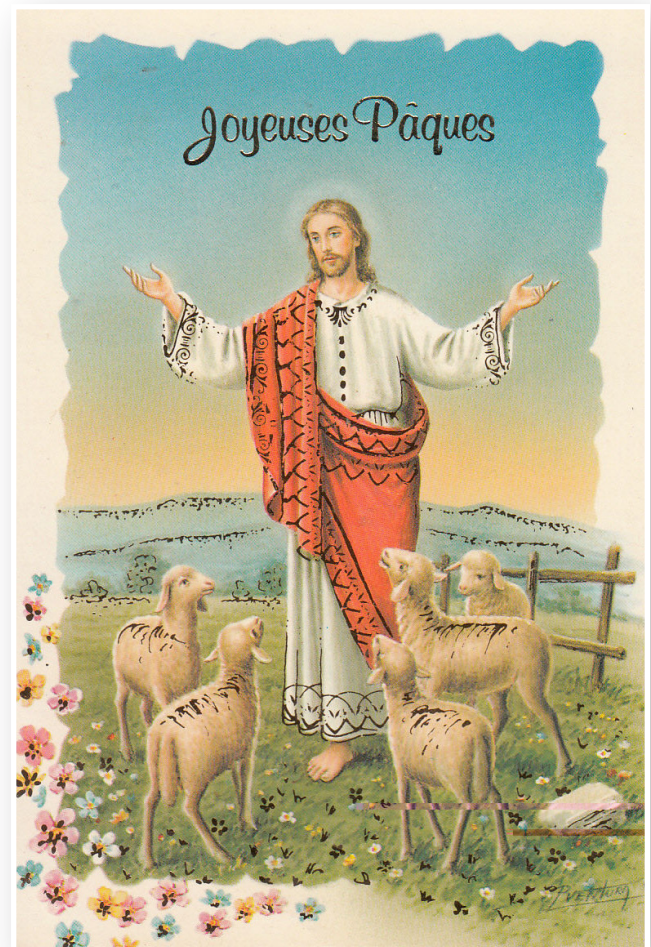
- Les œufs, les poissons, les cloches, les poules
- Les œufs, les poissons, les poules
- Les poules, les œufs, les lapins, les cloches

4. D'où partent les cloches pour apporter les friandises de Pâques ?

- De Paris
- De Rome
- De Londres

5. D'où vient la légende que, parfois, ce sont les lapins qui cachent les œufs dans les jardins ?

- D'Italie
- D'Espagne
- D'Allemagne



6. Quels éléments pouvant rappeler Pâques, entraient dans le titre d'une chanson d'Edith Piaf ?

- Les trois poules
- Les trois lapins
- Les trois cloches

7. Quel aliment arrosé d'un bon jus mange-t-on à Pâques ?

- La poule
- Le saumon
- L'agneau

8. Quand est fixée la fête de Pâques ?

- Le premier dimanche qui suit le dernier quartier de lune à partir du 22 mars
- Le deuxième dimanche qui suit la lune rousse du mois de mars
- Le premier dimanche après la pleine lune qui suit le 21 mars

9. Quand entend-on carillonner les cloches ?

- Dans la nuit du samedi au dimanche de Pâques
- Tous les jours à partir du Jeudi Saint jusqu'au lundi de Pâques
- Dans la nuit du dimanche au lundi de Pâques

10. D'où vient la tradition des œufs de Pâques ?

- D'une vieille romaine qui offrit des œufs aux plus pauvres le jour de Pâques
- Du fait que, durant le Carême, il était interdit de manger des œufs c'est pourquoi il fallait les conserver pour ensuite les consommer le dimanche de Pâques
- D'un curé italien qui fit décorer des centaines d'œufs par les enfants du catéchisme pour décorer la ville de Rome le jour de Pâques

Réponses du quizz

1. Le silence. Les cloches sont silencieuses en signe de deuil.

2. La Résurrection du Christ.

3. Les poules, les œufs, les lapins, les cloches.

4. De Rome. Dans la tradition ce sont elles qui déversent les œufs dans les jardins ! Les lapins les ont concurrencées.

5. D'Allemagne. Une femme allemande, pauvre et n'ayant pas de quoi offrir des friandises à ses enfants, aurait eu l'idée de peindre les œufs de ses poules et de les cacher dans le jardin. Les enfants ayant vu un lapin crurent que c'était lui qui avait apporté les œufs.

6. Les trois cloches. Chanson qui n'a cependant rien à voir avec Pâques.

7. L'agneau. Le gigot ! Actuellement on mange aussi du chevreau.

8. Le premier dimanche après la pleine lune qui suit le 21 mars.

9. Dans la nuit du samedi au dimanche de Pâques. Les cloches sont silencieuses avant cette date.

10. Du fait que, durant le Carême, il était interdit de manger des œufs c'est pourquoi il fallait les conserver pour ensuite les consommer le dimanche de Pâques.

Le confinement dans notre Résidence des Chênes

Bonjour chers Résidants, chers membres du personnel et chères familles !

Avec la pandémie de coronavirus, depuis le début de l'année passée, nous avons traversé ensemble et à plusieurs reprises, des périodes de confinement qui furent lourdes à supporter pour nous tous et particulièrement pour vous et vos familles.

A la fin janvier, la situation devint encore plus pénible car nous avons malheureusement recensé plusieurs résultats de tests positifs parmi les résidants et au sein du personnel.

Les résidants de notre Espace Montagne furent pratiquement tous confinés dans leur chambre. Cela fut éprouvant pour vous, chers Résidants, mais aussi pour le personnel qui tenait à vous entourer et à être présent pour vous accompagner.

Durant ces semaines difficiles, j'ai ressenti, une fois de plus, combien nous avons la chance de pouvoir compter sur un personnel soignant disposé à collaborer sans réserve et témoignant d'une authentique et généreuse solidarité.

Nos résidants ont fait preuve de beaucoup de patience et les familles nous

ont soutenus en exprimant souvent leur compréhension.

J'ose dire que nous avons passé ces temps difficile en restant sereins et je remercie une fois de plus mes collègues pour leur professionnalisme, leur esprit de corps et leur engagement auprès de nos résidants.

Je suis très contente que ce confinement soit enfin derrière nous, que nos résidants soient en bonne santé et que, peu à peu, nous retrouvions tous une vie normale.

J'ai un grand espoir que la vaccination nous protège efficacement et nous permette de vaincre ce virus au plus vite.

Je remercie encore chacune et chacun d'entre vous, chers Résidants et membres du personnel, d'accepter de maintenir durant quelque temps encore les gestes barrière afin de protéger les autres et vous-mêmes.

De tout cœur MERCI !

Türkan Cindoruk, Icus Montagne-Glacier

Comment se protéger naturellement du virus du Covid-19 ?

Même si le vaccin nous offre la perspective de sortir enfin de ces temps houleux consécutifs à la pandémie du Covid-19, il m'a semblé intéressant de présenter quelques conseils et remèdes simples permettant de traverser cette période plus sereinement et de façon plus naturelle et ainsi, de mieux se protéger du virus.

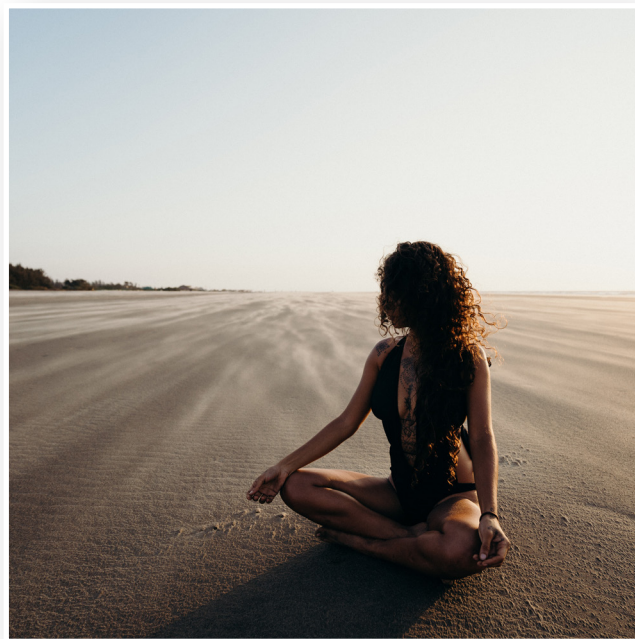


Combattre le stress

Le premier conseil est de préserver son immunité en faisant baisser son taux de stress. En effet, le stress diminue les défenses immunitaires et, en cette période difficile, il est important de conserver ses bonnes défenses contre les virus et les bactéries. Pour abaisser le niveau de stress, n'hésitez pas à utiliser des huiles essentielles relaxantes

comme le petit grain bigarade, huile essentielle provenant des feuilles d'oranger qui est connu pour ses vertus relaxantes. L'Eau de Sérénité, à base d'huiles essentielles de lavande fine, de géranium et de marjolaine a un effet rassurant et anti-stress. Ces huiles peuvent être diffusées à l'aide d'un vaporisateur ou, plus simplement, il suffit de les respirer directement au-dessus du flacon ou appliquées sur un mouchoir.

En cas de stress, vous pouvez aussi faire des exercices de respiration. Pour cela, inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche. Cet exercice est à effectuer lentement à 3 ou 5 reprises consécutives.



Faire du sport constitue également un moyen efficace de faire baisser son niveau de stress. En effet, lorsque nous pratiquons une activité sportive, notre cerveau libère de l'endorphine, l'hormone du bonheur.



Bien manger

Pour renforcer son immunité, il est important de bien manger. Il faut adopter une alimentation variée et équilibrée. Il est recommandé d'adopter un régime avec beaucoup de fibres : légumineuses, pâtes et riz complets, fruits et légumes. Une petite cure de vitamines C et D permet aussi de renforcer son système immunitaire.

Les fruits et légumes riches en vitamines C sont la goyave, le kiwi, la papaye, les agrumes, les oranges, les citrons, le raisin, les mandarines, les litchis, les tomates, les pommes de terre, le persil, les légumes à feuilles vertes (bettes, épinards), les courges, les pois, etc. Quant à la vitamine D, celle-ci se trouve dans les poissons gras (hareng, saumon sauvage, saumon d'élevage, etc.) et aussi dans les œufs et les champignons.

Le sommeil

Il faut savoir que le sommeil regonfle nos défenses, c'est pourquoi en ces temps difficiles, il est recommandé de beaucoup dormir. C'est pendant le sommeil que le corps se régénère et met en œuvre ses fonctions de réparation. L'hormone de croissance, nécessaire au renouvellement cellulaire, au bon développement tissulaire (en particulier nos muscles) et à notre immunité, est fabriquée en plein milieu de la nuit.



Le lavage des mains

En plus du port du masque et du maintien de la distance sociale, le lavage des mains avec du savon joue un rôle décisif en matière d'hygiène, comme le précise le site internet de la Confédération dédié au coronavirus.

En effet, le savon rend le virus inoffensif et permet de nous protéger. Il est aussi essentiel de renoncer aux poignées de main avec autrui. Prenez bien soin de vous !

Nergiz Atac, Equipe Morphéa

Sources :

<https://www.francebleu.fr/infos/environnement/coronavirus-comment-aider-son-syste-me-immunitaire-a-lutter-contre-le-virus-1583858277>

<https://rendez-vous-nature.fr/blogs/sante-naturelle/comment-se-proteger-naturellement-du-covid-19-et-des-maladies-de-l-hiver>

<https://naturopathe-biarritz.com/coronavirus-prevention-immunite/>

<https://www.bag.admin.ch/ag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>

Comment bien se laver les mains ?



Mouillez-vous les mains avec de l'**eau**



Versez du **savon** dans le creux de votre main



Frottez-vous les mains durant 15s à 20s : **les doigts**, **les paumes**, **le dessus des mains** et **les poignets**



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts



Bien laver le **dos de vos mains**



Nettoyez également **les ongles**



Rincez-vous les mains **sous l'eau**



Séchez-vous les mains avec un **essuie-main** à usage unique



Fermez le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une **poubelle fermée**

La communication non violente

Aujourd'hui, plus que jamais, bien communiquer, c'est compliqué.

- « Je sais que tu penses cela de moi ! »
- « Pourquoi es-tu toujours comme ceci ou comme cela ? »
- « Tu es fatigant, tout cela est de ta faute ! »

Toutes ces phrases sont des plombs en matière de communication.

Or un mode de communication théorisé par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique, au début des années 60 peut être un outil pour éviter les écueils : « la communication non violente ».

Cette méthode permet de désamorcer les conflits potentiels en favorisant la clarté et en permettant à chacun de se recentrer sur lui-même et de prendre du recul. Ainsi, chacun participe et s'investit dans la résolution des problèmes. Ceci permet de faire diminuer rapidement les tensions.

La communication non violente se traduit en différentes étapes que l'on peut résumer ainsi :

1. L'observation

L'observation doit être la plus objective possible et ne pas être altérée par des critiques et des jugements. Il est important de s'exprimer en « JE » et non en

« TU ». Il faut formuler les observations sous cette forme : « Quand je vois que... », « Quand j'entends que... », ou encore « Quand je me souviens que... ».

2. La description des sentiments

Cette étape permet de lier les sentiments qui sont induits par les actions décrites à la première étape. Elle se présente sous cette forme : « Je me sens », « Je suis ».

3. L'expression des besoins

Les émotions décrites dans la deuxième étape sont générées par des besoins qui sont en nous et qui sont satisfaits ou non. Cela peut être un besoin d'aide, de reconnaissance, d'investissement, ou encore d'attention, etc.

Le fait que ces besoins soient satisfaits ou non active des émotions positives ou négatives et il est important de prendre du recul pour pouvoir les reconnaître. « Qu'est-ce que cela me fait ? Et pourquoi est-ce que cela me fait ressentir cela ? ». Ainsi, on peut l'exprimer à l'autre et chercher ensemble une solution au problème que cela nous pose.

Marshall Rosenberg a identifié quatre attitudes face au problème relationnel :

- Rejeter la faute sur l'autre
- Rejeter la faute sur soi et se culpabiliser

- Identifier ses besoins et ses sentiments
- Identifier les besoins et les sentiments de l'autre cachés sous le(s) reproche(s)

La communication non violente est une méthode permettant de se concentrer sur les deux dernières attitudes et de mener une discussion constructive.

4. La formulation de la demande

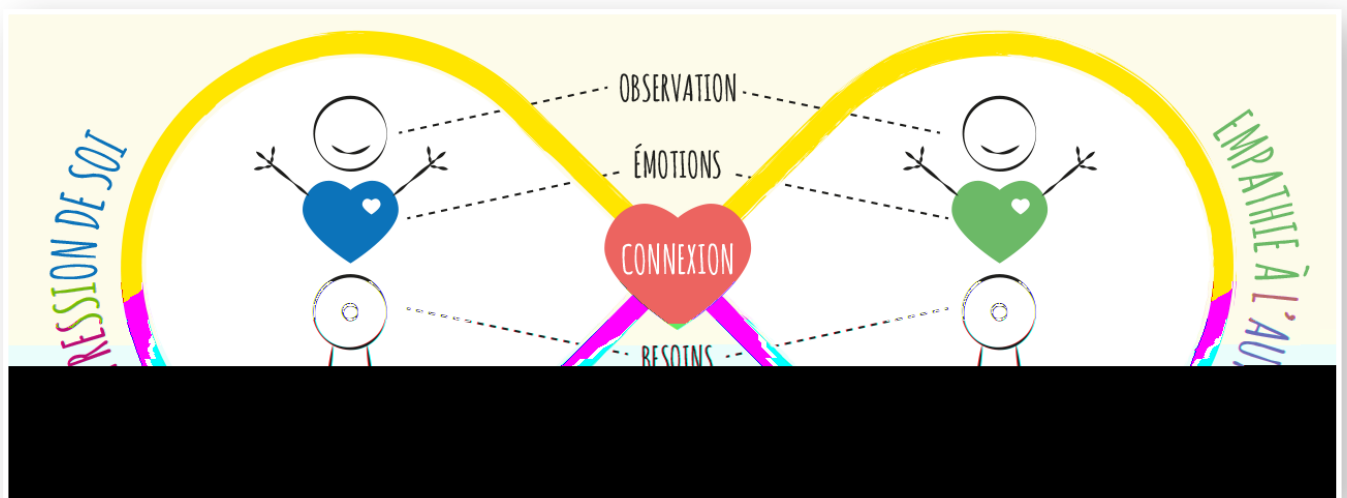
Cette étape permet de passer à l'action concrète face au problème. Il est important de chercher et de proposer des actions positives et réalisables dans l'instant présent. Il est aussi nécessaire d'être prêt à entendre une réponse négative de la part de l'autre. La formulation de la demande peut commencer par exemple ainsi : « Ce que je souhaite à présent, si tu es d'accord... », ou « Ce que je te propose que l'on essaie... ».

Durant le processus de résolution du problème, il est important de s'assurer que les deux parties comprennent bien ce que l'on souhaite exprimer, en reformulant les phrases de l'autre. Il est aussi impératif d'essayer de se mettre à la place de l'autre et de comprendre les émotions qu'il a pu ressentir.

Lui exprimer que l'on peut comprendre ses émotions constitue un pas important vers l'autre et permet de restaurer le lien et la confiance mutuelle.

Le plus important est de garder en tête que le conflit, même s'il n'est pas agréable, permet à chacun d'exprimer ce qu'il ressent et de mettre les choses à plat afin de trouver ensemble des solutions qui puissent convenir à tous. Il n'est donc que positif !

Camille Schorderet, Socio-culturel



La Saint-Valentin

La Saint-Valentin : c'est la fête des amoureux mais pas seulement...

Le 14 février, jour de la Saint Valentin, est un jour particulier car il est dédié à l'amour ! Ce jour spécial constitue un moment privilégié pour exprimer et partager l'amour qui lie deux personnes.



En cette année si particulière, cette fête si appréciée des Suisses fut un peu différente des autres années. Les conditions se prêtaient peu à la célébration de « la fête des amoureux ».

En Suisse, la Saint-Valentin célébrée depuis plus de 70 ans constitue aujourd'hui une fête qui s'est bien ancrée dans nos mœurs. C'est après la

deuxième guerre mondiale que cette tradition s'est répandue en Europe par le biais des soldats américains qui ont participé à la guerre. Ainsi, les Helvètes fêtent la Saint-Valentin depuis 1949.

Valentin décapité par un empereur

Plusieurs légendes entourent la figure de saint Valentin.

L'une d'elle dit que saint Valentin était un prêtre chrétien qui a vécu dans la Rome antique. Vers l'an 270, il se serait attiré la colère de l'empereur Claude II pour avoir marié des couples en secret, en remplaçant le rite païen par une cérémonie de mariage chrétienne.

Selon une autre version, l'empereur aurait interdit de célébrer un mariage car, d'après lui, les hommes engagés dans une vie matrimoniale devenaient de mauvais soldats.

Une troisième version raconte que l'empereur fit emprisonner le prêtre Valentin, lequel tomba amoureux de la fille aveugle de son geôlier. Par miracle, il rendit la vue à cette fille et convertit toute la famille au christianisme. Ayant appris cet événement, l'empereur Claude fit décapiter Valentin un 14 février. Avant de mourir, celui-ci fit parvenir à sa bien-aimée un mot d'adieu signé « De ton Valentin ».

Une autre légende dit que Saint-Valentin, le protecteur des amoureux, entendant un couple se disputer serait intervenu en offrant une rose et en demandant au couple de tenir ensemble la tige de la fleur pour se réconcilier. Depuis lors, les couples auraient suivi cet exemple en s'offrant mutuellement une rose.

Du côté de nos voisins anglo-saxons, la Saint-Valentin est une coutume vieille de plusieurs siècles, en particulier en Grande-Bretagne où les jeunes se réu-



Monsieur Jacques WIRZ

En septembre 2019, Monsieur Jacques Wirz avait choisi la Résidence des Chênes comme nouveau lieu de vie.

Monsieur Wirz se plaisait dans sa chambre dont il appréciait le calme et où il passait de longs moments à regarder avec intérêt ses programmes de télévision préférés sans dédaigner pour autant se joindre aux résidents de l'Espace Glacier pour savourer un bon repas.

Attentif aux exigences quotidiennes d'une vie en communauté, c'est avec un esprit critique et souvent avec humour que Monsieur Wirz commentait ses observations.

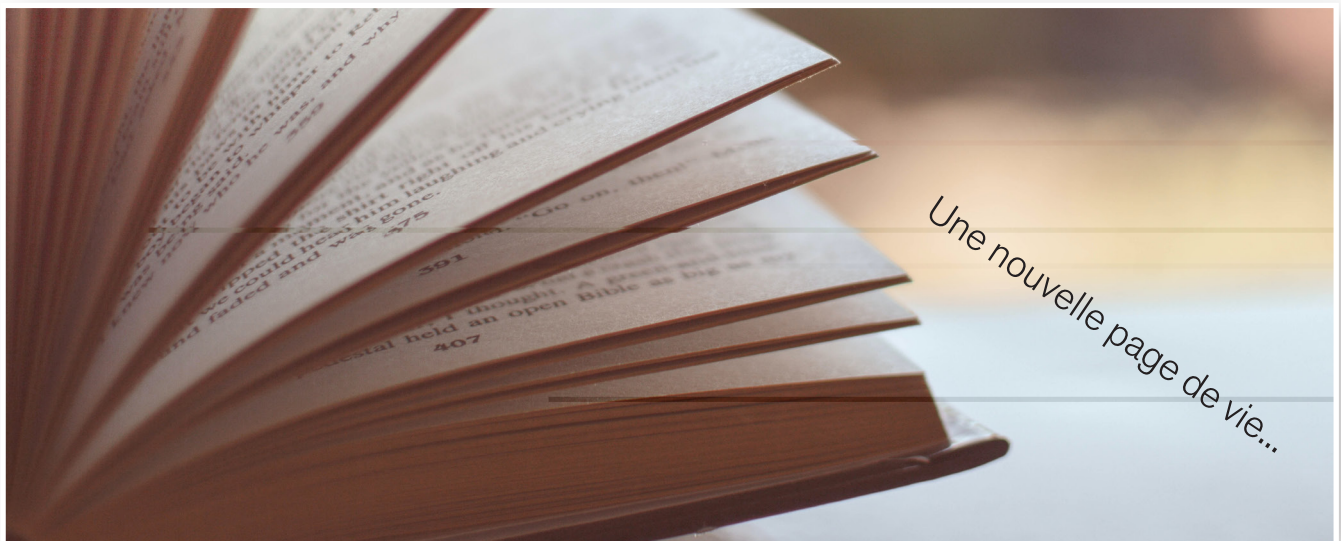
Très attaché à sa liberté et à son indépendance, Monsieur Jacques Wirz a décidé de quitter la Résidence en



novembre 2020 pour rejoindre une autre communauté.

Nous lui souhaitons d'être heureux dans son nouveau milieu de vie.

Claudia Faria, Espace Glacier



Une nouvelle page de vie...

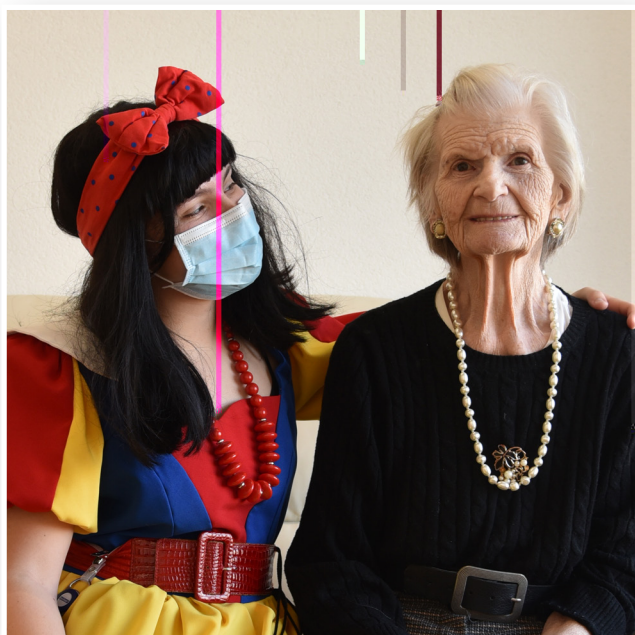
CLIN D'ŒIL

Carnaval



CLIN D'ŒIL

Carnaval suite





CLIN D'ŒIL

Photos prises sur le vif



Photos de Pâques



LES LAURIERS DU CŒUR

A la Résidence, il y a toujours un ange bienveillant qui se tient dans l'ombre pour nous offrir un moment de partage, d'amitié ou d'entraide. La parution de notre Journal constitue l'occasion de remercier les anges qui nous ont apporté leur précieux soutien au cours des derniers mois.

Merci:

- A Madame Mollard pour ses messages et ses douces attentions à l'égard des résidents et du personnel durant cette période où nous ne pouvions pas encore nous rencontrer.
- A Baeri Costumes, à Belfaux, qui nous a proposé avec une extrême gentillesse un magnifique choix de costumes originaux dont nous profitons pour égayer les fêtes de la Résidence.
- Aux ouvriers du chantier de la Résidence, pour leur bienveillance et leur courtoisie à l'égard des résidents et du personnel rencontrés au détour d'un couloir ou d'un escalier.



Merci

ILS NOUS ONT QUITTÉS

Madame Hilda Birbaum

Madame Hilda Birbaum était entrée à la Résidence des Chênes le 20 septembre 2017 pour rejoindre sa sœur, Madame Lucie Angeloz résidante de l'espace Montagne, à laquelle elle venait souvent rendre visite.

Née le 24 août 1931, Madame Birbaum était la deuxième fille d'une fratrie de cinq enfants. La famille habitait à l'époque à Alterswil et quelques années plus tard, elle déménagea à Fribourg, en Basse-Ville.

Après l'école obligatoire, Madame Birbaum a travaillé en qualité d'aide familiale avant de gagner sa vie comme ouvrière à « L'Industrielle ». D'un tempérament très convivial, elle allait volontiers danser durant son temps libre et, avec ses frères et sœurs, elle participait volontiers aux fêtes réunissant de nombreux amis. En 1960, elle a eu la joie de donner naissance à une fille dont elle s'est occupée avec beaucoup d'amour. Jusqu'à sa retraite, Madame Birbaum a travaillé dans le cartonnage. Une fois retraitée, elle a apprécié d'avoir beaucoup de temps à sa disposition pour faire de la couture, voyager en Italie et, depuis l'année 2000, pour s'occuper régulièrement de ses petits-enfants.

D'une imperturbable bonne humeur, Madame Birbaum aimait plaisanter et



avait toujours une anecdote plaisante à raconter. Elle participait volontiers aux diverses activités de la Résidence ainsi qu'à notre messe du samedi matin. C'est avec un plaisir évident qu'elle a pris part aux vacances organisées pour nos résidents.

Madame Birbaum nous a quittés le 23 janvier 2021. Son regard malicieux et son sourire habitent notre cœur.

Marie-Christine Grand, Espace Montagne

Madame Edith Gremaud

Madame Edith Gremaud était née le 8 janvier 1935 à Densbüren dans le canton d'Argovie où son père était maçon et sa mère coiffeuse.

Après avoir effectué sa scolarité à Saint-Gall, à l'âge de 15 ans, elle est partie pour travailler. A cette époque, trouver un travail n'était pas chose facile pour une fille, d'autant plus que Madame Gremaud n'avait pas suivi de formation professionnelle.

Madame Gremaud a exercé des activités variées: dans l'industrie horlogère, dans une fabrique de papier, chez un agriculteur où elle a travaillé très dur. Par la suite, elle fut engagée à l'Institut Rosegg pour handicapés.

C'est dans le cadre de son activité professionnelle d'aide ménagère organisée par Pro Juventute que Madame Gremaud a rencontré celui qui allait devenir son mari: un agriculteur veuf, père de 15 enfants, qui travaillait aussi en qualité de concierge dans une fabrique d'horlogerie à Grenchen. De leur union naquirent 4 enfants: deux filles et deux garçons. En 1976, la famille s'est installée à Fribourg.

Le 17 juin 2015, Madame Gremaud est entrée à l'Espace Prairie de la Résidence des Chênes où sa fille Nicole



travaillait. Elle fut affectueusement entourée par sa fille, sa petite-fille et ses arrière-petits enfants qui lui rendaient de fréquentes visites qui la réjouissaient. Madame Gremaud était très fière d'être arrière-grand-maman.

Madame Gremaud aimait prendre place sur un fauteuil dans le petit salon du couloir pour observer ce qui se passait à l'étage. Elle ne manquait aucune occasion de nouer une petite conversation ou d'émettre une fine remarque humoristique. Elle appréciait aussi le calme de sa chambre où elle aimait savourer des moments de paisible solitude.

Madame Gremaud savait ce qu'elle voulait mais elle alliait son caractère fort

à une profonde sensibilité et elle ne restait jamais indifférente aux événements joyeux ou tristes qui touchaient les autres personnes. Elle participait avec intérêt et plaisir aux activités proposées aux résidentes et aux résidents, notamment aux séjours de vacances.

Madame Edith Gremaud nous a quittés le 6 février 2021. Elle laisse un grand vide dans notre Espace Montagne qui garde un souvenir ému de son attachante personnalité.

Marie-Christine Grand, Espace Montagne



Madame Lydia NEGRO

Madame Lydia Negro est née le 10 mars 1949 à Fribourg, au sein d'une nombreuse fratrie dans un foyer de paysans au Schoenberg.

Après avoir achevé sa scolarité, Madame Negro a travaillé comme aide agricultrice puis, plus tard, en qualité de vendeuse à l'ancienne Coop du Schoenberg.

En 1966, elle a épousé Monsieur Nicolas Negro à Leuca, en Italie, pays dont son mari était originaire. De leur union naquirent deux garçons et Madame Negro est restée à la maison pour s'occuper des deux enfants. Monsieur Negro exerçait le métier de vendeur de légumes au marché.

Chaque année, la famille Negro allait en vacances dans le sud de l'Italie pour se reposer et profiter du magnifique paysage des Pouilles.

Madame Negro a eu le chagrin de perdre son époux il y a une dizaine d'années. Elle est très entourée par ses deux enfants ainsi que par ses frères et sœurs. Elle apprécie les petits plaisirs de la vie comme les bonnes émissions de télévision ou les papotages à table avec les soignants et les résidents. Elle



se réjouit de l'assouplissement des mesures sanitaires afin de pouvoir profiter pleinement de la vie au sein de la Résidence des Chênes.

Nous souhaitons à Madame Lydia Negro de nombreuses et belles années parmi nous.

Marie-Christine Grand, Espace Montagne

Madame Elisabeth GLAUSER (Betty)

Betty est née le 2 juin 1947 à Fribourg. Fille de Johanna Glauser, née Blaser, et de Friederich Glauser, elle a passé son enfance à Courtaman puis à Granges-Paccot. Après avoir effectué sa scolarité à Morat, elle a fait un apprentissage de coiffeuse chez Monsieur Marti, également à Morat. Par la suite, elle a exercé sa profession en tant qu'indépendante dans le quartier du Schoenberg. En 1972, elle épousa Arthur Grosser.

Madame Glauser a été frappée par plusieurs deuils douloureux: la perte tragique de son mari à la suite d'un accident de voiture, celle de son fils David décédé en 2005 à l'âge de 25 ans et, en 2018, le décès de son frère Walther.

Personnalité dynamique, Betty a eu de nombreuses activités durant ses loisirs: la danse avec La Farandole de Courtepin puis le chant avec La Cantilène de Fribourg durant 6 ans et enfin avec le chœur Mon Pays pendant 18 ans. Elle aimait aussi flâner dans les magasins et les boutiques.

Infatigable voyageuse, Betty a sillonné le monde avec des groupes ou en couple. Elle a notamment visité la Chine, la Nouvelle Zélande, le Brésil, les USA,



la Tchéquie, l'Italie, l'Espagne, l'Allemagne, l'Autriche, la France, l'Angleterre.

Le compagnon actuel de Betty est Jean-Claude Broillet. Betty a eu une vie bien remplie avant de tomber malade, il y a environ quatre ans, d'une maladie génétique dégénérative pour laquelle on ne connaît pas de traitement.

Le 12 novembre 2020, Betty est entrée à la Résidences des Chênes où elle s'est installée à la chambre 216 de l'Espace Forêt.

Jean-Claude Broillet, compagnon de Betty

Monsieur Jean-Claude BAERISWYL

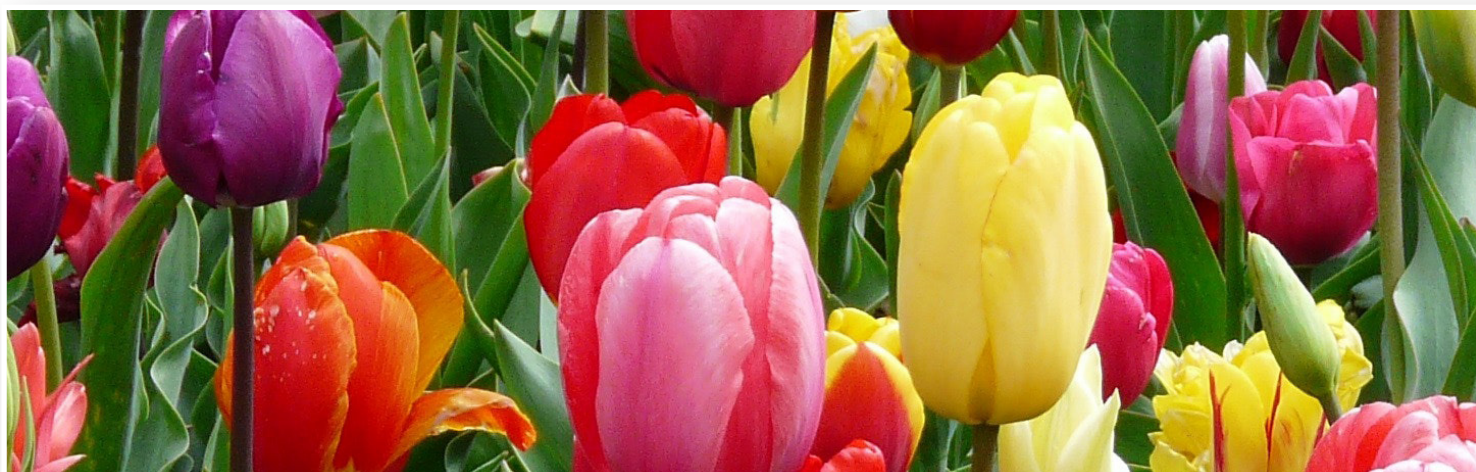
Monsieur Jean-Claude Baeriswyl est né le 16 mars 1933 à Fribourg. Dès son enfance, il a eu beaucoup de plaisir à chanter dans le cadre d'un chœur paroissial. Monsieur Baeriswyl a effectué un apprentissage de technicien en chauffage/sanitaire et il a exercé ce métier pendant de nombreuses années. Artisan très habile et polyvalent, il a également travaillé dans un secteur d'installation de portes. Avec son épouse, il a assuré la gérance d'un café, à Belfaux.

Pendant son temps libre, Monsieur Baeriswyl aimait lire, se promener dans la nature et surtout, aller à la pêche ! A la question : « Aller à la pêche en compagnie de quelqu'un ou en solitaire ? » Monsieur Baeriswyl répond sans hésitation : « Plutôt seul ! » et il nous confie qu'il préfère la solitude aux activités sociales, avant d'évoquer avec émotion les belles heures passées sur son bateau sur le lac de Neuchâtel.



Nous souhaitons à Monsieur Baeriswyl une très cordiale bienvenue à la Résidence des Chênes.

Claudia Faria, Espace Glacier



Bienvenue aux nouveaux collaborateurs

Madame Barbara ROULIN

Bonjour chers Collègues
et chers Résidants,

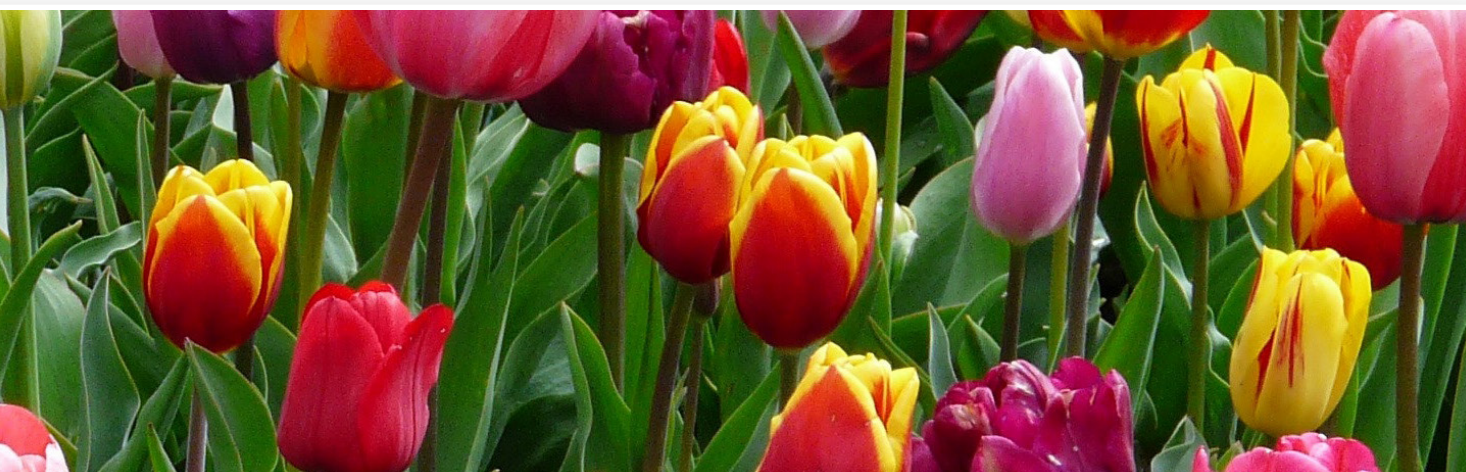
Je m'appelle Barbara Roulin et j'ai 47 ans. Je vous écris afin que vous puissiez me connaître. J'habite un village nommé « Le Mouret » situé au pied du Cousimbert. Je suis mariée et maman d'un garçon de 17 ans et d'une fille de 14 ans.

J'ai effectué toutes mes études à Fribourg. Après un apprentissage d'employée de commerce dans une fiduciaire, j'ai exercé ma profession dans deux autres entreprises. Depuis le 1^{er} octobre 2020, je travaille en tant que comptable dans le secteur de l'administration de la Résidence des Chênes. J'aime apprendre de nouvelles choses et je me réjouis de pouvoir étendre mes connaissances et mes compétences professionnelles à la Résidence des Chênes.



Je vous remercie toutes et tous, membres du personnel et résidants, pour l'accueil chaleureux que vous m'avez réservé. J'espère passer de belles années en votre compagnie.

Barbara Roulin, Administration



Madame Katalina ROOS APOSTOLOV

Bonjour à vous toutes et à vous tous!

Je m'appelle Katalina Roos Apostolov et, depuis le mois de décembre 2020, je travaille à la Résidence des Chênes, à l'Espace Glacier.

J'ai été accueillie par une équipe dynamique et chaleureuse et c'est très motivant pour moi de collaborer avec elle.

Je suis originaire de l'Equateur en Amérique centrale et j'habite à Fribourg depuis 23 ans.

J'ai longtemps exercé un métier dans le secteur de la vente avant de prendre la décision de changer d'orientation professionnelle pour exercer une activité dans le domaine social.



J'espère partager avec vous toutes et tous de beaux moments de convivialité à la Résidence des Chênes.

Katalina Roos Apostolov, Espace Glacier

Madame Ardiana BLLACA-JUSUFI

Par ces quelques lignes, je viens me présenter à vous. Je m'appelle Ardiana Bllaca-Jusufi et j'ai 24 ans. Je suis kosovare et suisse. Je suis née à Fribourg et j'y ai effectué mes études. Je suis mariée depuis deux ans et je n'ai pas encore d'enfants. J'ai toujours désiré travailler dans le domaine des soins afin d'apporter mon aide aux personnes qui en ont besoin.

Ayant obtenu mon diplôme d'assistante en soins et santé communautaire en 2017, j'ai travaillé dans divers établissements, notamment en EMS à Courtepin puis chez des religieuses, avant d'arriver à la Résidence des Chênes. Curieuse d'esprit, j'aime apprendre de nouvelles choses pour développer mes connaissances et mes compétences. Mes projets d'avenir sont de continuer à prodiguer des soins de qualité tout en respectant le désir des résidents et, qui sait, un jour peut-être avoir un ou plusieurs enfants.

D'un tempérament réservé au premier abord, je sais établir des relations ouvertes et amicales avec les autres. A l'Espace Forêt où je travaille actuellement, j'ai été cordialement accueillie par une équipe formidable, souriante et motivée. C'est avec impatience que



j'attends de faire connaissance avec tous ceux et celles qui vivent ou travaillent à la Résidence.

J'espère que nous verrons bientôt la fin de la pandémie et que nous pourrons rapidement retrouver une vie normale.

Je vous remercie de m'avoir accueillie « chez vous » et je vous dis : « à bientôt ! ».

Ardiana Bllaca-Jusufi, Espace Forêt

Monsieur Dorian RAHOUI



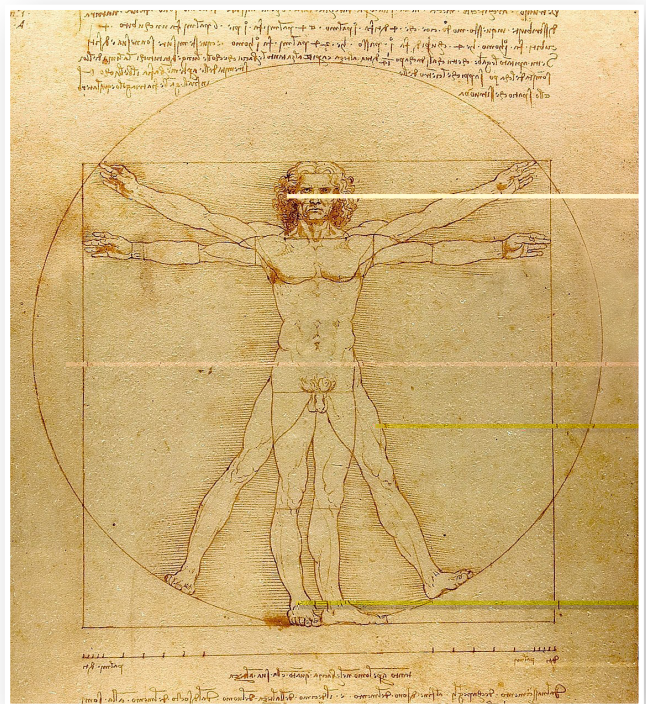
Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Dorian, j'ai tout juste vingt-quatre ans et j'assure la fonction d'infirmier au sein de la Résidence. Nouveau collaborateur, je serai heureux de faire votre connaissance et d'être là pour vous accompagner dans votre quotidien !

D'origine tunisienne et algérienne, je viens de France et, plus précisément, de la ville de Marseille. Cette commune cosmopolite est la plus ancienne ville de France. Elle fut fondée durant l'Antiquité, vers 600 av. JC, sous le nom de « Massilia », par des marins et

des marchands grecs. La ville est surplombée par la Basilique de Notre-Dame-de-la-Garde depuis laquelle on jouit d'un vaste panorama qui permettait de repérer de très loin les envahisseurs et de se protéger. Ce sanctuaire que les Marseillais appellent « la Bonne Mère » est devenu l'emblème de la ville.

Intéressé par les sciences humaines et doté d'un esprit très curieux (même si c'est parfois un vilain défaut !), j'aime toucher à différents domaines et pouvoir élargir mes connaissances. A mon avis, quelle que soit notre expérience, on en apprend toujours.





Depuis l'enfance, j'ai toujours aimé rire
et faire la fête et ça n'a pas changé !

« Profiter à sa manière des bons
moments que la vie peut nous donner »
reste ma philosophie.

Au plaisir de faire votre connaissance, si
ce n'est pas déjà fait !

A bientôt !

Dorian Rahoui

Monsieur Théo Bossens

Bonjour, Résidence des Chênes !

Par ces quelques lignes, je vais me présenter à vous. Je m'appelle Théo Bossens, j'ai 22 ans et je suis étudiant en 2^e année au Centre de Formation professionnelle de Vevey. Originaire de Fribourg, j'habite actuellement à Bourguillon.

Je suis ravi d'avoir eu l'opportunité de rejoindre l'équipe d'animation au début janvier 2021. Au cours de mes diverses expériences professionnelles dans le domaine de la communication, je me suis découvert une véritable passion pour les activités dans lesquelles le contact humain joue un rôle essentiel.

Pouvoir travailler avec les autres et apporter mon aide à ceux qui en ont besoin m'apporte une profonde satisfaction.

Durant mon temps libre, je pratique des activités sportives nombreuses et variées. J'aime aussi passer du bon



temps avec ma famille et avec mes amis. Depuis mon arrivée à la Résidence, c'est avec joie que j'apprends peu à peu à connaître chacune et chacun d'entre vous.

Je vous souhaite à tous santé et bonheur !

Théo Bossens, Socio-culturel

LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE

Souhaite la bienvenue à

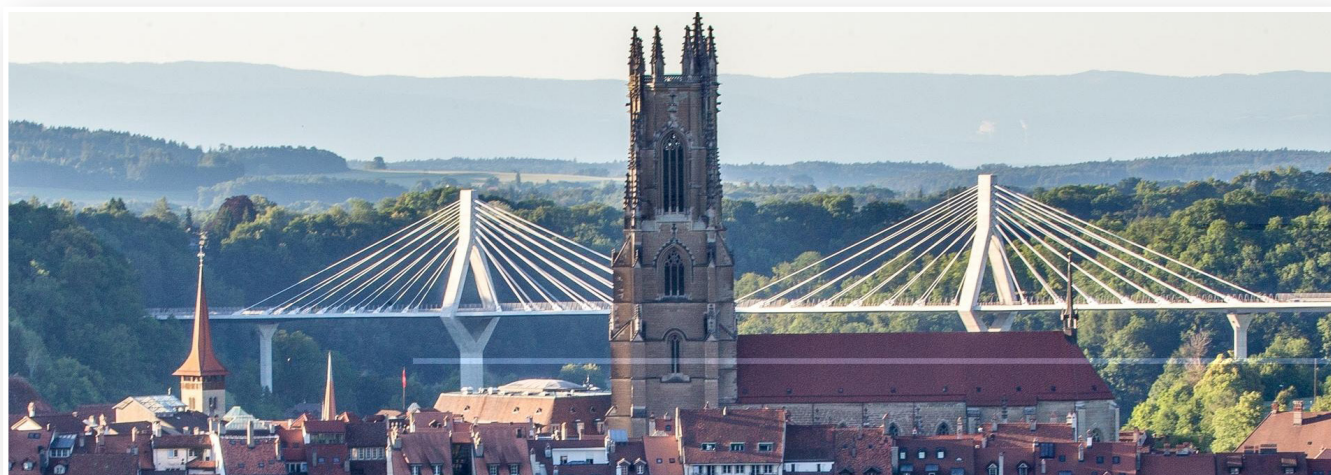
- Barbara ROULIN
- Cyril RUMO
- Mathieu JENDLY
- Kelsang Chodon DOROSANG
- Maël BIELMANN
- Valentina PELLONI
- Katalina ROOS
- Ardiana BLLACA-JUSUFI
- Jessica GIANOLINI
- Barbara NUOFFER
- Anne FARJANEL
- Théo BOSSENS
- Ana Beatriz SOARES MAGALHAES

Dit «bon vent» à

- Muriel MARIDOR
- Maude TRINCHAN
- Jacqueline SCHORDERET
- Edita SHEHU
- Isabelle DUCHIER
- Pushpanathan RATNAM

Erratum:

L'équipe du journal présente ses excuses à Nadia Overney pour les erreurs figurant dans le journal de septembre 2020



PROGRAMME

proposé par le secteur socio-culturel

Période du 1^{er} avril au 15 juillet 2021

MERCREDI 21 AVRIL 2021	JOURNÉE «MOULES MARINIÈRES ET FRITES»
SAMEDI 1 ^{ER} MAI 2021	ANIMATION MUSICALE
MARDI 4 MAI 2021	JOURNÉE «ASPERGES»
DIMANCHE 9 MAI 2021	FÊTE DES MÈRES
MARDI 25 MAI 2021	JOURNÉES «ITALIENNES»
MARDI 15 JUIN 2021	JOURNÉE «PAELLA»
DIMANCHE 4 JUILLET 2021	TRADITIONNEL «BRUNCH DES FAMILLES» à la salle paroissiale de Belfaux

Sous réserve de modifications, compte tenu de la situation sanitaire liée au Covid-19

D'autres activités régulières seront organisées durant cette période.

L'équipe du secteur socioculturel vous souhaite un printemps ensoleillé!

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 Résidants,
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
- par courrier postal envoyé à la
Résidence des Chênes,
Administration,
Route de la Singine 2, 1700 Fribourg

Voici les délais de remise des textes et des photos à respecter pour qu'ils puissent figurer dans notre journal:

	Articles à rendre	Parution
JOURNAL DE PRINTEMPS	jusqu'au 10 février	le 15 mars
JOURNAL D'ÉTÉ	jusqu'au 10 mai	le 15 juin
JOURNAL D'AUTOMNE	jusqu'au 10 août	le 15 septembre
JOURNAL D'HIVER	jusqu'au 10 novembre	le 15 décembre

À VOTRE SERVICE

Direction

M. Patrice Buchs

Administration générale

M^{me} Maryline Vonlanthen

Administration résidents

M^{me} Cristina Jonin

Comptabilité

M^{me} Barbara Roulin

Ressources humaines

M^{me} Christine Papaux

Soins

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. Vincent Pfister

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

Abbé 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

Coordinatrices 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
