

# 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](http://www.chenes.ch)

---

---

# TABLE DES MATIÈRES

Direction	5
Le mot de l'infirmier-chef	7
Le billet de l'aumônerie	9
Jeux	11
Le coin du lecteur	12
Clin d'œil	23
Ils nous ont quittés	44
Bienvenue aux nouveaux résidents	46
Ainsi qu'aux collaborateurs	48
La grande famille de la Résidence	51
Programme	52
Bienvenue à tous!	54
À votre service	55
Comité de rédaction	56



---

## DIRECTION

### Les résolutions de début d'année

A cette même époque de l'année, il y a de cela précisément douze mois, Vincent, notre très apprécié infirmier-chef, nous faisait part, avec l'humour qu'on lui connaît, de l'échec présumé des résolutions de début d'année.

Quelques mois avant que paraisse son article, j'avais discrètement échafaudé l'idée que l'année 2023 serait celle où j'allais retrouver la silhouette de mes 20 ans. Je m'y étais préparé mentalement depuis plusieurs mois. J'étais conscient que cela n'allait pas être facile, qu'il allait notamment falloir modifier mes habitudes alimentaires. J'étais aussi clairvoyant : je ne pouvais perdre un poids largement superflu en faisant de l'activité physique car chaque effort, aussi petit fut-il, m'essoufflait non pas en quelques minutes mais en quelques secondes.

Il m'était difficile de me vêtir le matin ; enfiler mes chaussettes et attacher mes chaussures étaient devenus si laborieux que je devais me contorsionner pour y parvenir. Jamais, je n'avais tenté de gravir les marches du magnifique escalier ouest, celui qui se trouve à proximité de la cuisine, mais je privilégiais l'usage de l'ascenseur. A l'Auberge, j'entendais parfois murmurer que le directeur avait pris du poids. Je ne supportais plus l'image que me renvoyaient les miroirs

de nos ascenseurs. J'avais dû me résoudre à acheter des vêtements de taille XL, voire XXL. Une personne que j'estime particulièrement, et qui se reconnaîtra, m'avait même conseillé de ne pas apparaître au premier plan sur les photos qui étaient publiées. Aujourd'hui, je la remercie de sa franchise.

Comme je l'ai dit plus haut, il n'allait pas être possible de perdre du poids par l'activité physique alors je me suis résolu à modifier drastiquement mes habitudes alimentaires. Considérant qu'un kilo correspond à environ 7 000 calories, il fallait me priver de 1 000 calories par jour pour perdre un kilo par semaine. De janvier à avril 2023, je m'étais fixé pour objectif de perdre 16 kg et, finalement, j'en ai perdu 15. Pour y parvenir, j'ai notamment dû appliquer l'un des préceptes énumérés dans l'article des résolutions de fin d'année de Vincent, à savoir la diminution de la consommation de viande. J'ai donc réduit la quantité de 25% par tranche lorsque je passais ma commande au boucher. J'ai aussi privilégié les viandes à faibles calories comme, notamment, le blanc de poulet. A contrecœur, je me suis résolu à me passer de la charcuterie italienne que j'affectionne tant. Je m'étais mis à manger des lentilles et du quinoa riches en protéines. Ne mangeant quasiment plus

---

d'aliments contenant des lipides, je dégustais chaque jour des amandes ou des noix, de l'huile d'olive dans la salade et, chaque semaine, un filet de saumon. Pour la vitamine B12, je me cuisinais régulièrement du foie de veau. Un autre péché mignon qu'il me fallait gérer était celui de ma consommation compulsive de chocolat et de glaces. J'y suis parvenu en commençant d'abord par ne plus en acheter et, lorsque l'envie me tenaillait en soirée, je mangeais des fruits. Pendant toute l'année, j'ai noté chaque jour tout ce que je mangeais, pesant chaque tranche de pain avant de la consommer. Depuis le mois de mai, j'ai encore perdu près d'une dizaine de kilos.

Aujourd'hui, je vis beaucoup mieux. C'est debout que j'enfile chaque matin mes chaussettes. Je porte des vêtements de taille M et même S pour certains. Mais ce qui me touche le plus ce sont les murmures bienveillants que j'entends à l'Auberge. Plusieurs résidentes sont venues vers moi pour me dire tout le bien qu'elles pensaient de ma nouvelle silhouette. C'est peut-être futile mais cela m'a profondément touché.

Comme mes résolutions 2023 se sont finalement soldées par un franc succès, j'en ai pris de nouvelles pour l'année

2024. Je les ai bien évidemment « piochées » dans l'article de Vincent qui, désormais, constitue ma doctrine de référence en matière de résolutions de début d'année. Pour le moment, je les tais, mais je me ferai un plaisir de vous les dévoiler... en cas de réussite.

Ma résolution « 2024 » s'apparente grandement à vos propres projets de vie que nos collaboratrices et collaborateurs tentent d'accomplir avec vous. Réaliser vos projets de vie vous permettra de mieux vivre, de vous épanouir et, par là même, de donner plus de sens à la vie.

J'ai été heureux de vous rencontrer toutes et tous lors des fêtes de fin d'année, lors du dîner du 21 décembre 2023 ou à l'occasion des soirées de l'Avent. Vous voir réjouir, durant les fêtes et tout au long de l'année, donne du sens à ce que nous essayons d'entreprendre pour vous au quotidien.

Avec toute mon affection, je vous souhaite, chères résidentes, chers résidents, chères collaboratrices et chers collaborateurs, une heureuse année 2024.

***Patrice Buchs***

---

# LE MOT DE L'INFIRMIER-CHEF

## 2024 – Année Olympique!

Comme vous le savez sans doute, l'année 2024 sera placée sous le signe de sport. Plusieurs événements (plus ou moins) vont jaloner l'année et nous offrir de beaux moments d'émotions. Voici une petite liste (non) exhaustive de ce qui nous attend, avec mes pronostics pour cette année :

### 1. La saison de ski alpin

Wengen, Kitzbühel ou Bormio, chaque année en janvier, nous retrouvons nos descendeurs et slalomeurs favoris. Cette année, c'est sans doute Marco Odermatt qui portera l'étendard helvétique en haut des pistes. Pour cette saison d'hiver, j'envisage une victoire de Marco dans toutes les disciplines et un premier podium pour le Fribourgeois Alexis Monney à Wengen. Pour ceux qui n'aiment pas le ski ou qui sont nostalgiques d'une autre époque, vous pouvez aussi organiser une sortie au restaurant La Streif, à Martigny, où un certain Roland Colombin vous servira une excellente raclette.

### 2. Le sacre de Gottéron

Enfin! Après 43 ans en ligue A, Gottéron obtient enfin son sacre lors du 7<sup>e</sup> match de la finale des play-offs le mardi 30 avril (but de Sprunger en prolongation). Deux collaborateurs ont eu la chance de participer à cet événement grâce aux 2 places mises à leur disposi-

tion. Une belle fête aura lieu à la Résidence des Chênes devant l'écran géant installé à l'auberge pour ce match. Par contre, le lendemain de cette fête, aucun collaborateur du service technique ne sera disponible pour travailler.

### 3. Les Olympiades inter-EMS

Vous attendiez Paris? Eh non! Cette année, le grand événement ce sont les Olympiades inter EMS organisées le 16 mars prochain. Nous plaçons en effet de grands espoirs dans cet événement et nous comptons bien ramener la coupe qui récompensera les champions. L'équipe du secteur socio-culturel est prête pour vous entraîner mais ce sera vous, chères résidentes et chers résidents, qui fournirez le plus grand effort!

### 4. L'Euro 2024

Au mois de juin, c'est "Foot et Saucisse" (surtout saucisse pour moi). Nous attendons impatiemment les exploits de l'équipe de Suisse (défaite 0-1 contre la Hongrie, match nul 0-0 contre l'Ecosse et victoire 1-0 contre l'Allemagne). On verra si cela suffit à atteindre la phase à élimination directe. Dans tous les cas, cela laisse envisager de beaux moments à l'auberge ou sur la terrasse en regardant les matchs de la Nati. Et même si c'est un peu difficile à dire, la France va gagner l'Euro.

---

## 5. Les Jeux Olympiques de Paris

Comme tous les 4 ans, l'été sera sportif. Du moins, depuis notre fauteuil ou notre canapé. Les Jeux Olympiques nous offrent toujours l'occasion de redécouvrir certains sports, comme l'haltérophilie et l'aviron quatre de couple. Nous espérons quelques médailles suisses même si notre spécialité reste la médaille en chocolat. Pour les résidents qui souhaitent être au courant des résultats, vous pouvez sans autre vous adresser à notre directeur qui se fera un plaisir de vous présenter un résumé des différents résultats.

## 6. La saison du foot suisse : La Super League

Idéal pour faire la sieste...

## 7. Le Morat-Fribourg

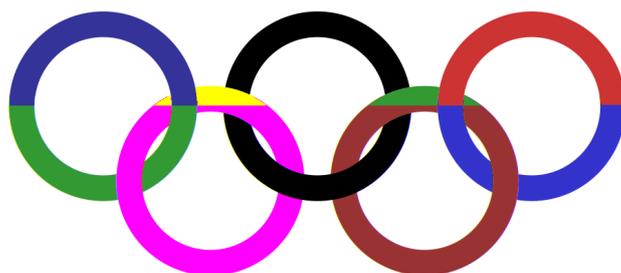
Cette année, c'est promis, les collaborateurs de la Résidence seront à nouveau au départ de Morat, le premier dimanche d'octobre, pour courir les 17,8 km entre

Morat et Fribourg. Et nous espérons un soutien important de notre fan-club, à savoir nos résidents.

Voilà pour le programme sportif de l'année. Comme vous l'avez sans doute remarqué, il est surtout constitué d'activités sportives à suivre depuis notre canapé. Mais cela permet de nous faire vivre de belles émotions, de vibrer, d'espérer, de râler voire de jurer parfois lorsqu'un attaquant rate le but. Pourtant, la véritable activité sportive, c'est celle de tous les jours : venir travailler à pied ou à vélo, rejoindre la salle à manger avec son rollator, descendre prendre l'air et faire le tour du jardin de la Résidence ou participer à l'activité vélo. Et je suis beaucoup plus admiratif devant tous ces efforts du quotidien que devant les exploits des sportifs professionnels.

Bonne année sportive !

*Vincent Pfister, Infirmier-Chef*



---

## LE BILLET DE L'AUMÔNERIE

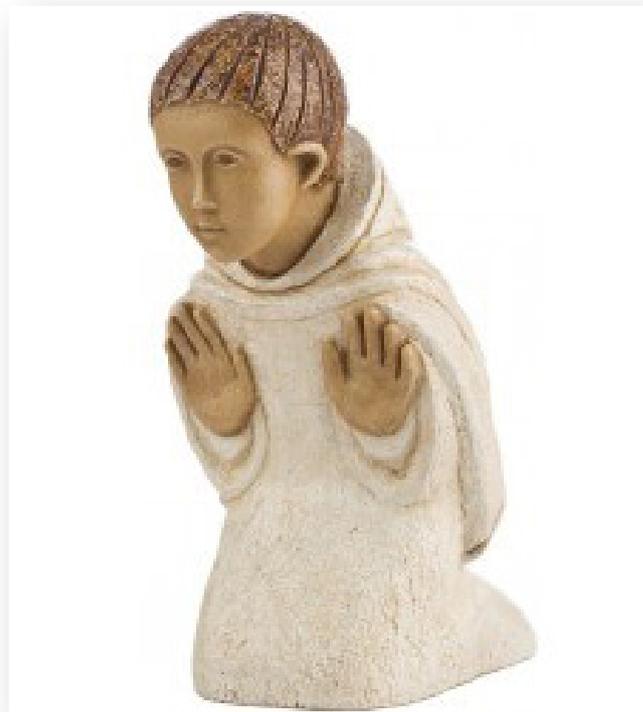
### Notre nouvelle crèche

Nous sommes dans le temps de Noël. Arrêtons-nous encore une fois devant le miracle de la vie, de la petitesse, de la simplicité. Dans notre maison, cette halte nous est proposée devant une très belle crèche ! Elaborée par les Moniales des Monastères de Bethleem, de l'Assomption de la Vierge et de Saint Bruno (oups, le titre est long !), voici la Crèche dite « paysanne » !

Les personnages de cette scène nous permettent d'entrer dans la beauté de l'évènement qui a donné un nouveau sens à l'histoire des hommes ! Est-ce que, comme moi, vous avez aussi des personnages préférés dans la crèche ? Aujourd'hui je voudrais partager avec vous l'histoire de celui qui me parle beaucoup : le Ravi !

Vous avez peut-être déjà entendu cette expression : « le ravi de la crèche ». Peu flatteuse, elle désigne une personne naïve, peu débrouillarde et généralement peu intelligente.

Ce personnage, principalement reconnu pour sa simplicité d'esprit, a été créé dans la tradition des crèches provençales. Il représente, en quelque sorte, celui que l'on désigne péjorativement comme « l'idiot du village » mais il évoque également un personnage qui s'émerveille de tout et, particulièrement, de la naissance de Jésus.



On reconnaît là une certaine philosophie, une sagesse illustrée par ce santon. En effet, l'on peut être doté d'une grande intelligence, mais celle-ci ne nous épargne pas les tracasseries et les perpétuelles interrogations sur le sens et le but de l'existence ou sur le moyen de laisser son empreinte sur terre. Ces questions, aussi complexes soient-elles, n'apportent généralement pas le bonheur à celui qui se les pose. En revanche, le ravi, quant à lui, est très loin de se préoccuper de ces problèmes et il se contente ainsi du moment présent. En se réjouissant de chaque instant, il paraît heureux de vivre et peu concerné par les soucis métaphysiques.

---

Personnage modeste, il tient néanmoins une place à part entière dans le village et il s'occupe de menus travaux de diverses natures. Vêtu modestement, il apporte de la joie autour de lui et suit le chemin du bonheur par la simplicité.

Et il s'émerveille !

C'est ce que je voudrais nous souhaiter à nous tous également ! Peu important notre âge, notre formation ou le poste

occupé aujourd'hui ou autrefois... Sachons nous arrêter devant Celui qui s'est fait enfant. Puisse en Lui sa paix, son amour, sa douceur pour les partager et les répandre autour de nous !

Bonne année !

***Votre aumônière, Marlène Schouwey***

# JEU

Trouvez les 7 erreurs



---

## LE COIN DU LECTEUR

### Une vue à couper le souffle depuis notre belle Résidence !

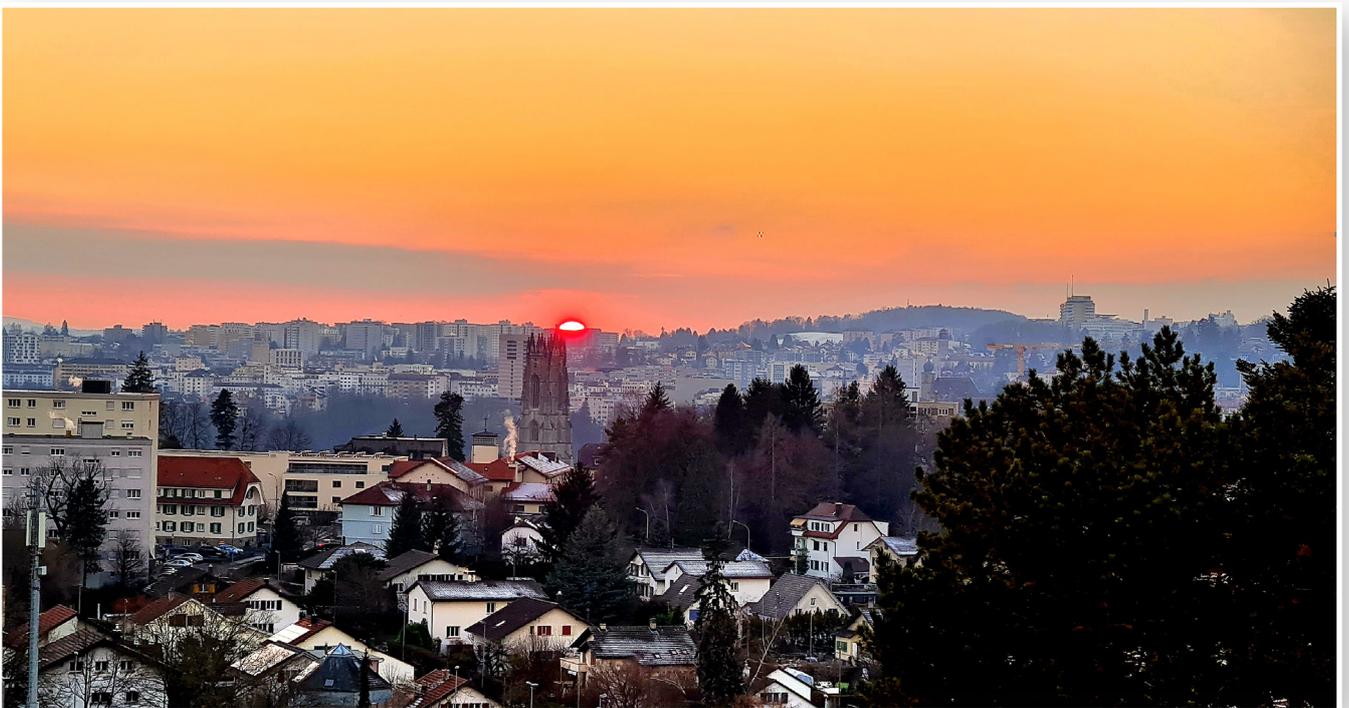
Depuis que nos Chênes ont retrouvé leur éclat à la faveur de la rénovation, nous sommes heureux de contempler, par de vastes fenêtres, une véritable toile animée qui se déploie sous nos yeux : la cité de Fribourg. Si l'Espace Glacier et l'Espace Montagne se vantent d'être des postes privilégiés pour embrasser cette beauté, l'Espace Forêt n'est pas en reste ! Lors de nos repas, il arrive que le soleil s'évanouisse en de somptueux couchers ou que la brume s'invite peu à peu sur la ville jusqu'à la

belle cathédrale de Saint-Nicolas. Durant ces moments de partage, tandis que la vie danse autour de nos résidants, j'ai saisi l'essence de l'instant avec mon simple téléphone portable, capturant des tableaux charmants que je désire partager avec vous.

Sachez que ces précieuses images ont été captées depuis l'âme même de l'Espace Forêt : sa salle à manger.

*Labinot Profesori, Espace Forêt*





---

## LE COIN DU LECTEUR

### Le charme envoûtant du Portugal

#### Un voyage à travers l'histoire, la culture et les beautés naturelles

Le Portugal, joyau niché à l'extrémité occidentale de l'Europe, dévoile un charme envoûtant qui séduit les voyageurs du monde entier. Avec ses paysages pittoresques, son histoire riche et sa culture vibrante, le Portugal offre une expérience captivante qui marie harmonieusement tradition et modernité.



#### Son histoire

L'histoire du Portugal est tissée de conquêtes, de découvertes et de diverses influences culturelles. Les traces des Phéniciens, des Romains, des Maures et d'autres civilisations imprègnent le paysage, laissant derrière

elles des châteaux médiévaux, des églises baroques et des ruelles pavées. La majestueuse Tour de Belém à Lisbonne et l'Université de Coimbra, l'une des plus anciennes d'Europe, sont des témoins silencieux d'un passé glorieux.



#### Son Fado mélodique et son hospitalité chaleureuse

La culture portugaise s'exprime également à travers le Fado, un genre musical mélancolique qui raconte des histoires d'amour, de nostalgie et de "saudade", un sentiment de mélancolie profonde. Les rues pavées des quartiers historiques résonnent souvent de ces mélodies envoûtantes, créant une atmos-

---

phère unique et émouvante. L'hospitalité chaleureuse des Portugais est une constante, que l'on se perde dans les ruelles sinueuses de Porto ou que l'on explore les plages dorées de l'Algarve.



### **Une échappée naturelle**

La beauté naturelle du Portugal est à couper le souffle. Des plages idylliques de l'Algarve aux collines verdoyantes du Douro, chaque région offre des paysages uniques. Le parc national de Peneda-Gerês abrite des montagnes accidentées et des cascades, offrant aux amateurs de plein air un terrain de jeu inépuisable. Les vignobles en ter-

rasse du Douro, classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, produisent certains des vins les plus renommés du monde, témoignant de la symbiose parfaite entre la nature et l'homme.



### **Lisboa, Porto et au-delà**

Les villes emblématiques du Portugal, Lisbonne et Porto, sont des joyaux cosmopolites où l'histoire cohabite harmonieusement avec la modernité. Lisbonne, la ville des sept collines, offre des vues panoramiques depuis le château de São Jorge et séduit avec son quartier bohème d'Alfama. Porto, célèbre pour son vin, nous charme avec

---

## LE COIN DU LECTEUR

ses ruelles escarpées, ses ponts emblématiques et sa vie culturelle effervescente.



### **Une généreuse gastronomie**

La cuisine portugaise est une célébration de saveurs authentiques. Les plats tels que le « bacalhau » (morue salée), les « pastéis de natas » (petites pâtisseries à la crème) et les délicieux fruits de

mer reflètent la diversité des ressources marines et terrestres du pays. Les marchés animés, comme le « Mercado da Ribeira » à Lisbonne, invitent les visiteurs à savourer les délices locaux tout en s'imprégnant de l'ambiance vivante.

Le Portugal se présente comme une destination où le passé et le présent s'entrelacent pour créer une expérience véritablement captivante. Que l'on explore ses sites historiques, se perde dans ses paysages naturels époustouflants ou goûte à sa délicieuse cuisine, chaque moment passé au Portugal laisse une empreinte indélébile dans le cœur de ceux qui ont la chance de découvrir ce trésor européen. Un voyage au Portugal n'est pas simplement un déplacement géographique, c'est un voyage dans le temps, à la découverte d'une culture riche, d'une hospitalité sincère et d'une beauté qui transcende les frontières.

***Alexis Gomes Machado, Espace Montagne***

---

## Un bijou utile

On dit que la Résidence des Chênes est un lieu de vie. Dans leur chambre, les résidents se sentent chez eux, entourés de leurs meubles, d'objets et de photos évoquant des souvenirs et témoins de tant d'aventures. Comme à l'entrée d'un appartement, leur nom est inscrit à côté de la porte de leur studio.

On dit simultanément que la Résidence des Chênes est un Etablissement médico-social.

Alors, comment concilier « lieu de vie » et « établissement de soins » en respectant la liberté de nos aînés ?

Comme vous pouvez le voir au quotidien, les habitants de la Résidence des Chênes bénéficient d'un encadrement et d'équipements garantissant leur sécurité mais comment réagir lorsque le besoin de liberté comporte un risque, certes minime, mais réel ? Voilà la question que nous nous sommes posée à l'Espace Prairie lorsque l'une de nos habitantes est partie en ville et que, par chance, elle a été invitée à boire un café sur une terrasse ensoleillée par une jeune fille du quartier qui prit la bonne initiative de nous appeler pour nous informer de la situation.

Comme il s'agissait d'un épisode isolé et que nous ne voulions pas empêcher



cette dame d'être libre de ses mouvements, après d'intenses discussions et confrontations d'opinions divergentes mais toutes animées par la même motivation, à savoir le bien-être de tous nos résidents, nous avons adopté la solution qui nous semblait la plus adéquate pour cette dame : un bracelet fait main. Pour le réaliser, j'ai sorti mes perles et mes fils et j'ai fait appel à mon imagination.

Côté face du bracelet, nous voyons une illustration choisie par la résidente et, côté pile, figurent son nom, son prénom et l'adresse de la Résidence des Chênes ainsi que le numéro de téléphone de l'Espace Prairie.

Ce bracelet est devenu un bijou très cher au cœur de notre résidente qui le porte désormais fièrement chaque jour à son poignet.

*Inês Ladeira, Espace Prairie*

---

## LE COIN DU LECTEUR

### Rencontre Inter-EMS 2024

Cette année, la Résidence des Chênes participera à la deuxième édition des Rencontres olympiques Inter-EMS organisées par la Jeune Chambre Internationale de Fribourg. Cet événement se déroulera le samedi 16 mars à la salle de sport de Ste-Croix à Fribourg.

Ce championnat s'adresse aux résidents des EMS du district de la Sarine. Chaque EMS sera représenté par une équipe composée d'environ 10 résidents. Nos résidents ont commencé à s'entraîner depuis le début janvier déjà. Une fois par semaine, cinq disciplines sont exercées lors de l'activité de gymnastique. Chaque discipline permet de travailler un élément important pour le maintien en forme de la personne âgée.

Des activités parallèles telles que la constitution d'un fan-club ou la confection du drapeau de notre équipe sont proposées à nos autres résidents pour les impliquer eux-aussi dans cette aventure.

Les familles et les amis des participants sont cordialement invités à venir soutenir les résidents par leurs précieux encouragements tout au long de cette journée. Un bar et une restauration seront également à disposition des visiteurs durant cette manifestation.

Cette rencontre Inter-EMS ne comporte pas d'épreuves individuelles ; c'est un concours qui se joue en équipe. Nous vous attendons nombreux à venir soutenir nos participants à cet événement sportif original et sympathique.

***Brigitte Krattinger, Socioculturel***

## Souvenirs de la Rencontre Inter-EMS 2018



---

## LE COIN DU LECTEUR

### 7 mois de découvertes au programme !

Chères Résidentes,  
Chers Résidents,

Au moment où vous lirez ces quelques lignes, je serai en train de boire un thé le petit doigt levé, au pays du roi Charles, des scones et des parapluies.

Oui, car je suis partie pour un voyage de sept mois autour du monde avec mon conjoint ! (Du moins au début du voyage...!)

Cela fait trois ans que nous économisons pour ce projet qui, à la base, était un rêve d'enfant de mon conjoint, rêve sur lequel je me suis greffée avec plaisir. Bon, il faut dire qu'au début, son idée était de partir sans savoir ni où ni combien de temps ! Tout quitter pour l'aventure, quoi ! Moi, j'aime trop mon travail à la Résidence pour faire ce choix-là. Je lui ai donc proposé que l'on définisse une période de temps limitée afin que je puisse faire une demande de congé non payé à la Résidence. Une fois obtenue la bénédiction de ma chère collègue Brigitte, j'ai présenté ma demande au directeur et celle-ci a été acceptée,

pour ma plus grande joie ! Ensuite, est venue la discussion du tracé de l'itinéraire. Celui-ci m'était bien égal car le simple fait de découvrir d'autres cultures, d'autres paysages et d'autres personnes me suffisait. J'aurais simplement souhaité ne pas prendre trop souvent l'avion... Eh bien, c'est fichu puisque mon conjoint souhaitait, à la fois, voir sa famille au Guatemala et découvrir les pays asiatiques ! Voilà mon bilan carbone des cinq dernières années détruit en un voyage ! Tant pis, j'ai réussi à obtenir des concessions sur certaines parties du parcours que nous ferons en train, en bus et même à la force de nos mollets !

Voici donc le parcours prévu (dans lequel on laisse tout de même de la place pour l'imprévu) :

Janvier : Angleterre

Février : Guadeloupe, République dominicaine, Mexique

Mars : Mexique, Guatemala

Avril : Guatemala

Mai : Japon

Juin : Thaïlande

Juillet : Malaisie



Nous partons donc avec nos sacs à dos, notre curiosité et notre don inné pour les péripéties de toutes sortes, découvrir des lieux, des gens et des cultures différentes mais aussi pour nous découvrir nous-mêmes ! Je me réjouis d'ores et déjà, chères Résidentes et chers Résidants, de vous présenter un petit

diaporama de nos aventures à mon retour ! D'ici là, portez-vous bien ! On se voit au mois d'août, alors !

A bientôt ! See you soon ! Hasta luego ! Jumpa lagi ! また会おう ! แล้วพบกันใหม่ !

**Camille Schorderet, Socioculturel**

---

## LE COIN DU LECTEUR

### Dessiner pour se rappeler, s'évader et s'amuser

Le dessin tient une place importante dans la vie de Madame Defferrard. J'ai eu la chance de partager un après-midi avec elle et ses nouveaux crayons finement aiguisés qu'elle venait de recevoir pour Noël. J'ai rapidement saisi quelle place cette activité artistique occupe dans ses activités quotidiennes et surtout dans sa chambre. Elle m'a montré une cinquantaine de dessins qu'elle avait réalisés durant ces dernières semaines pluvieuses. C'est bien plus qu'un passe-temps ! Tracer des ébauches sur des feuilles vierges lui permettent de passer de merveilleux moments comme je l'ai compris lorsque, tout en restant centrée sur ses esquisses tracées sur le papier, elle commença à me parler de sa jeunesse et du travail à la ferme qu'elle exerça jusqu'à sa majorité.

- Oh tiens ! Du jaune : cela me rappelle les bons moments passés dans le foin à faire les fou-fous.

- Ah et puis, le vert ! J'ai vraiment l'impression d'être au milieu d'un champ, je trouve ça vraiment magnifique.

- Les mandalas c'est comme une explosion de couleur !

Elle me raconta que chaque dessin lui permettait de se souvenir de merveilleux moments passés avec ses proches



ou avec les animaux. En effet, ce qu'elle aime colorier par-dessus tout, ce sont les animaux et plus particulièrement les lions « car ce sont les rois des animaux », me chuchota-elle.

Avec ces nombreux dessins, il serait possible de décorer tous les couloirs de la Résidence et je suis même certain qu'ils feraient de l'ombre aux photos de notre cher photographe officiel...

Mais, heureusement pour lui, Blanche Defferrard préfère les offrir à ses proches et, plus particulièrement, aux enfants de sa nièce.

**Maël Progin, Socioculturel**

# CLIN D'ŒIL

## Atelier biscômes

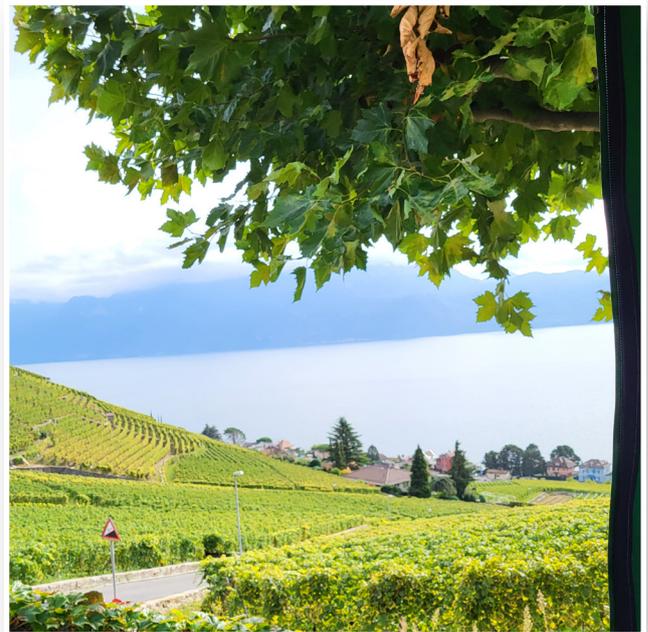


## Atelier cuisine

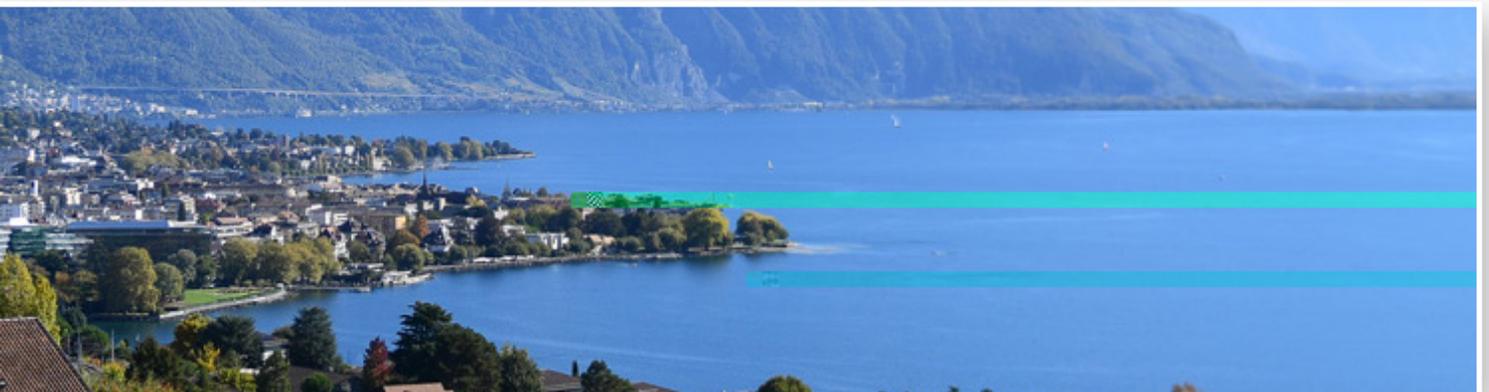


# CLIN D'ŒIL

## Le petit train du Lavaux



## À Vevey



# CLIN D'ŒIL

## Soirée fromages

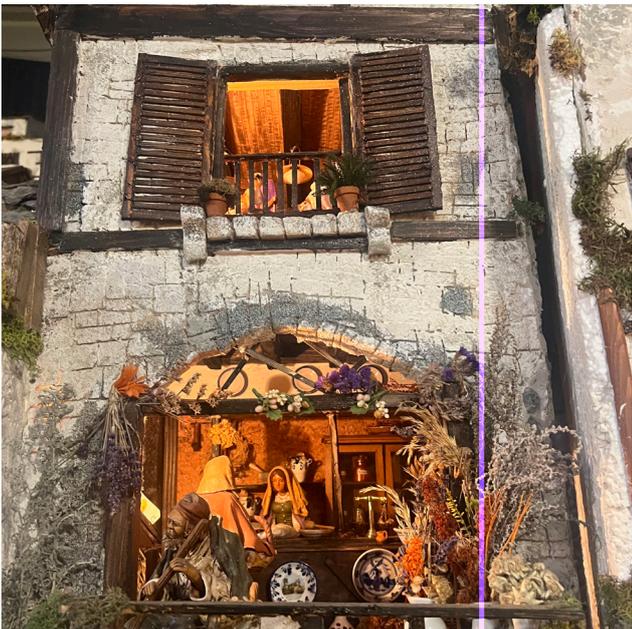




---

# CLIN D'ŒIL

## Crèche d'Estavayer-le-Lac





# CLIN D'ŒIL

## Raclette à l'Espace Oasis



---

## La Saint-Nicolas



---

# CLIN D'ŒIL

## La Saint-Nicolas (suite)





## Dégustation d'huîtres



## Soirées de l'Avent

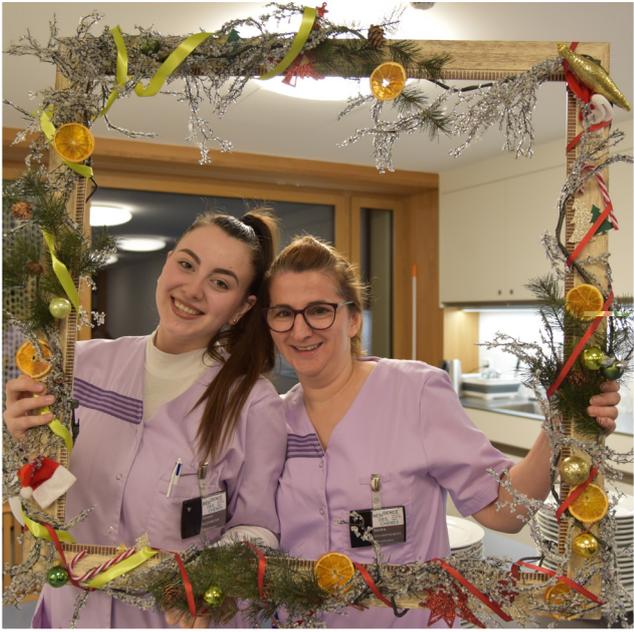


---

# CLIN D'ŒIL

## Soirées de l'Avent (suite)



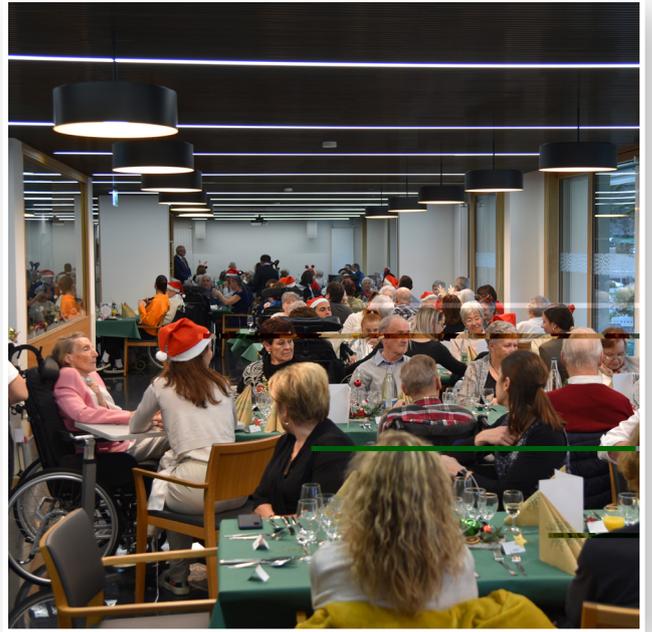


---

# CLIN D'ŒIL

## Noël des Résidents

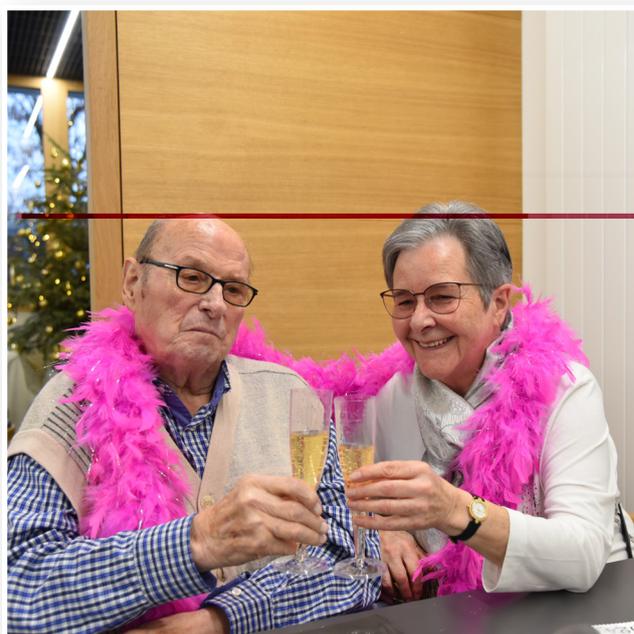


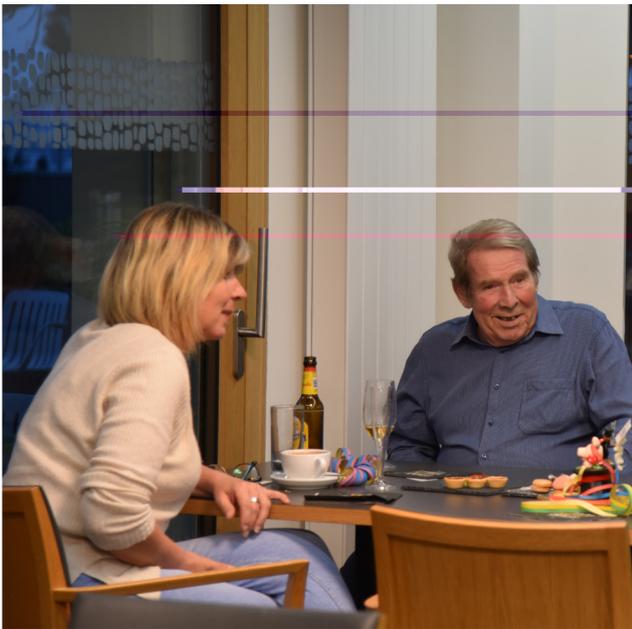


---

# CLIN D'ŒIL

## Apéritif du Nouvel-An





---

# CLIN D'ŒIL

## Apéritif du Nouvel-An (suite)



## Visite des Rois Mages



---

## 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.

**Madame Antoinette BONGARD**



**Madame Odette TERCIER**



**Madame Georgette DUMAS**



**Monsieur Alphonse MONNEY**



---

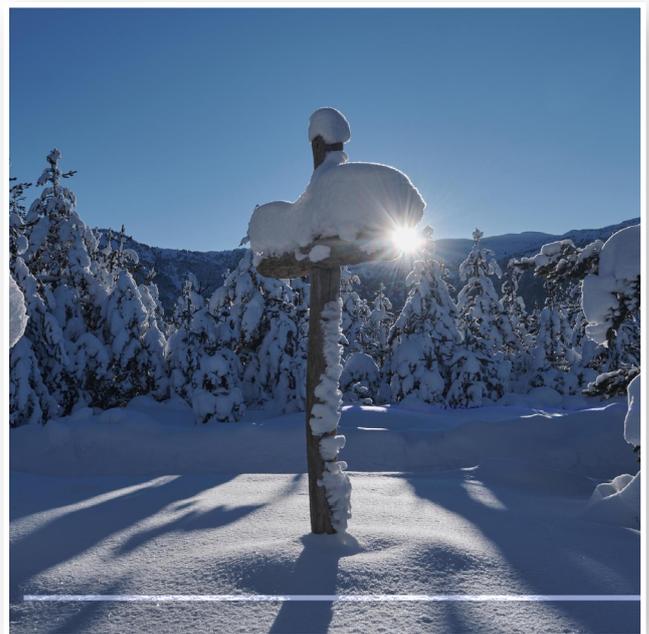
**Madame Christiane JEANMONOD**



**Madame Cécile THOMET**



**Monsieur Gilles IOSET**



---

# BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDANTS

## Madame Marie-Thérèse CLERC

Issue d'une famille paysanne, Marie-Thérèse est née le 3 mai 1940 à Bourguillon. Elle est l'aînée de 3 enfants.

Elle vécut son enfance à la campagne et, dès son adolescence, sa famille déménagea en ville de Fribourg, plus précisément dans le quartier du Schœnberg.

Après un travail dans la restauration, elle exerça la profession de secrétaire aux Entreprises Electriques jusqu'à son mariage avec Gilbert Clerc en 1965.

C'est toujours au Schœnberg qu'ils élevèrent leurs 3 enfants. Tout en s'occupant de l'éducation des enfants, Marie-Thérèse Clerc prit une part active à la vie sociale du quartier et fut membre du Groupement des dames ainsi que du Chœur mixte de la paroisse. Elle en tira de nombreuses satisfactions.

Ses parents habitant le quartier, elle consacra une grande partie de son temps à accompagner et soigner sa maman âgée qui rejoignit la Résidence des Chênes pour les 2 dernières années de sa vie.



Marie-Thérèse et Gilbert sont les heureux grands-parents de 7 petits-enfants et, pour le moment, de 4 arrière-petits-enfants.

Marie-Thérèse Clerc a rejoint son nouveau lieu de vie, l'Espace Forêt de la Résidence des Chênes, le 13 octobre 2023.

*La famille de Madame Clerc*

---

## Madame Barbara BERTSCHY

Madame Barbara Bertschy est née le 21 novembre 1931 à la Punt-Chamues-ch en Engadin, dans le canton des Grisons.

Elle a suivi les 9 années d'école obligatoire en Engadine avant d'effectuer un apprentissage de 3 ans et demi dans l'hôtellerie, en service, en cuisine et comme gouvernante à l'hôtel Stéfani à St-Moritz.

Par la suite elle s'est rendue à l'étranger pour y apprendre les langues.

Elle fit carrière dans plusieurs établissements en Suisse, à Ascona, Lugano, Montreux et St-Moritz où elle a tenu pendant 26 saisons d'été et d'hiver la Chesa Vegila, Restaurant du Palace Hôtel.

C'est là qu'elle a rencontré son mari, Roger Bertschy, de Fribourg, qui travaillait lui-aussi au Palace Hôtel de St-Moritz en qualité de barman.

Ils se sont mariés en 1959 à Fribourg où ils ont exploité la brasserie La Viennoise pendant 4 ans. Ils construisirent ensuite



le restaurant Le Vieux-Chêne à Fribourg et l'ont exploité pendant 18 ans.

Après la vente du Vieux-Chêne, ils ont pris une retraite bien méritée au terme de longues et dures années de labeur. Veuve depuis l'année 2010, Madame Bertschy poursuit désormais son chemin à la Résidence des Chênes.

**Paul Fonseca,  
Ami de la famille de longue date**

### Madame Delphine ROUSSEAU

Cher-ère-s Résidant-e-s, cher-ères Collègues, cher-ère-s Lecteurs-trices du Journal « La Voix des Chênes »...

Bonjour à vous tous!

Il est grand temps que je prenne enfin un moment pour me présenter à vous.

Moi, c'est Delphine Rousseaux! J'ai fêté mes 40 ans en mars 2023. Je vis à Fribourg avec ma fille de 3 ans dans un autre très chouette quartier: le quartier d'Alt. Je suis originaire de Belgique et j'y ai encore un peu de famille à qui j'aime rendre visite quand c'est possible. J'habite en Suisse depuis septembre 1984. J'ai d'abord vécu plutôt en Gruyère, puis vers 2010, je me suis rapprochée de notre magnifique ville de Fribourg après avoir rencontré le papa de ma puce.

Quelques lignes sur mon parcours professionnel: j'avais tout d'abord commencé un apprentissage en informatique mais je me suis vite rendue compte qu'il me manquait mon quota de contacts avec les êtres humains et j'ai décidé de réorienter mon parcours pour obtenir le CFC d'employée de commerce. J'ai travaillé dans une régie immobilière, dans une fiduciaire puis dans une agence de placement de Fribourg. Ayant un attrait particulier



pour la gestion du personnel, j'ai suivi la formation pour obtenir le certificat d'assistante en gestion du personnel en 2010 et j'ai cherché à pouvoir travailler dans ce domaine. J'ai été engagée en juin 2011 auprès du service des ressources humaines de la Ville de Fribourg (administration communale) comme gestionnaire RH. J'avais pour mission la gestion du paiement des salaires, l'administration des entrées et sorties des collaborateur-trice-s et je traitais toutes les mutations dans la vie d'un collaborateur, les allocations familiales, les absences maladies-accidents, etc.

---

En 2020, j'ai été promue gestionnaire de projets RH à la suite de la création d'un nouveau secteur dans les RH pour continuer le développement et la mise en place d'un SIRH. Mais, nous avons été bousculés par la fameuse pandémie dont je n'ai pour ma part plus tellement envie d'entendre parler et par un projet de vie privée dont je rêvais depuis tellement longtemps : devenir maman.

Depuis la mi-mai 2023, j'ai la chance de faire partie du personnel de la Résidence des Chênes et je partage un bureau, au rez-de-chaussée, avec Barbara, à la suite du départ à la retraite de Christine. Désormais, je ne travaille plus dans le domaine des ressources humaines mais au service de l'administration des résident-e-s, à 60%.

Il est vrai qu'après 12 ans de fidélité auprès du même employeur et bien que j'aie pris librement cette décision, ce fut peu évident pour moi de changer de lieu de travail et d'activité professionnelle, d'écraser les anciens réflexes et les mémoires bien ancrées, de collaborer avec plein de nouveaux collègues, de revoir mes trajets ainsi que mon organisation et d'opter pour un nouveau challenge. Pourtant, que de richesses

m'a apportées la découverte d'un nouveau domaine encore méconnu pour moi, mêlant santé et social ! Heureusement que mes collègues sont resté-e-s patient-e-s et bienveillant-e-s à mon égard et le sont toujours. Je profite de cette occasion pour les remercier pour leur coaching et les formations.

Je n'ai pas de regret et j'espère pouvoir œuvrer encore longtemps à vos côtés.

Comme vous l'avez peut-être déjà compris, je jongle entre vie professionnelle et vie privée, un peu comme chaque parent, j'imagine. Ma petite et son évolution, que j'espère dans un monde bientôt quelque peu assagi et plus calme, ont une grande importance dans ma vie. Mais je tiens également à vous et j'espère que vous comprenez que, parfois, je suis indisponible.

J'aime quand cela évolue et bouge. J'adore la musique, la danse, les animaux mais j'apprécie aussi énormément un moment de calme pour contempler la nature de jour comme de nuit ou encore pour allumer une petite bougie lors d'une promenade en forêt. Je suis plutôt gourmande et j'apprécie voyager par mon assiette.

---

Quelques valeurs importantes à mes yeux : l'honnêteté, le respect, accepter la différence, être empathique et savoir puiser dans ses ressources afin de s'adapter aux changements.

Surtout prenez soin de vous, de vos proches et de l'ensemble des collaborateurs-trice-s

qui œuvrent ici et passent la plus grande partie de leur temps à vos côtés.

Au plaisir d'apprendre toujours un peu plus à vous découvrir et de faire votre connaissance par intermittence ! Bien à vous !

***Delphine Rousseaux,***  
***Administration des résidents***

---

# LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE

## Dit «bon vent» à

- Evelyne LUEMBA
- Jean MBATSOGO
- Simona BOZHINOVA
- Fabrice BÜRGISSE
- Alexis GOMES MACHADO
- Chris RAMEL
- Marco SCHALLER
- Vanna SENG
- Marilynne VONLANTHEN

## Souhaite la bienvenue à

- Marlene DE SOUSA
- Mihrie GURI
- Ruben KOLBA
- Patricia SOUSA GRAVE
- Christel GAUTSCHI
- Laura SALGADO

## Félicite le jubilaire 2023

- Patrick AEBISCHER pour ses 10 ans d'activité au sein de la Résidence

## Félicite

- Alexis Gomes Machado et son épouse pour la naissance de leur fils Francisco

---

# PROGRAMME

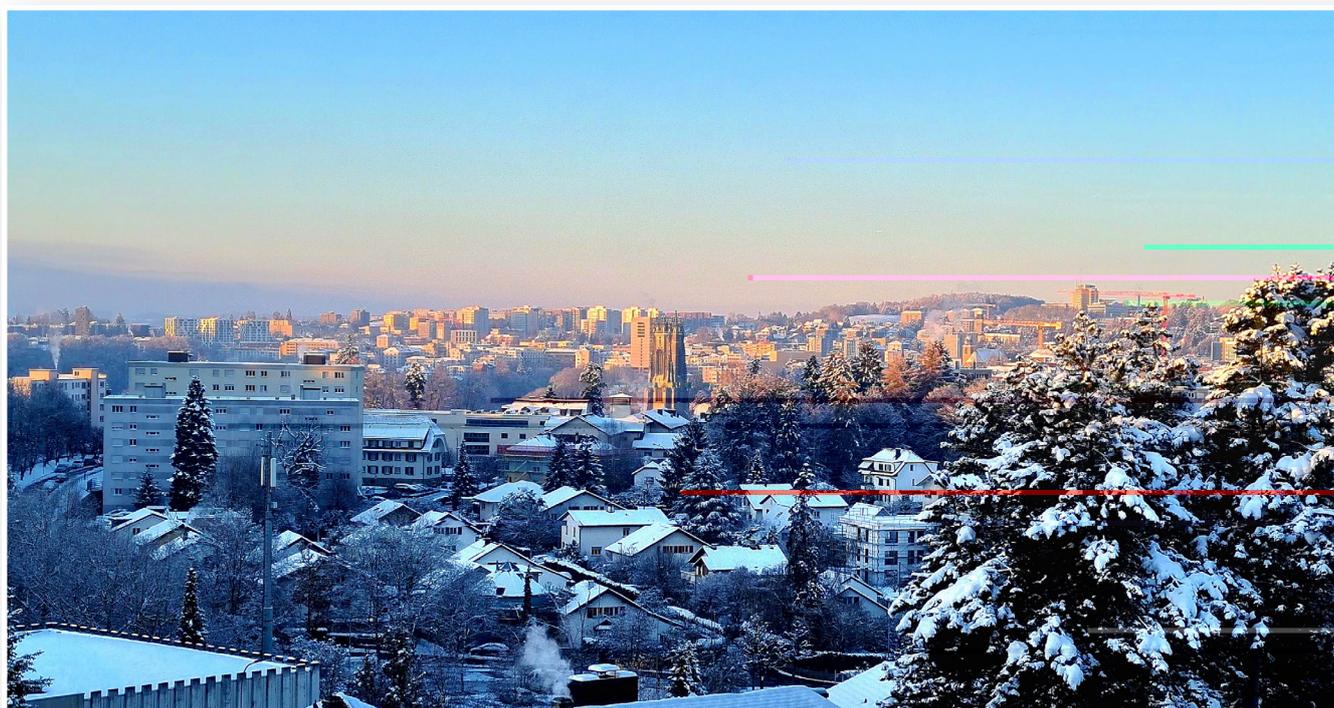
proposé par le secteur socio-culturel

Période d'hiver 2023-2024

<b>DU MARDI 30 JANVIER AU VENDREDI 2 FÉVRIER</b>	<b>« FONDUE » À L'AUBERGE</b>
<b>9 FÉVRIER</b>	<b>REPAS ET ANIMATION DE CARNAVAL</b>
<b>14 FÉVRIER</b>	<b>REPAS DE LA SAINT-VALENTIN</b>
<b>24 FÉVRIER</b>	<b>ONCTION DES MALADES</b>
<b>DU MARDI 5 MARS AU JEUDI 7 MARS</b>	<b>« BOUDIN » À L'AUBERGE</b>
<b>16 MARS</b>	<b>RENCONTRE INTER-EMS À LA HALLE DE SAINTE CROIX</b>
<b>21 MARS</b>	<b>FÊTE DU PRINTEMPS</b>
<b>23 MARS</b>	<b>MESSE DES RAMEAUX CHANTÉE PAR LE CHOEUR-MIXTE DE ST-PAUL</b>

---

<b>29 MARS</b>	<b>CHEMIN DE CROIX À 10H00</b>
<b>31 MARS</b>	<b>MESSE DE PÂQUES À 10H00</b>
<b>MARDI 16 AVRIL MERCREDI 17 AVRIL</b>	<b>« MOULES MARINIÈRES – FRITES » À L'AUBERGE</b>



---

# 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:

<b>JOURNAL DE PRINTEMPS</b>	jusqu'au 10 mars
<b>JOURNAL D'ÉTÉ</b>	jusqu'au 10 juin
<b>JOURNAL D'AUTOMNE</b>	jusqu'au 10 septembre
<b>JOURNAL D'HIVER</b>	jusqu'au 10 décembre

---

# À VOTRE SERVICE

**Direction**

M. Patrice Buchs

**Administration générale**

M<sup>me</sup> Maryline Vonlanthen

**Administration résidants**

M<sup>me</sup> Delphine Rousseaux

**Comptabilité**

M<sup>me</sup> Barbara Roulin

**Ressources humaines**

M<sup>me</sup> Cristina Jonin

**Soins**

M. Vincent Pfister

**Responsable qualité**

M<sup>me</sup> Sophie Berteaux

**Socioculturel**

M<sup>me</sup> Brigitte Krattinger

M<sup>me</sup> Camille Schorderet

**Restauration**

M. Nicolas Richoz

**Technique, intendance**

M. Pascal Piller

**Infirmier(ères) ICUS**

Espace Oasis M. Eraste Ndayishimiye

Espace Prairie M<sup>me</sup> Jéssica Simões

Espace Forêt M. Labinot Profesori

Espace Montagne M<sup>me</sup> Cécile Cadeau

Espace Glacier M<sup>me</sup> Türkan Cindoruk

Equipe Morphea, M. Labinot Profesori

**Médecins**

D<sup>r</sup> Jean-Luc Barbey, Tél. 026 470 40 60

D<sup>r</sup> Mihaela Ionescu, Tél. 026 470 40 60

D<sup>r</sup> Jindrich Strnad, Tél. 032 323 70 70

**Aumônerie**

M<sup>me</sup> Marlina Schouwey, agente pastorale

**Coiffeuse**

M<sup>me</sup> Claudine Albinati

**Podologues**

M<sup>me</sup> Virginie Ruffieux

M<sup>me</sup> Elodie Sciboz

**Site**

www.chenes.ch ou sur



f

---

# COMITÉ DE RÉDACTION

**Coordinatrice en chef**

M<sup>me</sup> Camille Schorderet

**Coordinatrice-adjointe**

M<sup>me</sup> Brigitte Krattinger

**Coordinateur (trices)**

M<sup>me</sup> Jéssica Simões

M. Labinot Profesori

M<sup>me</sup> Marie-Christine Grand

M<sup>me</sup> Claudia Da Silva Faria

M<sup>me</sup> Nergiz Atac

**Mise en page**

M<sup>me</sup> Maryline Vonlanthen

M<sup>me</sup> Claude-Hélène Kolly

---