

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	4
Le mot de l'infirmier-chef	7
Le billet de l'aumônerie	9
Jeux	10
Le coin du lecteur	14
Clin d'œil	28
Ils nous ont quittés	36
Bienvenue aux nouveaux résidents	38
Ainsi qu'aux collaborateurs	41
La grande famille de la Résidence	42
Programme	44
La Voix des Chênes (Abonnement)	45
Bienvenue à tous!	46
À votre service	47
Comité de rédaction	48



DIRECTION

Une nouvelle décoration pour notre Résidence des Chênes!

Depuis le mois de janvier 2019, nous avons entrepris des travaux d'envergure dans l'immeuble de la Résidence des Chênes. La première grande étape fut la fin de la construction du 4^e étage du côté ouest qui permit de voir naître l'Espace Glacier puis les Espaces Montagne, Forêt, Prairie et Oasis revirent le jour, entièrement rénovés. Des couleurs éclatantes, mais surtout différentes, ont été choisies pour les étages afin de souligner l'identité propre de chaque Espace.

Dans un premier temps, nous avons exploité nos nouveaux locaux en utilisant l'ancien mobilier. Vers la mi-décembre 2021, le Père Noël anticipa sa livraison de cadeaux en nous apportant les meubles que nous avons choisis en collaboration avec des résidants. Désormais, ce sont des chaises et des tables de la marque Horgenglarus qui ont pris place dans tous nos locaux. Cette entreprise a son siège dans le canton de Glaris. Le bois qu'elle utilise pour confectionner ses meubles vient de notre pays. Elle affirme être le plus ancien fabricant de chaises et de tables de Suisse. Les fauteuils et canapés «Hansen» ont été produits par une entreprise danoise.

En 2022, nous commençons à décorer les couloirs et alcôves des étages.

Un même montant avait été alloué à chacun des Espaces pour élaborer la présentation de leur nouvelle identité. Nos décorateurs avaient pour mission de s'occuper des murs sis au nord mais aussi des alcôves et de la salle à manger. Je souligne que je suis particulièrement impressionné par l'originalité des décorations proposées, ceci d'autant plus que les directives en matière de sécurité émises par l'ECAB et la police du feu de la ville de Fribourg, que nous devons impérativement respecter, ne facilitaient pas ce travail. Pour chacun des Espaces, nous avons acquis des œuvres d'un artiste photographe fribourgeois, Monsieur Alain Volery. Les tableaux choisis l'ont été bien évidemment en raison de leur qualité esthétique mais aussi pour les sujets représentés. En effet, le paysage figurant sur chaque photographie illustre la dénomination de l'Espace sur lequel il se situe. Nous avons juste «triché» un peu avec le tableau de l'Espace Glacier, proche de la salle à manger. En effet, on peut y admirer le sommet enneigé du Moléson et, jusqu'à preuve du contraire, le Moléson n'est pas encore couronné d'un glacier. Pour l'Espace Oasis, nous avons retenu la photographie d'un paysage automnal de l'île d'Ogoz qui, peut-être, sera mise en place au moment où paraîtra cet article.

En 2023, nous allons encore travailler sur l'ensemble de la décoration. S'agissant des Espaces, nous souhaitons notamment animer davantage les murs du côté sud. Pour ce qui est du rez-de-chaussée, nous envisageons la mise en place de décorations saisonnières dans l'alcôve adjacente à l'entrée principale. Il est prévu que nous en changions la décoration au début de chaque saison et l'adaptions au fil des événements marquants qui jalonnent l'année. Actuellement, on peut y admirer de magnifiques sapins enneigés évoquant un hiver que, sous nos latitudes, nous ne connaissons plus guère en raison du changement climatique.

Au rez central, soit entre le restaurant et la réception, nous allons présenter une exposition «permanente», en alternance avec des expositions temporaires. La forme et le thème devraient en être précisés au cours des prochaines semaines. Des projets sont également en cours pour la décoration du restaurant et de la réception.

Ces décorations ont pour objectif de rendre notre maison encore plus chaleureuse et la vie de celles et ceux qui y résident ou qui y travaillent encore plus agréable.

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIER-CHEF

Le mois de janvier, le mois des résolutions

Chaque année, le même rituel de passage : « Cinq, quatre, trois, deux, un et Bonne Année ! »

Chaque année, nous en profitons pour nous adonner à une coutume bien étrange : les résolutions de fin d'année.

Je ne sais si cela a été inventé par les propriétaires de fitness mais chacun, même celui qui le nie mordicus, en profite pour faire le point sur l'année écoulée et pour essayer de corriger le tir l'année suivante. Voici un petit classement des meilleures (ou pas) résolutions à prendre :

1. Perdre du poids

Voici la résolution standard : après avoir dégusté moult fondues chinoises, maints filets Wellington et autres foies gras durant les fêtes, notre balance crie souffrance lorsque nous nous aventurons dessus. « Cette année, je perds du poids ! » Les abonnements de fitness connaissent en effet un pic de ventes au mois de janvier. En général, cette résolution dure exactement 30 jours. Le mois de février, les fêtes de carnaval avec leur cortège de beignets ont vite fait de rattraper les plus convaincus eux-mêmes.

2. J'arrête l'alcool

Autre standard : les pros du marketing ont même lancé le « dry january », ou « janvier sec », pour essayer de suivre la tendance. Mais comme pour la perte de poids, cette résolution ne survit que très rarement au mois de février. Les plus tenaces arrivent peut-être à tenir jusqu'au mois de mai.

3. Je mange moins de viande

En ces temps où la prise de conscience des enjeux écologiques commence enfin à se répandre dans la population, voici une résolution qui, à mon sens, a sa place dans mon classement. J'ai moi-même tenté de la mettre en pratique, jusqu'au jour où j'ai essayé la saucisse Vegan de la Migros. Je crois que les pros du marketing du géant orange m'ont bien aidé à ne pas tenir cette résolution durant cette année. Pour ceux qui arriveront à tenir tout le mois de janvier, le printemps et l'arrivée des grillades annihilera même la meilleure des volontés.

4. Je fais du sport

Cette résolution va de pair avec la résolution n°1, « perdre du poids ». Mais je

crois qu'elle est encore moins bien tenue, sauf si nous considérons le Jass comme un sport.

5. J'arrête de remettre à plus tard ce que je peux faire tout de suite

La procrastination est tout un art. D'ailleurs, la plupart des personnes qui prennent cette résolution le font le 2 janvier, voire parfois le 3.

Cette petite liste est non exhaustive mais je suis sûr que tout lecteur pourra se reconnaître, au moins pour l'une des résolutions que j'ai présentées. Vous l'avez sans doute remarqué : toutes ces résolutions ont pour objet le bien-être de la propre personne de celui ou de celle qui la prend. Je me pose dès lors la question suivante : pourquoi doit-on prendre des résolutions qui concernent uniquement notre propre personne ? Imaginons :

1. Je prends du temps avec les autres

Cette année, je décide de passer du temps avec ma famille, avec mes proches. J'essaie de leur faire plaisir en leur offrant quelque chose de précieux aujourd'hui : du temps.

2. J'évite de juger au premier regard

Lorsqu'une personne commet une faute ou fait quelque chose qui me déplaît, j'évite de porter mon jugement trop vite. J'essaie de comprendre ce qui se cache derrière son comportement.

3. Je communique de manière sereine et bienveillante

Je parle aux autres de manière douce et appropriée, même si je ne suis pas satisfait de la situation.

Si tout le monde prenait ces résolutions, le monde se porterait peut-être mieux. Mais cela reste utopique. Alors, peut-être, au lieu de prendre des résolutions qui nous rendront parfaits durant le mois de janvier, essayons d'être simplement un peu meilleurs durant toute l'année !

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année 2023.

Vincent Pfister

LE BILLET DE L'AUMÔNERIE

Chères Résidentes, Chers Résidents,

Nous venons de vivre le temps de Noël.

L'enfant Jésus est venu pour nous consoler, pour nous apporter sa joie, sa paix.

Toute l'équipe de l'Aumônerie fut présente pour vous souhaiter un joyeux temps de Noël.

Je désire vous transmettre ici, en guise de cadeau, une pensée du pape François.

Il disait aux aînés : « La sagesse de la vieillesse illumine la vie des enfants, des jeunes, des adultes de toute la communauté »

Durant nos visites, vous partagez si souvent votre souci de transmettre la foi à vos proches... à vos enfants !

Nous avons besoins les uns des autres ! Vous trouverez avec cet article, une invitation que vous pouvez transmettre à vos proches : vos enfants, petits-enfants, arrière- petits-enfants.

Nous vous invitons à vivre durant l'hiver et le printemps 2023 des moments de célébrations de l'éveil à la foi entre les générations.

Nous espérons que votre témoignage, le témoignage des aînés rejoindra les cœurs, les vies des plus jeunes.

Merci de transmettre cette invitation à ceux qui viennent vous visiter. Que ce soit de notre part une occasion de leur souhaiter une belle suite de ce beau et joyeux temps de fête, la fête de Celui qui nous aime et qui désire visiter nos familles !

***Pour l'équipe de l'aumônerie,
Marlena Schouwey***



*éveil à la foi EMS
toutes générations,
des enfants aux arrière-grands-parents*

*Venez vivre un moment unique, pour grandir vers
Dieu quel que soit le moment de la vie*

Inscriptions : Marlena Schouwey **Résidence des Chênes**
marlena.schouwey@cath-fr.ch **5 février, 30 avril, 18 juin 2023**
078 723 00 50 **de 16h à 17h30**

JEUX

Carnaval

F	W	B	Y	G	B	F	E	U	R	E	E	X	V																																																																																																										
U	C	B	M	P	K	M	B	C	M	A	R	D	I																																																																																																										
F	Y	U	I	F	A	N	F	A	R	E	S	W	G																																																																																																										
E	T	B	L	Z	Y	R	A	P	R	N	C	Z	H	D	S	L	O	R	Q																																																																																																				
B	J	W	Y	G	R	I	M	A	G	E	S	G	U	G	G	E	N	R	W	U	V	H	C	C	E	N	D	R	E	R	B	Z	T	H	K	C	O	S	T	U	M	E	S	H	I	V	E	E	M	A	S	Q	U	E	R	H	F	R	R	M	B	G	F	U	J	Q	T	C	L	O	W	X	N	Y	D	U	S	K	N	E	I	G	E	V	V	U	A	D	N	W	P	E	T	A	R	C	O	N	F	E	T	T	I	S	A	O	D	N	I	U	Y	M	C	O	R	T	E	G	E

educol.net

- | | |
|-----------|----------|
| CENDRE | CLOWN |
| CONFETTIS | CORTEGE |
| COSTUMES | FANFARES |
| FEU | GRIMAGES |
| GUGGEN | HIVER |
| MARDI | MASQUE |
| NEIGE | NEZ |
| PETARDS | RABABOUT |

Quiz zur Schweizer Fasnacht

Welchen Ursprung hat die Fasnacht?

1. Ein Fest, um verderbliche Speisen vor der vierzigtägigen Fastenzeit aufzubrauchen.
2. Ein Fest, um das Ende der vierzigtägigen Fastenzeit zu feiern.
3. Ein Fest, bei dem Speisen an die bösen Geister geopfert wurden.

Antwort: Ursprünglich war die Fasnacht ein Fest, um nochmal ordentlich zu feiern, bevor die vierzigtägige Fastenzeit begann. Da Speisen früher nicht lange aufbewahrt werden konnten, wurde alles was verderblich war zur Fasnacht verzehrt.

Wie nennt man die traditionellen Masken, die bei der Basler Fasnacht getragen werden?

1. Schmetterling
2. Larven
3. Raupen

Antwort: Die traditionellen Masken nennt man Larven. Sie werden von aktiven Teilnehmern zur Basler Fasnacht getragen. Die Larve verdeckt das komplette Gesicht, sodass der Träger nicht erkannt wird.

Wozu wurden die Masken ursprünglich verwendet?

1. Für aufwendige Maskenbälle, bei denen sich junge Paare aus reichen Familien kennenlernten.
2. Gutsherren und Bedienstete tausch-

ten für eine Nacht die Rollen.

3. Mit den gruseligen Masken sollten die bösen Geister des Winters vertrieben werden.

Antwort: Die alten Germanen versuchten mit den furchteinflössenden Masken und krachendem Lärm die bösen Geister des Winters zu vertreiben.

Was bezeichnet man als «Schnitzelbänke»?

1. Eine Schnitzelbank ist eine spezielle Schlachtbank, die zur Fasnacht aufgebaut wird.
2. Eine Schnitzelbank ist eine Zusammenstellung von kurzen Versen, die in der Öffentlichkeit vorgetragen werden.
3. Eine Schnitzelbank ist ein Sparschwein, in dem Kinder Geld für die Fasnacht sammeln.

Antwort: Schnitzelbänke sind kurze lustige Verse, die meistens Schilderungen aktueller Ereignisse beinhalten. Sie werden meist rhythmisch oder singend vorgetragen. Die Pointe soll das Publikum überraschen.

Was ist ein «Fasnachtschüechli»?

1. Ein saisonales hauchdünnes Fettgebäck, welches in der Fasnachtszeit gegessen wird.
2. Eine 3 Stockwerke hohe Torte, die am Aschermittwoch zum Abschluss der Fasnacht verzehrt wird.

3. Kleine Plätzchen, die Kinder während der Fasnacht verkaufen.

Antwort: Die Fasnachtschüechli sind eine saisonale Art des Fettgebäckens. Sie bestehen aus Eiern, Rahm und Mehl und werden während der Fasnacht gegessen.

Was ist «Guggenmusik»?

1. Eine spezielle Tonfolge von Kirchenglocken, die zur Ankündigung der Fastenzeit geläutet werden.
2. Aufführungen von Kinderchören, die während der Fasnachtszeit in der ganzen Stadt verteilt stattfinden.
3. Schräg gespielte Blasmusik, die von maskierten Musikern gespielt wird.

Antwort: Guggenmusik ist eine extra schräg gespielte Blasmusik. Ihren Ursprung hat sie im Brauch, Wintergeister zu vertreiben. Die Musiker sind verkleidet und maskiert und spielen in sogenannten Cliques. Zusammen ziehen sie lautstark durch die Strassen.

Welche Schweizer Stadt hat die Guggenmusik erfunden?

1. Basel
2. Luzern
3. Zürich

Antwort: Die Basler haben die Guggenmusik erfunden: Sie wird erstmals 1906 bei der Basler Fasnacht erwähnt.

Wann beginnt die Fastenzeit?

1. Nach Weihnachten
2. Am Aschermittwoch
3. Nach Ostern

Antwort: Die vierzig tägige Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und endet mit der Osternacht. Die Sonntage werden nicht mitgezählt, da diese nicht als Fastentage gelten.

Aus welcher Fasnachtsregion stammt die Mehlsuppe?

1. Aus Basel, bei der sie am Basler Morgenstraich gegessen wird.
2. Aus Luzern, bei der sie nach dem Urknall serviert wird.
3. Aus Chiasso, wo sie zusammen mit Espresso mit Schuss als Fasnachts-Frühstückstradition gilt.

Antwort: Die Mehlsuppe kommt aus Basel. Wie früher in armen Haushalten wird sie aus Mehl und Wasser hergestellt. Am Morgenstraich ist es Tradition, sich mit der Suppe zu stärken.

Warum heisst der «schmotzige Dunschtig» so?

1. Die Strassen sind nach dem Festtag stark verschmutzt.
2. «Schmotzig» ist auf das Wort Fett zurückzuführen. Es war der letzte Schlachttag vor der Fastenzeit.
3. Das ganze Gesindel kommt raus auf die Strasse zum ausgelassenen Feiern.

Antwort: Das Wort «schmotzig» wird nicht auf schmutzig, sondern auf das Wort Schmalz oder Fett zurückgeführt. Der «schmotzige Dunschtig» war der letzte Schlachttag vor der fleischlosen Fastenzeit. Da Fleisch nicht lange aufbewahrt werden konnte, war es die letzte Gelegenheit, um ausgiebig zu schlemmen.

Wie beginnt die Luzerner Fasnacht?

1. Mit dem Stürmen des Rathauses um 8 Uhr morgens.
2. Mit dem Anzünden des Scheiterhafens um Mitternacht.
3. Mit dem Urknall um 5 Uhr morgens.

Antwort: Die Luzerner Fasnacht beginnt am «schmotzigen Dunschtig» um 5 Uhr morgens mit dem «Urknall». Bruder Fritschi lässt Konfetti über den Köpfen der Schaulustigen explodieren. Pauken und Trompeten der Guggenmusiker schallen dann durch die Strassen der Altstadt und die Feier beginnt.

Camille Schorderet,
Co-Responsable du Secteur Socioculturel

Le marché de Noël de Strasbourg

Je profite de la parution de ce journal pour vous emmener en voyage à Strasbourg, plus précisément au célèbre marché de Noël où j'ai eu l'occasion de me rendre à la fin de l'année passée.

Chaque année, deux millions de personnes viennent visiter le traditionnel marché de Noël ou Christkindelsmärik, dit aussi « marché de l'Enfant Jésus ». Ce marché existe depuis 1570 à Strasbourg, sous le nom de « marché de la Saint-Nicolas » ou « Klausenmärik ». Il fait partie des plus anciens et des plus grands marchés de Noël d'Europe. Il débute le premier samedi de l'Avent et s'achève, selon les années, le 24 ou le 31 décembre.

Le marché de Noël de Strasbourg a lieu chaque année sur la place de la Cathédrale et est très apprécié pour son animation et ses illuminations. C'est d'ailleurs en fin d'après-midi, lorsque la ville s'illumine, que le marché est le plus agréable. Les visiteurs se promènent dans les allées, bercés par les chants de Noël et les odeurs d'épices, de cannelle... On y trouve de petites échoppes dans lesquelles on vend des décorations de Noël : guirlandes, boules de Noël en verre, étoiles...

Les produits artisanaux proposés sur le marché doivent respecter les traditions

alsaciennes. On peut y déguster la choucroute et la tarte flambée alsacienne, le vin chaud préparé avec le vin blanc d'Alsace, la bière d'Alsace, les fameux pains d'épices de Mireille Oster ainsi que des gâteaux typiquement alsaciens : les bredeles.

Certaines animations destinées aux enfants sont gratuites. Elles sont proposées au Village des Enfants sur la place Saint-Thomas.

Les heures d'ouverture du marché de Strasbourg varient selon les jours. En semaine, il est ouvert de 10h à 20h. Le samedi, il est ouvert jusqu'à 21 heures. Le 24 décembre, le marché ferme à 18 heures.

Si vous avez l'intention de visiter l'Alsace au mois de décembre, il faut savoir que Strasbourg n'est pas la se351cora



LE COIN DU LECTEUR

Un appel mondial pour la santé psychique des soignants

Au début du mois d'octobre, l'OMS a lancé un appel en faveur du bien-être des professionnels de la santé, essorés par la pandémie.

Le nouveau rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et du Sommet mondial de l'innovation pour la santé (World innovation for health, WISH) appelle à préserver la santé mentale des soignants. Ce document pointe du doigt les lourdes répercussions de la pandémie sur le bien-être des professionnels de la santé : au moins un quart d'entre eux a présenté des signes d'anxiété (23 à 46%), de dépression (20 à 37%), et/ou des symptômes d'épuisement professionnel (41 à 52%) durant la pandémie. Parce que les femmes représentent 67% des soignants, elles courent un plus grand risque psychosocial. Les parents avec un ou plusieurs enfants à charge ainsi que les jeunes sont en outre particulièrement affectés.

Des mesures à mettre en œuvre immédiatement sont recommandées, comme investir dans des cultures professionnelles prévenant le surmenage, favorisant le bien-être du personnel et la qualité des soins. Plus généralement, il s'agit de proposer des conditions de travail décentes et sûres, y compris sur le plan de la santé mentale, notamment en reconnaissant la valeur des soignants.



Les soignants ont droit à des conditions de travail favorables à leur équilibre psychique.

Le directeur général du Conseil international des infirmières (CII), Howard Catton, a participé à ce rapport. A l'occasion de sa publication, il a fait remarquer que, dans la plupart des pays, le personnel infirmier a un traitement égal ou inférieur au salaire moyen : « Les infirmières sont-elles vraiment un travailleur moyen ? Et le fait qu'on les paie à ce niveau de salaire, ou même en dessous, est-ce le signe de la valeur réelle qu'on leur accorde ? Les infirmières à travers le monde méritent une hausse de salaire pour le bien de notre santé à tous. »

Labint Profesori, Icus Espace Forêt

Source :

CII, 6.10.2022, ActuSoins, 11.10.2022

Mon Noël

Le jour tape à la fenêtre, la maison semble toute endormie.

Il est six heures du matin, le petit garçon ouvre les yeux et marche vers la petite fenêtre, colle son petit nez sur le carreau.

Dehors il neige, le froid fait des petits dessins sur la vitre.

L'enfant vit de tout son cœur ce moment présent.

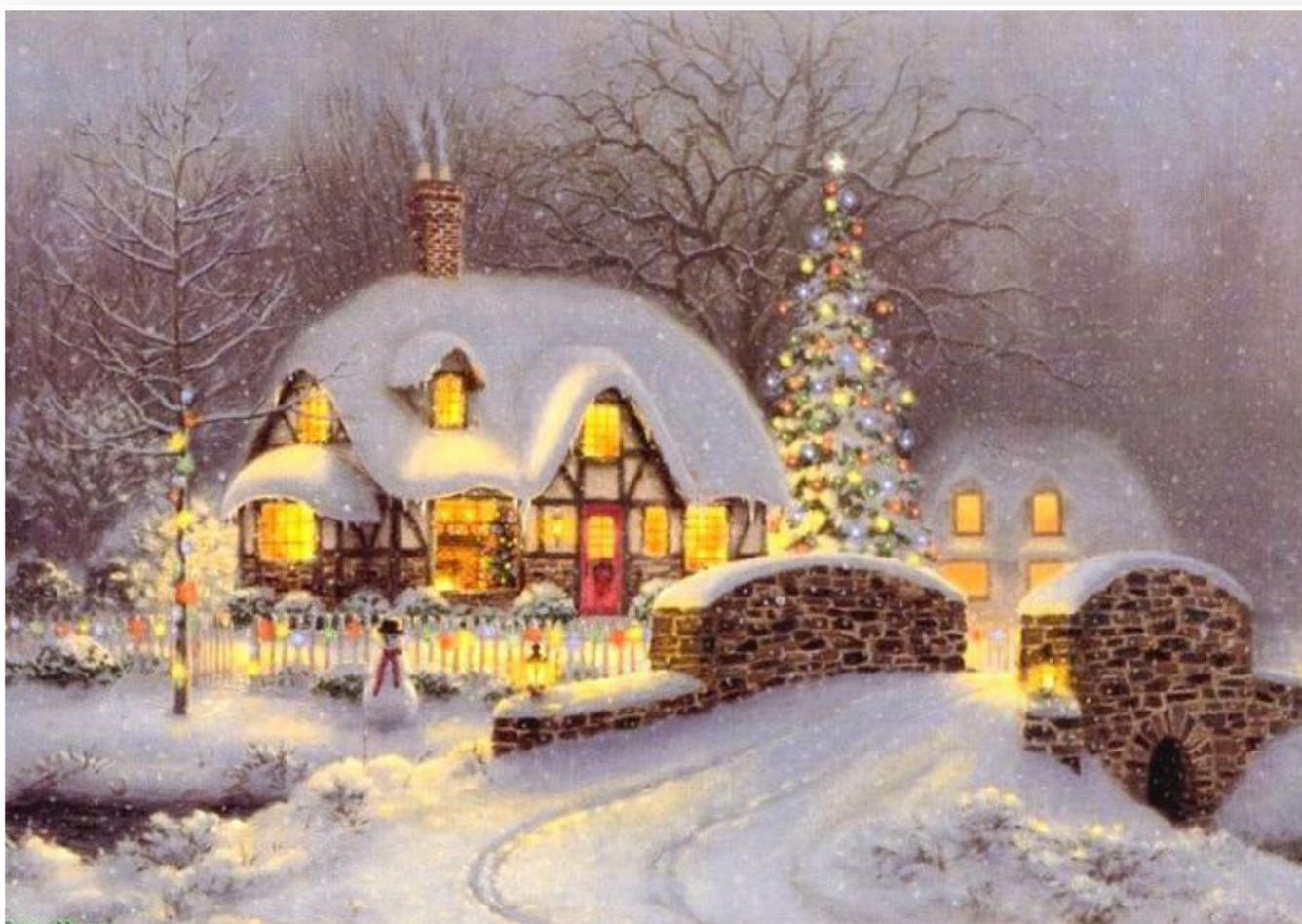
En face de la maison, un sapin.

Toute son imagination se transforme en rêve.

Ce sapin garni de boules, de guirlandes lumineuses et, au-dessus, l'étoile qui le conduit sur le chemin de l'étable où va naître l'Enfant Jésus.

Mais l'enfant ne verra jamais le sapin.

Nelly Chappuis, Espace Montagne.



LE COIN DU LECTEUR

À la découverte de l'est de la Turquie

Bonjour ! Je m'appelle Nurcan Gürsültür, j'ai 47 ans et je vais vous parler de la région d'où je viens !

Je suis née en Turquie, plus précisément à Sirmeçek, un petit village dans la région de Bingöl (avant 1916, Sirmeçek portait le nom kurde « Kejkan »). Bingöl est justement une province kurde, assez grande, avec beaucoup de verdure, quelques petites villes et de nombreux villages. Bingöl est située à l'est du pays, pas loin des frontières de la Syrie et de l'Irak.

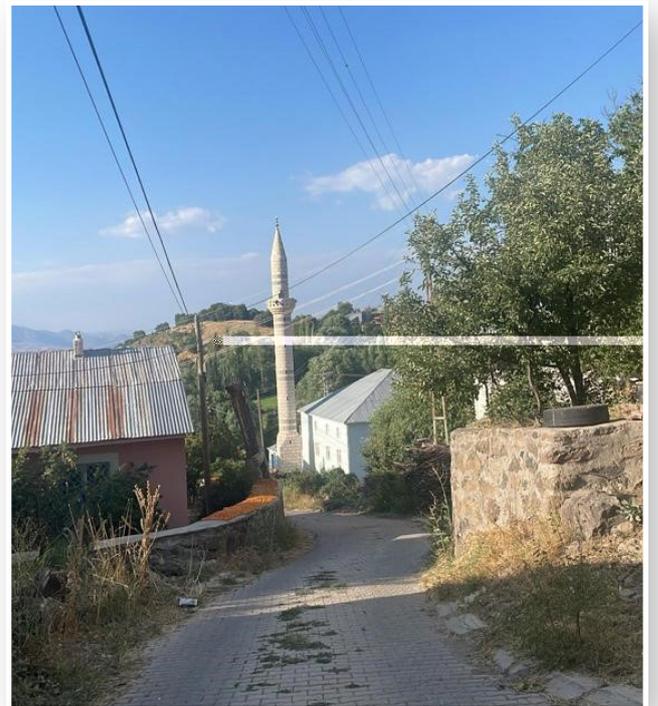
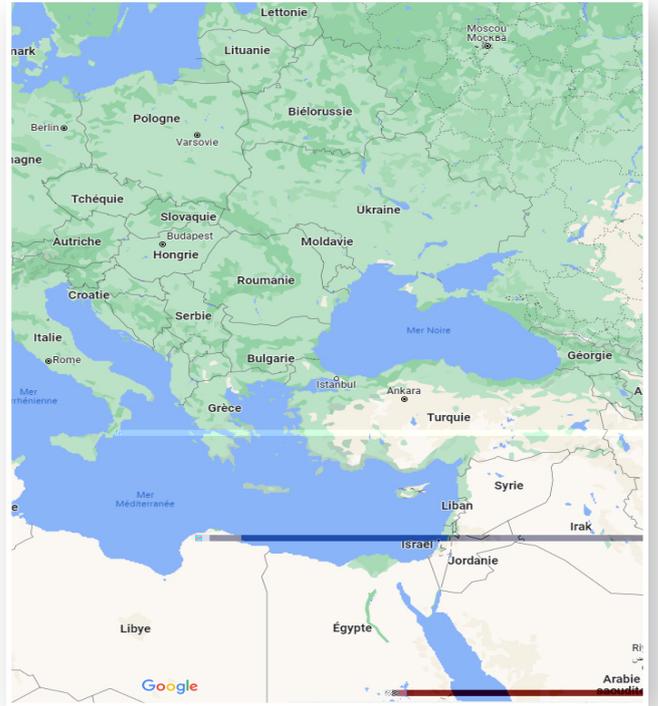
Mon village est tellement petit et si peu peuplé que l'on se connaît tous. Nous nous considérons comme une très

grande famille et sommes très soudés. Dès le plus jeune âge, nous apprenons à faire du thé turc, à cuisiner nos plats traditionnels, à nous occuper des animaux tels que les vaches, les poules et les coqs. C'est une région riche aussi au niveau linguistique car on y parle deux langues : le turc et le kurde.

Chaque année j'ai l'immense plaisir de pouvoir y retourner en été, de revoir mes compatriotes du village et les lieux où j'ai grandi ainsi que de montrer notre culture à mes enfants !

Nurcan Gürsültür, Espace Glacier





LE COIN DU LECTEUR

Voyage au Népal

Après 10h de vol et une escale au Qatar, nous voilà dans la capitale du Népal : Kathmandou, une ville de 2 millions d'habitants, très animée et à la circulation chaotique. Nous y retrouvons notre ami et compagnon de route, Amrit, un Népalais qui travaille habituellement comme cuisinier pour les expéditions à l'Everest, au camp 3 à plus de 6000 m.

Le lendemain, après 4h de route, nous atteignons un petit aéroport de campagne d'où partent de petits avions de 16 places pour Lukla, l'un des aéroports les plus dangereux au monde, coincé au cœur des montagnes.

Nous faisons connaissance de notre porteur, Parsuram, un jeune paysan venu gagner un peu d'argent avec ce travail. Il portera notre sac de 25 kg comme un fêtu de paille tout au long des 19 jours de marche.

Plusieurs ponts suspendus et 7 h de marche après l'atterrissage, nous atteignons le village de Namche Bazar, la capitale du pays Sherpa à 3500 m.

Après une visite du marché hebdomadaire où tout arrive à dos de porteur ou de mule, nous montons encore pour atteindre Khumjung, un grand village sherpa avec vue imprenable sur

l'Everest et où la récolte des pommes de terre bat son plein à 3850 m.

Petite marche à travers la forêt de pins bleus de l'Himalaya jusqu'à Thame, le village du recordman du monde du nombre d'ascensions de l'Everest (21 fois).

En guise d'acclimatation à l'altitude, nous grimpons sur une « colline » à 4600 m. Les choses sérieuses commencent.

Premier des 3 hauts cols au programme de notre périple aujourd'hui : le Renjo Pass. Départ au lever du jour pour 4 heures de montée à allure lente en raison du manque d'oxygène. Un dernier effort à 5380 m pour découvrir un panorama splendide avec le bleu intense du lac Gokyo et l'Everest, le Toit du Monde parfaitement alignés.

Selon la tradition bouddhiste, nous accrochons un drapeau de prières coloré aux rochers avant de descendre au bord du lac où se trouve un village de lodges confortables à la hauteur du Mont Blanc (4800 m)

On y rencontre des randonneurs du monde entier, Indiens, Slovaques, Norvégiens, Srilankais, Européens, Américains... et aussi quelques Suisses... bien loin des conflits qui animent le monde.



Le lendemain, nous traversons le plus grand glacier du Népal, recouvert de roches et creusé de lacs. Nous voilà au pied du col numéro 2, le Chola. Après 3 heures d'approche, un dernier mur rocheux de 200 m nous attend, heureusement équipé de câbles. Nous débouchons enfin sur un plateau glaciaire où nous accrochons notre second drapeau avant la descente un peu sportive sur la glace.

Plus bas, nous retrouvons les pâturages à yaks de Dzongla à 4800 m, pour une nuit de repos bien méritée.

Le lendemain, nous continuons notre descente en traversant la rivière qui vient de l'Everest pour rejoindre la plaine de Pheriche à 4200 m où nous nous octroyons un jour de repos.

Pour le troisième col, le Kongma La, nous partons, pour la journée, avec juste un petit sac, pour une randonnée en boucle avec 1300 m de dénivelé positif. Une longue marche d'approche nous amène au pied du col, suivie d'une ascension ardue dans les rochers. Les derniers mètres nous semblent vraiment interminables, avec des pauses tous les 100 mètres pour reprendre notre souffle! Enfin, le col est en vue et nous franchissons la barre des 5400 m, seuls au monde, face à l'Everest, au Lothse et au Makalu. Une longue descente nous attend pour rejoindre notre lodge après 8 h de marche. Nous sommes bien fatigués mais heureux de retrouver le poêle chauffé aux bouses de yaks séchées. Mission accomplie!

Maintenant, une semaine de marche nous attend pour rejoindre la route qui nous ramènera à Kathmandou. Nous traversons plusieurs vallées au climat de plus en plus chaud, croisant de longues caravanes de mules chargées de bouteilles de gaz, de sacs de riz et même de fûts de bière!

LE COIN DU LECTEUR

Dans les derniers villages avant la route, les paysans cultivent millet, bananes, oranges et canne à sucre : contraste saisissant avec l'aridité des hauts sommets enneigés.

Encore 10 heures de jeep (pour 300 km), avant de rejoindre la bruyante et polluée Kathmandou.

Lors d'une vente d'écharpes pashminas en 2018 et l'an dernier lors de notre mariage, nous avons récolté des dons

pour le Népal. Voilà enfin l'occasion d'en faire bon usage !

Accompagnés de notre amie Maya, nous nous rendons d'abord dans un centre accueillant 180 personnes âgées et des handicapés mentaux dont les familles ne peuvent pas se charger. Nous y rencontrons le personnel qui nous confie une liste de produits dont ils ont besoin. Nous dévalisons presque le petit magasin du quartier : riz, lentilles, sucre, huile, sel, épices, produits de

nettoyage, etc. Les résidents les plus vaillants se chargent du transport.

Nous allons ensuite dans un petit orphelinat de quartier accueillant 22 enfants que nous rencontrons à la sortie de l'école. Là aussi, selon leurs besoins, nous achetons 5 bouteilles de gaz, 250 kg de riz, 100 kg de lentilles... et du shampoing ! Nous distribuons également des vestes de ski,

des tricots et des vêtements. Les sourires des enfants nous font chaud au cœur.

Un tout grand merci à tous les donateurs ! Après avoir passé près d'un mois dans ce petit pays himalayen très attachant, il est temps pour nous de retrouver les bords de la Sarine.

François Buchs, Secteur Socioculturel



LE COIN DU LECTEUR

Poème «D'un Mage noir»

Eh bien... Écoutez mes chers amis,



Cela se passait très loin d'ici,
A la vieille Côte de Saba,
L'Abyssinie, par là-bas...

C'était alors qu'une douce nuit d'été,
Exposait son plus beau ciel étoilé,
Et sur les Vallées profondes,
Se dessinaient les collines rondes...

Sur le plus beau plateau de là-bas,
Sur le plus haut toit blanc et plat,
Se trouvait :
Le fils du roi qui priait.
Débordant de bonne foi,
Mais ce qu'il disait,
Je ne sais pas.
Sa langue étrange m'échappait,
Sauf une parole, douce comme le miel !
C'était « Emmanuel » !

Il le disait, il le chantait sans cesse,
Levant les mains et les bras, plein de
tendresse.

Puis, s'est allumée dans le ciel,
Une étoile grande et belle !
Faisant couler ses rayons sur le pays,
Le pays noir et endormi.

Au milieu de cet astre était un enfant,
Appelant par un geste, tout gentiment,
Et le roi Gaspard,
Car c'était lui,
Criait fort dans la nuit :
« Je viens, mon enfant,
Me voici... me voici ! »

Le soir, au milieu du désert,
Glissait une large lumière.
Au milieu de cette bande dorée,
Que voyons nous marcher ?
Mais oui, c'était un chameau,
Avec beaucoup de pas,
De pas bien gros !

Derrière... suivait un homme :
Et que dire de lui en somme ?
Il murmurait... doucement dans la nuit :
Je viens, mon enfant, me voici ! me voici !

Le roi Gaspard arriva au Jourdain.
Voulut traverser quand, soudain,
Il aperçut, s'approchant gaiement,
Venant de si loin... de l'Orient,
Deux vénérables personnages,
C'étaient des mages :
Melchior et Balthazar
« Mais bonjour, mes frères » salua
Gaspard.»

« Que vous amène ? quel bon vent ? »
« Nous suivons l'étrange Lumière ! Nous
cherchons un petit enfant ».
Et Gaspard ne pouvant se taire
« Mais moi aussi mes Frères !

Quel bonheur ! quelle merveille ! quelle
joie ! »
Alors traversèrent d'un seul pas,
Melchior, Balthazar et Gaspard.
Les trois Rois !



Dans une crèche dure,
Dans une étable obscure,
Sommeille un beau nouveau-né,
Mignonement de blanc langé...
Et une humble Vierge sur la paille à
genoux,
Et un homme plus âgé... qui bégaye, debout.
« Mais, j'entends des pas ! Des animaux ?
Marie ! Sur le chemin... un troupeau ! »
Mais bientôt il comprit,
Quand entrèrent les trois amis !!

Vers la terre, ils se penchèrent,
Adorèrent le petit Enfant.
Le merveilleux Enfant !
Ils offrirent la myrrhe, l'or... et encore !
Gaspard soufflait sur un petit feu...
Semait l'encens peu à peu...
Les rondes fumantes dansaient si belles !
Oh ! On se croyait au Ciel !

Les Rois ont veillé très longtemps
Avec ces gens et cet Enfant.

LE COIN DU LECTEUR

Pour rentrer dans leurs demeures.
Ils devront beaucoup marcher.

Beaucoup d'années se sont passées,
Deux mages étaient déjà enterrés.
Et Gaspard était déjà vieux, alité.
On disait même qu'il était déjà mort.
Cependant sur la porte : Toc Toc Toc !
Gaspard se redresse encore une fois !
Hop ! En demandant : « qui est là ? »
Ils lui dirent : « un percepteur d'impôt je
crois ! »
Et Gaspard cria : « Ouvrez, ouvrez !
C'est Saint Matthieu qui vient me baptiser ».

Et le soir au milieu du désert,
Il y avait une large lumière.
Au milieu de cette bande dorée,
Une âme s'est envolée
Jusque dans l'éternité.
C'est là que se trouvent
Gaspard, Melchior et Balthazar
Avec Jésus pour l'éternité.

**Marie-Louise Eltschinger,
Résidente à l'Espace Forêt**



Transformation du kiosque

Chères Résidentes, Chers Résidents,

A l'avenir, le Kiosque sera toujours présent une fois par mois à la Résidence mais, à partir du mois de janvier prochain, il vous attendra à l'Espace «Montagne» (3^e étage). Venez donc à sa rencontre!

Nous continuerons de proposer des produits basiques d'hygiène, de petits snacks et quelques boissons ainsi que quelques fascicules de mots croisés,

mots cachés etc. Nous nous fournirons essentiellement au magasin Coop.

Pour tous les autres achats personnels, vous êtes, bien entendu, les bienvenus à la sortie mensuelle «commissions» avec l'équipe d'animation.

A bientôt à l'Espace Montagne!

Camille Schorderet,
Co-Responsable du Secteur Socioculturel



CLIN D'ŒIL

Lecture du journal



Soirée raclette



Saint-Nicolas



CLIN D'ŒIL

Apéritif de l'Avent



Dîner de Noël

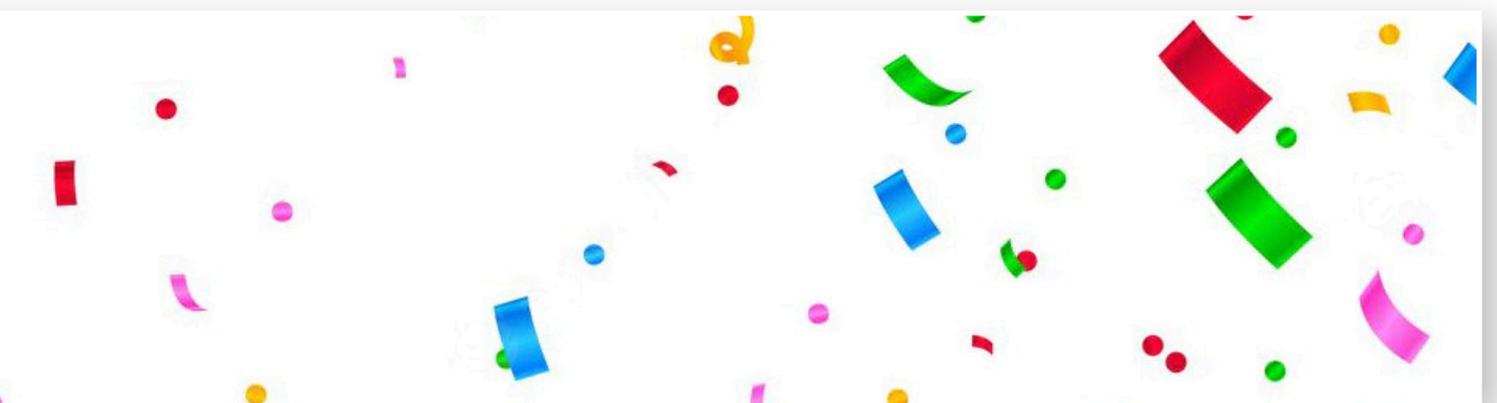


CLIN D'ŒIL

Apéritif du Nouvel An



Apéritif du Nouvel An (suite)



CLIN D'ŒIL

Les Rois mages



Les Rois mages (suite)



ILS NOUS ONT QUITTÉS

Nous adressons nos sincères condoléances et notre profonde sympathie aux familles qui ont perdu leur proche.

Nous gardons un souvenir affectueux de leur présence à la Résidence des Chênes.

Monsieur Joseph PHILIPONA



Madame Gilberte DESWARTE



Madame Andrée GENDRE



Madame Marie-Antoinette MAURON



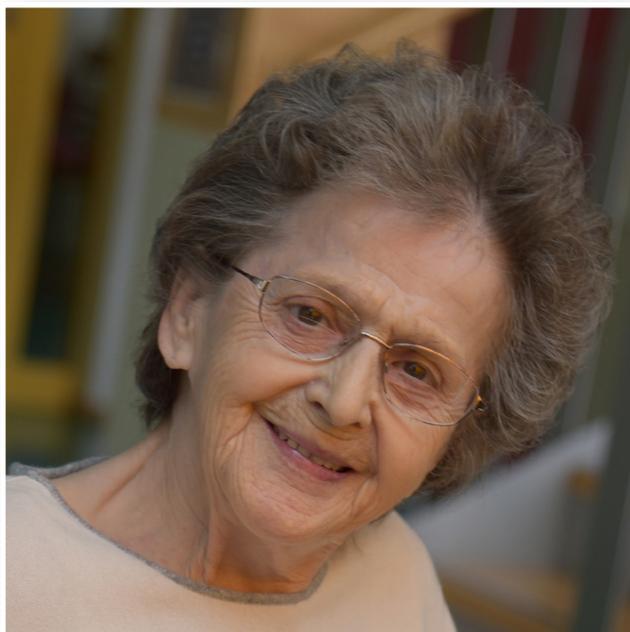
Monsieur Stéphane CUENNET



Madame Dorothea DANKAI



Madame Marie-Louise MULHAUSER



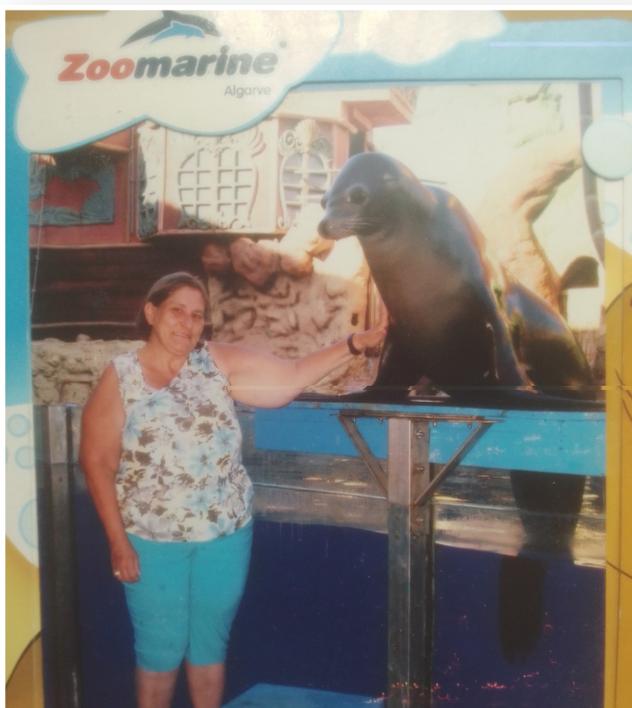
BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDANTS

Madame Yolande SCHNEUWLY

Madame Yolande Schneuwly est née à Fribourg le 1^{er} août 1958. A l'âge de 17 ans déjà, elle commença à travailler à l'Office du livre, une entreprise effectuant le stockage et la distribution de milliers d'ouvrages dans les librairies. Après une période d'activité professionnelle de 13 ans, Madame Schneuwly donna naissance à une fille. Elle quitta son poste pour entrer au Foyer St-Louis où elle a vécu et travaillé à la buanderie pendant 15 ans. En compagnie de ses amis du Foyer, elle a effectué divers voyages, notamment en Grèce, en Norvège, au Portugal

A la suite de problèmes de santé, Madame Schneuwly est entrée à la Résidence des Chênes en novembre 2022. D'un caractère convivial et jovial, Madame Schneuwly aime les rencontres et ne dit jamais non à un moment de conversation. Elle prend plaisir à participer aux jeux de cartes ou au loto. Pour l'instant, son temps est bien occupé par la décoration de sa nouvelle chambre dans laquelle nous souhaitons qu'elle se sentira à l'aise. Soyez très bienvenue dans notre maison, chère Madame Schneuwly!

Claudia Faria, Espace Glacier



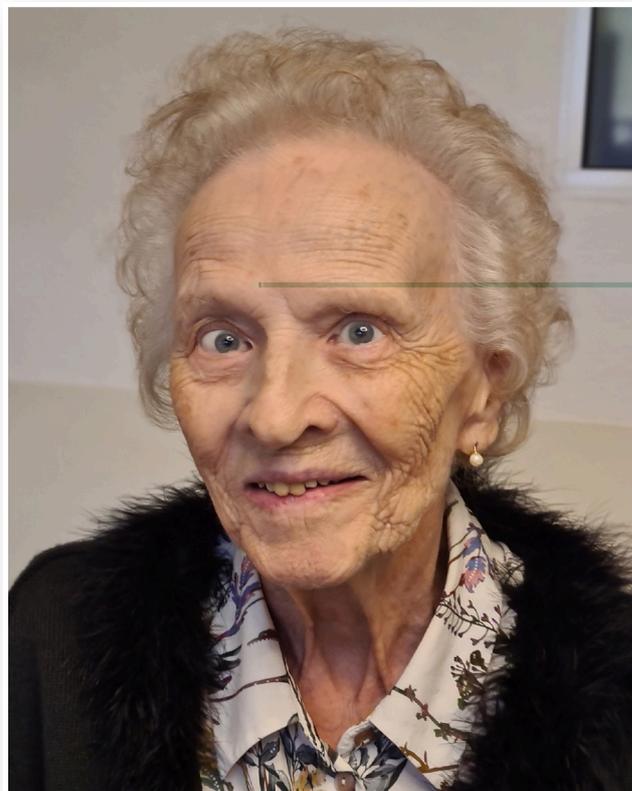
Madame Gertrude THORIN

Je suis née à Fribourg le 5 août 1930, enfant unique d'Albert et de Marie Spiess-Thalmann. Nous habitons aux Daillettes. Mon père, arrivé de Zurich, travaillait comme chef d'expédition à la brasserie du Cardinal et ma mère assurait le bon fonctionnement de la vie familiale. Plus tard, nous avons déménagé à l'Avenue du Midi où, choyée par mes parents, j'ai joui d'une enfance dorée.

Je me souviens avoir pratiqué le patin à roulettes, la luge et le patin à glace sur l'étang du Jura où il y avait une buvette avec de la musique. C'est là que j'ai fait la connaissance, entre autres, d'Emile Gardaz, futur compositeur. Comme il aimait faire la « bamboula » chaque semaine ! Beaucoup plus tard, je l'ai revu et il m'a interpellée : « Oh ! La frisée de l'Avenue du Midi ! », ce qui m'avait fait grand plaisir.

J'ai suivi ma scolarité à l'Ecole réformée (aujourd'hui Ecole libre publique) en allemand : que de beaux souvenirs !

Ensuite, j'ai effectué à Berne un apprentissage de droguiste. Je me déplaçais en train et, durant ces années, je ne l'ai



jamais raté ! Un fait marquant m'est alors arrivé : en 1946, lors d'une visite diplomatique de Winston Churchill à Berne, où je faisais partie des curieux, celui-ci m'a frôlé le bras, s'est retourné et m'a adressé la parole en me disant : « Sorry ». Cet instant est gravé dans ma mémoire.

A Lugano, lors de vacances au Tessin avec mes parents, j'ai pu assister à un concert de Django Reinhardt. Quel magnifique souvenir !

Après mon apprentissage, j'ai travaillé à la « Pharmacie Moderne » (elle n'existe plus) en ville de Fribourg.

En 1951, j'ai rencontré mon futur époux, Fernand Thorin, au chalet de l'« Ancienne », club de gymnastique et de ski, dans les Préalpes fribourgeoises. Nous nous sommes mariés en 1954 et avons déménagé à l'Impasse des Peupliers à Fribourg. Deux filles bien-aimées sont nées de notre union : Danièle en 1955 et Marie-José en 1957. Je me suis alors consacrée entièrement à leur éducation et aux tâches familiales.

A partir de 1982, je suis devenue grand-mère. Mes petits-enfants se prénomment Yann, Sébastien, Caroline et Alexandre.

En 1991, Fernand et moi avons déménagé au Boulevard de Pérolles. C'était plus commode à notre âge. En 2009, mon mari est malheureusement décédé.

J'aimerais relater ici quelques souvenirs marquants : accompagnement de la « Concordia » au Brésil, à Nova Friburgo, voyages en Chine, en Côte d'Ivoire et en Norvège, sans oublier les nombreuses vacances balnéaires en famille en Italie et en France, les vacances d'hiver à différents endroits. J'aimais beaucoup pratiquer le ski, sport que j'ai dû

malheureusement arrêter, suite à une chute d'un muret en 1983 qui a nécessité de nombreuses opérations.

Mes grands plaisirs, ces dernières années, sont évidemment la naissance de mes 7 arrière-petits-enfants, Océane, Maxime, Ulysse, Lenno, Aayan, Guillaume et Neelam, les fêtes en famille, les rencontres du samedi matin avec mes copines au Tea-Room du Tilleul et, plus tard, au Tea-Room Le Domino, les après-midis de jass avec une amie et sa famille, les repas de rencontre familiale au restaurant « Kantonsschild » à Gempenach, les excursions à l'alpage « Les Baudes » au-dessus de Grandvillard où mon petit-fils et sa famille sont armailis durant l'été.

Je vis maintenant, depuis le 27 octobre ici, à la Résidence des Chênes, à l'étage « Forêt » et je me sens bien.

Toutes les personnes sont si aimables et avenantes avec moi et je leur en suis reconnaissante.

Trudy Thorin

AINSI QU'AUX COLLABORATEURS

Madame Sandra MOTA

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Sandra Mota, j'ai 43 ans, je suis mariée et j'ai deux filles. Je suis d'origine portugaise. En juin 2013, j'ai quitté le Portugal et j'ai emménagé à Fribourg, dans le quartier du Schœnberg où j'habite encore aujourd'hui. J'ai toujours aimé le contact avec les personnes âgées et, après avoir travaillé dans le domaine de la coiffure, j'ai décidé de suivre la formation d'Auxiliaire de Santé auprès de la Croix-Rouge fribourgeoise. La partie théorique du cours s'est déroulée de janvier à juillet 2022 et j'ai beaucoup apprécié cette formation !

Le 12 septembre 2022, j'ai entrepris mon stage de 3 semaines à la Résidence des Chênes. Tout s'est tellement bien passé pour moi qu'à la suite de cette expérience j'ai été engagée par l'institution et maintenant je fais partie de l'équipe de l'Espace Glacier. Je tiens à remercier à toutes les collaboratrices et les collaborateurs qui m'ont accueillie et je me réjouis de faire plus ample connaissance avec les résidents ainsi qu'avec les autres membres du personnel.



Sandra Mota, Espace Glacier

LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE

Dit «bon vent» à

- Sophie Biserka PLANINSKA

Souhaite la bienvenue à

- Jean de Dieu MBATSOGO OWONA



Félicitations pour la naissance de

- Jules, fils de Patrick AEBISCHER et son épouse
- Sofia, fille de Célia DEMIERRE et son ami



Jubilés 2022

Belle ambiance au souper des Jubilaires!



Félicitations

10 ans :

- Cristina JONIN
- Sylvie NSAKALA
- Nergiz ATAC
- Yvonne BOMBOLE
- Vanna SENG
- Katia JAQUET

20 ans :

- Anne-Françoise SCHWEIZER

30 ans :

- Agron RAHIMI
- Nadia MAILLARD

40 ans :

- Myriam KURZO

PROGRAMME

proposé par le Secteur Socioculturel

Période d'hiver 2023

DU MARDI 7 AU VENDREDI 10 FÉVRIER	REPAS À THÈME À L'AUBERGE: «FONDUE»
MARDI 21 FÉVRIER	FÊTE DE CARNAVAL
DU MARDI 7 AU VENDREDI 10 MARS	REPAS À THÈME À L'AUBERGE: «BOUDIN»
JEUDI 16 MARS	VENTE DE VÊTEMENTS AVEC LA BOUTIQUE «TOI ET MOI»
SAMEDI 18 MARS	ONCTION DES MALADES
MARDI 21 MARS	LA FÊTE DU PRINTEMPS À L'AUBERGE
VENDREDI 7 AVRIL	CHEMIN DE CROIX
DIMANCHE 9 AVRIL	MESSE DE PÂQUES

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 à la réception:
residence@chenes.ch

et

- par courriel au service socio-culturel:
animation@chenes.ch

Voici les **délais de remise des textes et photos à respecter** pour qu'ils puissent paraître dans le journal de la maison:

JOURNAL DE PRINTEMPS	jusqu'au 10 mars
JOURNAL D'ÉTÉ	jusqu'au 10 juin
JOURNAL D'AUTOMNE	jusqu'au 10 septembre
JOURNAL D'HIVER	jusqu'au 10 décembre

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. Eraste Ndayishimiye

Espace Prairie M^{me} Jéssica Simões

Espace Forêt M. Labinot Profesori

Espace Montagne M^{me} Cécile Cadeau

Espace Glacier M^{me} Türkan Cindoruk

Equipe Morphea, M. Labinot Profesori

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

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

D^r Benoît Gumy, Tél. 026 323 27 37

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

Médecins

Aumôniers

M^{me} Marlena Schouwey, agente pastorale

M. Urs Schmidli, pasteur

Coiffeuse

M^{me} Claudine Albinati

Podologues

M^{me} Virginie Ruffieux

M^{me} Elodie Sciboz

Site

www.chenes.ch ou sur



f

COMITÉ DE RÉDACTION

Coordinatrice en chef

M^{me} Camille Schorderet

Coordinatrice-adjointe

M^{me} Brigitte Krattinger

Coordinateur (trices)

M^{me} Jéssica Simões

M. Labinot Profesori

M^{me} Marie-Christine Grand

M^{me} Claudia Da Silva Faria

M^{me} Nergiz Atac

Mise en page

M^{me} Maryline Vonlanthen

M^{me} Claude-Hélène Kolly
