

La Voix des Chênes

Eichenblatt

Le journal de la Résidence des Chênes



Décembre 2014



Résidence des Chênes

Rte de la Singine 2 - 1700 Fribourg

Tél. 026 484 88 00—Fax 026 484 88 09

residence@chenes.ch – www.chenes.ch

SOMMAIRE

Sommaire	page	2
Direction	page	3
Le mot de l'infirmier chef	page	5
Les anniversaires	page	7
Flash service	page	8
Le billet de l'aumônier	page	11
Le mot de la Pasteure	page	13
Jeux	page	13
Le coin du lecteur	page	15
Arc-en-ciel	page	31
Clin d'oeil	page	38
Service information	page	46
A votre service	page	51

DIRECTION

IL y a de cela quelques années, la Résidence inaugurerait sur le Web, son site internet (www.chenes.ch). A l'époque nous avons constitué un groupe de travail composé de collaboratrices et de collaborateurs de la Résidence des Chênes ainsi que de la fille de l'une de nos résidentes. En effet, nous pensions que ce moyen de communication, certes dédié aux collaborateurs et à tout public, était avant tout destiné aux enfants des résidents.

L'analyse de la fréquentation de notre site est éloquente. En effet, chaque mois nous enregistrons environ 1'700 visites provenant de plus de 700 utilisateurs différents. Nos visiteurs consultent en moyenne plus de quatre pages et passent environ 3 minutes sur le site. L'importance de ces chiffres, que nous n'osions espérer lorsque nous lançons le site, nous permet aujourd'hui d'affirmer qu'il constitue notre moyen de communication le plus puissant.

Nous avons par conséquent décidé d'accroître la communication au travers de ce canal. Les collaboratrices et collaborateurs peuvent, déjà depuis le début, consulter leur plan de travail sur notre site. Nous allons encore étoffer cet intranet puisqu'il semble que la grande majorité d'entre eux apprécie cet instrument de communication.

Depuis peu, nous organisons pour les résidents des « ateliers internet ». Le but est de préparer des pages conçues par eux en vue de les éditer sur notre site. La publication de la première page créée de toutes pièces par des résidents est imminente.

Si l'évolution de notre communication par internet passe par l'amélioration du contenu tant au niveau qualitatif que quantitatif, nous allons aussi investir dans un outil de gestion du site plus performant. Par exemple, près de 50% des visites sur notre site sont effectuées par des mobinautes (utilisateurs de tablettes et de smartphones). Afin que la convivialité soit accrue, ce nouvel outil

de gestion permettra d'adapter notre site au format de l'écran de l'utilisateur. Enfin, le layout de notre site sera modernisé, son design sera épuré avec des mouvements légers pour mettre en valeurs certains contenus (défilement des actualités, menus déroulants, etc.).

Toujours à propos d'internet, nous avons décidé, en 2014, de créer le profil de la Résidence des Chênes sur Facebook. Comme pour le site internet, nous avons rencontré un grand succès puisqu'à l'heure actuelle près de 150 personnes sont abonnées à nos actualités. La portée de nos publications s'élève parfois à près de 1'000 vues. En moyenne, nous éditons près d'une dizaine de publications par mois. Cet outil de communication, simple d'utilisation, nous permet d'échanger sur la vie de la Résidence des Chênes avec une très grande réactivité.

L'évolution de la technologie ne remet bien évidemment pas en cause l'édition sur papier de La Voix des Chênes, bien que pour celles et ceux qui le souhaitent, il soit possible de télécharger gratuitement le journal sur notre site internet.

L'année 2014 touche bientôt à sa fin et je saisis cette occasion pour vous adresser à toutes et à tous de merveilleuses fêtes de fin d'année et une année 2015 à la hauteur de vos attentes.

Patrice Buchs



LE MOT DE L'INFIRMIER-CHEF

Chers Résidentes et Résidents, guten Tag, bonjour !

L'hiver s'installe, la fin de l'année approche avec ses fêtes et réjouissances prévues à la Résidence des Chênes. Encore une fois, c'est une période de réflexion spirituelle personnelle en lien avec les cérémonies religieuses habituelles, les veillées, etc. qui va occuper notre esprit, que l'on soit croyant ou non. C'est un moment privilégié qui nous fait réfléchir et penser à nos chers disparus, proches ou accompagnants mais aussi à nous-mêmes, à notre propre condition, physique et morale.

Les personnes âgées y sont plus sensibles encore et se posent un certain nombre de questions philosophiques telles que : « Où en suis-je au crépuscule de ma vie ? Que vais-je devenir ? Que me reste-t-il à faire ? Quel est le sens de ma vie maintenant ? Ai-je encore un projet de vie à réaliser ? »

La plupart des résidents (comme le personnel d'ailleurs) a des soucis. Soucis physiques d'abord, avec leur lot de douleurs aiguës ou chroniques. Soucis d'ordre moral et psychique. Soucis de vie individuelle dans une société collective telle que celle de la Résidence. Le personnel soignant formé pour vous accompagner essaie d'y répondre le plus souvent par une présence, un lieu de vie agréable, des décorations, des animations, des soins de bien-être, voire un traitement médicamenteux.

Mais cela ne suffit pas ! Pour éviter ce que l'on appelle un « Lâcher-Prise », il faut se prendre en main, il faut se bouger et lutter personnellement contre les aléas de la vie, de la santé, contre la peur et les angoisses, les douleurs ponctuelles ou lancinantes. Sans vous, sans votre aide et malgré la panoplie de réponses qu'ils vous apportent, les soignants ne peuvent rien ! C'est d'abord à vous de réagir !

Alors pour vous aider et à titre de bonne résolution à prendre pour la nouvelle année : une petite histoire comme je les aime. Il s'agit

de celle de l'âne et du fermier, d'un auteur inconnu mais plein de bons sens.

Le puits, le fermier et l'âne



« Un jour, l'âne d'un fermier tomba dans un puits.

L'animal gémit pitoyablement pendant des heures... et le fermier se demandait que faire.

Finalement, il décida que l'animal était vieux, que le puits devait disparaître de toutes façons et que ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne. Il a invité tous ses voisins à venir l'aider. Ils ont tous saisi une pelle... et ont commencé à enterrer le puits.

Au début, l'âne réalisant ce qui se produisait se mit à crier terriblement.

Puis, à la stupéfaction de tous, il se tut... Quelques pelletées plus tard, le fermier regardant finalement au fond du puits fut étonné de ce qu'il vit.

Avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant.

Il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus.

Pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter de la terre sur l'animal, lui se secouait et montait dessus...

Bientôt, chacun fut stupéfié de voir l'âne sortir du puits et se mettre à trotter !

Conclusion : La vie va essayer de vous engloutir, de vous enterrer sous toutes sortes d'ordures et de difficultés. Le truc pour se sortir du trou est de se secouer pour avancer. Chacun de nos ennuis est une pierre qui permet de progresser. Nous pouvons sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais... »

Après tout ceci, je n'ai plus qu'une chose à vous dire : «Jehrmad!»
c'est à dire : «à votre santé!»

Hervé Granger

Mosaïque des repas d'anniversaire de nos résidents



FLASH SERVICE

Discours de Saint Nicolas

Chers grands et petits enfants,

C'est toujours avec un immense plaisir que, depuis 37 ans, moi et mon acolyte le Père Fouettard, venons chez vous, à la Résidence des Chênes, pour vous offrir ma bénédiction ainsi que quelques friandises. Notre visite vous est offerte en primeur et en exclusivité car Père Fouettard et moi-même sommes descendus pour vous sur terre une semaine avant le jour J. D'ailleurs, je vous en suis reconnaissant car, ainsi, nous passerons une semaine de vacances au sein de cette magnifique ville de Fribourg dont je suis le saint patron. Dans votre ville, comme nulle part ailleurs le 6 décembre, on me célèbre, moi, Saint Nicolas, protecteur des enfants ! Lors de cette journée, je participe avec fierté à la procession qui se déroule en mon honneur du collège Saint-Michel à la somptueuse cathédrale qui porte mon nom, ma chère cathédrale Saint-Nicolas.

De mon paradis lointain, j'ai une vue imprenable sur tous les événements et, qu'ils soient tristes ou joyeux, je les répertorie avec soin dans mon grand livre. Ne gardons aujourd'hui que le meilleur ! Alors, voyons donc l'année 2014... Alors, alors, voyons donc !

Je suis ravi de constater que nos Suisses, Roger Federer et Stan Wawrika, à l'apogée de leur carrière, remportent avec fierté et brio la coupe Davis. Bravo la Suisse !

Parlons un peu de notre chère équipe de hockey Gottéron... qui a mal commencé la saison mais qui gentiment se relève pour aller vers les plus hauts sommets... je l'espère ! Malgré les démissions et les résultats, vos fans vous soutiendront toujours cher Gottéron; alors courage !

Parlons de choses plus innovantes ! J'ai traversé ce magnifique pont de la Poya ! Une architecture splendide, un édifice qui offre un coup de jeune à la ville ! Un seul petit regret : la fermeture du pont

de Zaehringen... Je sais, c'est pour la bonne cause et, surtout, pour sauver ma cathédrale de la pollution ! Alors bon, on s'y fera !

Comme à l'accoutumé, j'ai un œil tout particulier sur la vie ici, à la Résidence des Chênes. J'ai entendu dire que la maison avait adopté pour thème de cette année 2014 : « Vivre ensemble ». Ceci s'est concrétisé par des animations communes, telles qu'un apéritif, un pique-nique au bord du lac, un déjeuner, un atelier cuisine. Bravo pour cette belle initiative !

Dans mon grand livre, je lis aussi que certains résidants croquent la vie à pleines dents. Ils l'ont manifesté lors d'un événement dont on a entendu parler jusque dans les cieux ! Qu'ils étaient beaux, quel enthousiasme, quelle joie de vivre animait tous les mannequins du défilé de mode ! Bravo, vous en avez ému plus d'un ! Et quel plaisir d'observer le soutien enthousiaste du public applaudissant à tout rompre !

Il y a aussi parmi vous des aventuriers qui partent à la découverte. J'espère qu'Annecy vous a plu ! Il m'a même semblé entendre que vous logiez au bord du lac... La prochaine fois, envoyez moi une invitation !

Comme chaque année, je profite de mon passage parmi vous pour remercier toutes les collaboratrices et collaborateurs de la Résidence qui, par la qualité de leur travail, vous permettent, chers Résidants, de passer une heureuse retraite bien méritée.

A propos de retraite bien méritée, il arrive aussi que le personnel, y prenne goût ! C'est le cas de notre chère Marianne Gasser à qui je souhaite une belle et sereine retraite.

Connaissez-vous le proverbe « employés heureux travaillent mieux » ? Cet adage, la maison l'a bien compris et cette année à nouveau, le personnel a eu le plaisir de passer une journée de détente à l'extérieur de la Résidence : sortie au karting, voyage à Europapark ou visite du marché de Noël à Strasbourg. Je souhaite que ces amicales virées vous laissent de bons et chaleureux souvenirs.

Encore plus fort : il y a parmi vous une certaine Mme Ottilie Wenger. « Inrouillable », inimitable, notre patriarche a fêté ses 100 ans gardant toujours bon pied, bon œil. Bravo, chère Madame Wenger !

Enfin, je ne vous oublie pas, chers enfants ! Comment le pourrais-je ? - Moi qui suis votre protecteur ! Je veille sur vous qui êtes dans l'insouciance heureuse de votre âge pour les plus jeunes et dans la sagesse sereine de l'âge pour les plus anciens. Restez tels que vous êtes, mes chers enfants, vivez votre vie, faites provision de belles choses et engrangez de beaux souvenirs, ceux qui sont doux au cœur. Et surtout, écoutez vos parents !

Maintenant, j'invite tous les enfants qui désirent m'offrir une chanson, un poème ou juste me saluer à s'avancer vers moi. Par la suite, Père Fouettard vous offrira une petite friandise. Venez mes chers enfants !

Voilà, mes chers Amis, Père Fouettard et moi-même allons partir mais, auparavant, je souhaite vous bénir.

Je vous souhaite à tous, petits et grands, d'ajouter de la vie à vos années et surtout de vivre vos rêves !

A l'année prochaine...

Saint Nicolas

Quelques pas de danse à la salle paroissiale de Belfaux



LE BILLET DE L'AUMÔNIER

La lumière de Noël

La lumière de Noël emplit la ville de Fribourg : rues illuminées de guirlandes étincelantes, vitrines décorées, lanternes géantes au seuil des commerces de la rue Lausanne...

Nous avons commencé à allumer les bougies de la couronne de l'Avent, une par dimanche, à la messe de la Résidence. La lumière de Noël, c'est aussi la bougie qui éclaire, qui brille et qui réchauffe le cœur et l'ambiance.

Je vous propose une bougie de Noël originale pour préparer et fêter Noël : décorée d'étoiles et d'un ruban noir doré, elle présente à son pied un petit Jésus en terre cuite façonné par des religieuses qui vivent au milieu des gens simples, qui méditent sur le mystère de Jésus qui se fait tout petit, tout humble. Un « petit Jésus » qu'on peut prendre avec soi : Noël, c'est un enfant ...



Au milieu des ténèbres, de la nuit sans étoiles, une forte lumière. Une lumière qui est l'espérance du peuple de Dieu. Une lumière qui fonde sa foi, sa fidélité à Dieu. Cette lumière naît à Bethléem, elle est recueillie par les mains maternelles de Marie, par la tendresse de Joseph, par la rapidité des bergers. Ce sont eux qui ont la charge de porter la lumière.

« Le peuple qui marchait dans les ténèbres vit une forte lumière... ». C'est le peuple qui l'a vue, parce qu'il était composé de gens simples et réceptifs au Don de Dieu. Au moment de Noël, regardons la crèche et adressons-nous à la Vierge : « Marie, présente-nous Jésus ».

Pape François

Allez aussi à l'oratoire du 3^{ème} étage de notre Résidence et observez le vitrail représentant l'adoration des Rois Mages. On y voit Marie qui porte l'enfant Jésus, Joseph qui regarde les trois mages en train

de présenter leurs cadeaux : l'or, l'encens et la myrrhe. C'est toute l'histoire de Noël que l'on peut contempler.



Nous avons beau revivre tous les ans, nous avons besoin d'être surpris une fois encore par un Dieu qui choisit la « périphérie existentielle » des pauvres et des marginaux pour se manifester au monde. Là se trouvent Marie et Joseph et leur confiance en le Seigneur.

La grande surprise vient de ce que Dieu se manifeste à travers un nouveau-né, pauvre et fragile. Dieu est ainsi, qui se manifeste en Jésus : Dieu choisit les petits pour confondre les forts.

Pape François

Saint François d'Assise avait fait une crèche vivante à Greccio. Vous connaissez la belle histoire qui va rassembler tous les gens de la région, riches et pauvres, réunis dans la joie à la messe de minuit qui va se poursuivre tard dans la nuit. A la suite du Pauvre d'Assise, voici une méditation spirituelle proposée à cette occasion :



Aujourd'hui naît Jésus, ton Seigneur et ton Sauveur.

Il vient du ciel et il retournera au ciel, comme il l'a dit,

Mais en même temps, après, il vivra pour toujours dans nos rêves – et dans nos cœurs.

*Seigneur, apporte-nous l'amour,
Seigneur, conduis-nous à toi, sur cette terre.*

*Seigneur, toi qui as dit que tu ferais la lumière pour toujours,
Donne-nous la lumière,
Sois notre lumière, Emmanuel, Dieu avec nous.*

Que le Seigneur nous bénisse, qu'il nous donne la paix et que la Vierge Mère nous apprenne à veiller sur Jésus qui vit en nous.

Je vous souhaite de toutes belles fêtes de Noël, à vous-mêmes, à vos familles et à toute la Résidence des Chênes, la maison où il fait bon vivre.

Fernand Bussard, diacre visiteur

LE MOT DE LA PASTEURE

Chères Résidentes, Chers Résidents,

Le temps de l'Avent nous replonge chaque année dans des textes bibliques en lien avec la naissance de Jésus: l'annonce à Zacharie et la naissance de Jean-Baptiste, l'annonciation à Marie et à Joseph, la visitation... Tous ces retours sur des textes connus nous préparent à Noël. Des souvenirs reviennent, des odeurs et des couleurs remontent à nos narines et à nos yeux. La mémoire se réveille... Et, du coup, nous nous mettons en route vers l'un des événements importants pour notre foi : **NOËL!**

Il s'agit donc de se préparer, mais de quelle manière? Aujourd'hui, chères Résidentes, chers Résidents, j'aimerais vous parler des chaussures: pour nous préparer, pour nous mettre en route, il faut être bien chaussés. Vous qui avez cheminé pendant de nombreuses années, vous savez l'importance d'avoir des chaussures confortables. Hiver comme été, avec des sandales ou des bottes fourrées, des chaussures de marche ou des baskets, il est nécessaire de se sentir bien dans ses chaussures.

Pourtant, en relisant le récit de l'annonciation (Luc 1,26-38), je me dis que ce n'est pas Dieu qui nous donne le bon exemple! Ainsi, lorsque l'ange annonce à Marie qu'elle va être enceinte, il lui met aux pieds de drôles de chaussures: Marie est très jeune -sans doute aux environs de 12 ans- et elle n'est pas mariée. Tomber enceinte dans une telle situation revient pour elle à être condamnée à la lapidation : pensez à la femme adultère (Jean 8,1-11)! Oui, ce sont des blocs de béton que Dieu met aux pieds de Marie...

Pourtant, même avec ces chaussures, Marie va pouvoir avancer, car Dieu va l'accompagner, jour après jour, afin qu'elle puisse assumer sa maternité et l'éducation de cet enfant si particulier. Elle aura la force de faire face à chaque difficulté, elle se réjouira de ne pas se sentir seule pour porter cette responsabilité.

Il en va de même pour nous, chères Résidentes et chers Résidents: quelle que soit notre vie, quelles que soient les chaussures que nous portons, Dieu nous accompagne tout au long de notre vie. Sa présence nous aide à trouver le courage d'aller de l'avant. Les textes bibliques de l'Avent nous le rappellent, la lumière de Noël vient nous illuminer et nous réchauffer, chaque jour.

Belles fêtes de fin d'année !

Votre pasteure
Martine Lavanchy

Prochains cultes

18 février 2015 / 22 avril 2015



Marché de la Saint Nicolas



LE COIN DU LECTEUR

Les ponts de Fribourg vus par une centenaire

Durant sa longue et riche vie, Madame Ottilie Wenger a eu le privilège d'assister à de nombreux événements inoubliables et, notamment, à quatre inaugurations de ponts en ville de Fribourg.

Le premier fut le pont de Pérolles, en 1920, alors qu'elle avait à peine 6 ans. Elle se souvient encore de la messe célébrée sur cet ouvrage à l'occasion de son inauguration.

Quelques années plus tard, haute de ses 10 ans, elle eut la joie d'assister à l'inauguration du pont de Zaehringen, en 1924. Elle se rappelle avoir participé à cet événement malgré une fièvre de près de 40°C qui la fit souffrir pendant plusieurs semaines.

Elle connut ensuite la construction et l'ouverture du nouveau pont du Gottéron qui remplaça l'ancien pont suspendu.



Et voilà qu'en 2014, 90 ans après avoir assisté à l'inauguration du pont de Zaehringen, Madame Wenger vit l'ouverture du fameux pont de la Poya, situé à proximité de notre Résidence des Chênes ! Elle a eu l'occasion de le traverser en

voiture à plusieurs reprises mais, à ce jour, elle n'a pas encore eu la possibilité de le parcourir à pied à la différence des autres ponts qu'elle vu venir embellir notre cité.

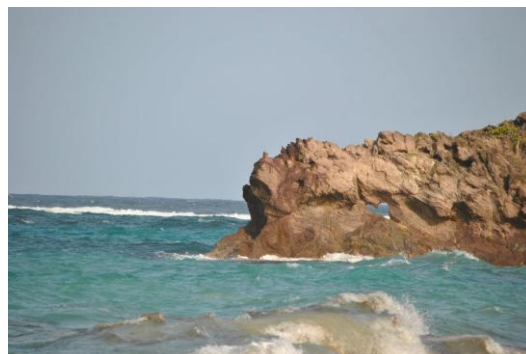
Au cours des cent dernières années, Madame Wenger a eu la joie d'être témoin de l'ouverture de quatre monuments comptant parmi les plus importants de la ville de Fribourg... et la construction du pont de la Poya ne constitue certainement pas le dernier événement marquant qu'elle vit en direct !

Nurcan.

Stage de deux mois sous les tropiques

J'espère que vous êtes toutes et tous prêts pour un petit voyage au soleil, aux Caraïbes et plus précisément en Martinique où j'ai effectué un stage de deux mois.

Pendant mes études d'infirmière, nous avons la possibilité de partir en stage à l'étranger pour une durée de deux mois. Alors que je finissais ma première année, les professeurs nous parlaient déjà de ces stages et



finalement je me suis dit : « pourquoi pas ? ». Alors, me voilà partie pour élaborer un projet avec une camarade de classe qui est venue avec moi. Une fois le projet de stage accepté par l'école, les démarches plus concrètes arrivent : prise de contact avec l'hôpital, choix du service où nous voulions effectuer notre stage, contrat de stage et j'en passe. Les semaines d'attente avant d'obtenir des réponses furent longues et il nous a fallu beaucoup de patience. Une fois les billets d'avion et notre logement réservés, les jours ont filé et le jour J est arrivé. Beaucoup de stress mais nous sommes contentes de partir à deux! Le commencement d'un stage est déjà source de stress, mais là, nous allions vers un inconnu total. Finalement, après une escale à Paris et un vol d'environ 8h30, nous débarquons en terre caribéenne.



Nous sommes vendredi et il est environ 19h. L'air est très humide et il fait chaud. Il nous faudra bien quelques jours pour nous habituer aux conditions climatiques. Arrivées au foyer des jeunes travailleurs où nous allions loger, nous prenons possession de nos chambres et commençons notre première soirée sur l'île. Peu à peu, nous faisons connaissance d'autres jeunes du foyer. Les jeunes de l'île sont très chaleureux et ouverts à la discussion, par contre, la ponctualité n'est pas leur point fort et

nous nous sommes faites prendre au piège plus d'une fois. Nous rencontrons aussi des étudiants de France métropolitaine avec lesquels nous partageons nos expériences.

Le premier week end fut bien rempli entre la plage, la découverte de la capitale et du Centre Hospitalier Universitaire de Fort-de-France où nous avons été prendre nos repères la veille du stage afin d'éviter toute mauvaise surprise.



Le début du stage arrive et nous nous présentons au service des urgences pédiatriques de l'hôpital de Fort-de-France. Le personnel soignant est surpris de nous voir car l'équipe n'est pas au courant de notre arrivée ! Personne n'a le temps de nous accueillir ni de nous présenter le service et nous nous disons que, décidément, ça



commence bien ! Mais, après un début quelque peu chamboulé, le stage se déroule à merveille. Je suis encadrée par deux infirmières qui ont une solide expérience en pédiatrie. Ce stage m'a beaucoup apporté, tant au niveau technique que relationnel

(avec les enfants et leur famille) et culturel. Cela m'a permis de confronter ma pratique à une culture différente de la nôtre. Dans sa globalité, cette période d'apprentissage s'est très bien déroulée et j'en garde un excellent souvenir.

Durant les moments de temps libre, j'ai profité de visiter l'île, ses différentes plages, ses marchés, son jardin botanique sans oublier d'effectuer une virée en bateau et des randonnées. Je suis plutôt restée dans le sud de la Martinique, plus sec que le nord très humide et volcanique. Les quelques photos accompagnant ce texte vous donnent un aperçu des plus beaux coins de cette île.

Rachel Morandi

Sortie du personnel à Europa Park

Malgré les prévisions météo peu engageantes, le mercredi 15 octobre à 06h00, notre petit groupe du personnel de la Résidence est présent au départ du bus. Nous prenons la direction de l'Allemagne, avec plusieurs arrêts en cours de route : achat de sucre et de crème à café, achat d'eau pour la machine à café sans oublier une interminable attente à la douane. A Europa Park, nous sommes accueillis par un soleil radieux. Sans perdre une minute, des petits groupes se forment et partent vers les diverses attractions. Certains se perdent et nous ne les retrouverons qu'à midi. D'autres, comme Nurcan et Cathia, reçoivent le baptême du « Blue Fire » et en redescendent avec les jambes toutes tremblantes. Une bonne dose d'effroi nous sera administrée dans la « Maison de l'horreur ». Quelques-uns, bien trempés à la suite des surprises aquatiques que leur réservèrent certaines attractions se sont vengés sur leurs collègues encore secs en payant pour les arroser ! Les nombreux restaurants proposant des spécialités gastronomiques de divers pays permirent à chacun de calmer sa faim en dégustant le plat de son choix. En fin d'après midi, fatiguée mais heureuse, notre petite troupe reprit la route de Fribourg sans oublier de remercier Nurcan pour le service à bord du bus.

Nurcan et Brigitte

Ces « trucs » qui font peur

Durant notre vie, nous sommes confrontés à diverses situations qui peuvent nous faire peur. La plupart des gens arrivent facilement à maîtriser ces angoisses alors que d'autres en deviennent malades. Ces peurs particulières sont désignées par le terme « phobies ».

Il existe toutes sortes de phobies qui se manifestent quand la personne concernée se trouve confrontée à l'objet de sa crainte. Ceci déclenche une bouffée d'angoisse aiguë, une attaque de panique souvent accompagnée d'une peur de mourir ou de devenir fou et cette crise est accompagnée de symptômes mimant un

trouble cardio-vasculaire. La phobie se concentre sur un objet très précis. Eloigner ou éviter celui-ci suffit à dissiper les symptômes.

Voici quelques exemples de phobies :

Bananaphobie : La phobie des bananes

Cumulophobie : La phobie des nuages

Nanophobie : La phobie des nains

Nanopabulophobie : La phobie des nains de jardin à brouette

Korriganophobie : La phobie des lutins

Cheimophobie : La phobie des orages

Hululophobie : La phobie des chouettes et des hiboux

Alopophobie : La phobie des chauves

Leucoséphobie : La phobie des pages blanches

Gallinophobie : La phobie des poules

Fongophobie : La phobie des moisissures

Ectophobie : La phobie des fantômes

Trombinophobie : La phobie des trombones

Calcéophobie : La phobie des chaussures

Dentascalpophobie : La phobie des cure-dents

Altophobie : La phobie de l'altitude

Paternalophobie : La phobie des pères Noël

Marmécophobie : La phobie des fourmis

Anatidaephobie : La phobie que, quelque part dans le monde, un canard vous regarde d'une façon malsaine ! Cette phobie fictive a été inventée par l'humoriste américain Gary Larson.

Christian Stutzmann et Carmen Gomez

Exprimer ses dernières volontés

Exprimer ses désirs concernant sa fin de vie et son décès sont très importants. Ceci permet que soit exécuté ce que l'on a décidé en étant encore en santé et en possession de toutes ses facultés et démontre l'estime et la confiance que l'on a envers ses proches.

En voici un exemple : alors qu'elle était encore en santé, Mme Liechti, résidente défunte de l'espace Prairie avait exprimé le désir qu'après son décès, ses cendres soient répandues dans le Rhin. L'amie de Mme Liechti s'est chargée de réaliser ce vœu. Ses



cendres ont été dispersées dans le Rhin, près de Rheinfelden, pour un dernier voyage qui l'a conduite dans la mer du Nord, rejoignant ainsi le pays où elle a vu le jour. Le courant l'a emportée avec une rose, signe de l'amitié qui la liait à son

exécutrice testamentaire. Mme Liechti écoute maintenant la musique harmonieuse de toute la création.

Christian Stutzmann

Le cadeau parfait

A l'approche des fêtes... et des tracassés que peut susciter le difficile choix des cadeaux, voici un message nous invitant à réfléchir sur ce qui est vraiment important.

J'avais parcouru plusieurs rues, traversé beaucoup de magasins, feuilleté des tas de catalogues, pour trouver le cadeau parfait pour mes enfants.

Après des temps de réflexion sans fin, je me suis retrouvé épuisé, plein de doutes sur le bien fondé des cadeaux à faire ou à recevoir !

J'ai enfin pensé à demander à ma grande fille si elle avait quelques idées pour m'aiguiller.

Voici la liste qu'elle m'a suggérée...

« Papa, j'aimerais être Chiffounette, notre petite chatte, pour être prise, moi aussi, spontanément dans tes bras, câlinée chaque fois

que tu reviens à la maison, si fatigué, sauf pour elle qui semble te redonner énergie et vivacité !

J'aimerais être un baladeur porté autour de ton cou, pour me sentir parfois écoutée par toi sans distraction, n'ayant que mes paroles au bout de tes oreilles, pour fredonner l'écho de ma solitude, de mes chagrins ou de mes joies et de mes enthousiasmes.

J'aimerais être quelques pages dans l'énorme journal que tu lis en fin de semaine. J'aimerais que tu prennes un peu de temps pour que tes yeux rêveurs ou interrogatifs, ton attention soucieuse, puissent me parcourir chaque jour en prenant de mes nouvelles, en t'informant de l'état de mon pays intérieur, des océans de mes rêves, des tempêtes de mes projets.

J'aimerais être une télévision, pour ne jamais m'endormir le soir sans avoir été au moins une fois par jour regardée avec intérêt.

J'aimerais être l'équipe de la Coupe Davis pour toi, mon Papa, afin de te voir t'enflammer de joie après chacune de mes victoires, petites ou grandes, au quotidien de ma vie scolaire et surtout de ma vie tout court !

J'aimerais aussi être un roman pour toi, Maman, afin que tu puisses me lire sans te presser, sans être bousculée par mille choses, et découvrir quelques-unes de mes émotions, quelques-uns des chemins secrets de mes amours et de mes doutes.

A bien y penser cependant, j'aimerais n'être au fond qu'une seule chose : la confirmation du cadeau inestimable que je suis pour vous deux.

Pour Noël de cette année, ne m'achetez rien ! Permettez-moi seulement de sentir que je suis votre enfant aimée et que, quoi qu'il arrive, vous pouvez m'assurer que vous resterez toujours mes parents.

Jacques Salomé*

*Jacques Salomé est l'auteur de *Voyage aux Pays de l'Amour* paru aux Editions de l'Homme /Texte tiré du catalogue *Génération Plus*

Nadia

L'ange de Noël

A Noël, mes années d'enfance étaient, comme celles de tout le monde, empreintes de désirs, de craintes, d'espoirs, de joies et parfois aussi de déceptions.

J'avais quatre frères et sœurs et ma grand-mère et mon oncle Blaise habitaient chez nous. Le soir de Noël il n'y avait pour le repas que des plats froids pour faciliter la tâche à maman. La décoration était simple. Ma grand-mère posait quelques rameaux de sapin sur la table et oncle Blaise parsemait la nappe blanche de quelques noix dorées.

Après le repas mon père disparaissait dans le grand salon et nous attendions impatiemment l'autorisation de le rejoindre.

Après de longues minutes, une clochette tintait et c'était pour nous le signe que l'ange de Noël était enfin arrivé. Nous courions au salon et chaque année, mon père se tenait devant la fenêtre ouverte, se penchait, levait la main en un petit signe d'adieu et disait : « Quel dommage, vous arrivez trop tard, l'ange de Noël vient de s'envoler ! » Nous nous précipitions vers la fenêtre et scrutions la pénombre nocturne. Je ne voyais strictement rien mais ma petite sœur prétendait chaque fois qu'elle pouvait encore voir s'éloigner une étoile. Précisément l'étoile fixée à la baguette que l'Ange de Noël tient dans ses mains.

Quelques années plus tard nous avons commencé à avoir des doutes quant à la réelle venue de l'Ange de Noël. Nos jambes étaient maintenant plus longues et plus rapides et pourtant nous arrivions toujours trop tard.

Nous avons commencé à poser des questions. Mon père prêtait l'oreille à nos soupçons, mais se contentait de hausser les épaules et disait : « Vous n'êtes pas les seuls, l'Ange de Noël a beaucoup à faire ! »

Mais, au Noël suivant, tout a été soudain complètement différent. J'ai cru entendre des voix au salon, même un rire. Un rire cristallin même, en écoutant bien. Et cela dura plus longtemps que d'habitude jusqu'à ce que nous entendîmes la clochette sonner.

Quand nous accourûmes au salon, mon père ne se trouvait pas comme d'habitude près de la fenêtre. Elle était pourtant ouverte, mais papa était assis dans son fauteuil et regardait l'arbre de Noël avec ses bougies allumées. Nous suivîmes son regard. Un être, tout de blanc vêtu, se tenait près de l'arbre. Son visage était complètement recouvert d'un voile blanc. Ses bras étaient croisés sur sa poitrine et, dans l'une de ses mains, il tenait une baguette garnie d'une étoile étincelante.

Nous nous sommes figés en statues de sel : l'Ange de Noël était là ! Nous le regardions avec stupéfaction. Je remarquai qu'il portait une couronne de myrte sur sa tête et me dépêchai de chuchoter mon observation à mes frères et sœurs. Ma sœur cadette voulait toucher la baguette avec l'étoile mais un signe de tête sévère de mon père la retint. Nous pouvions à peine bouger tellement nous étions pleins d'admiration et de vénération. Soudain un léger tremblement secoua l'Ange de Noël. Ses épaules tressaillirent d'abord légèrement, puis sa poitrine se mit à se soulever et s'abaisser de plus en plus rapidement et un frémissement puis des tremblements de plus en plus violents parcoururent son corps. Mon père se leva et déclara que cela provenait des ailes et que l'Ange de Noël voulait maintenant s'envoler.

Nous ne voyions pas d'ailes mais maman nous expliqua qu'elles étaient invisibles aux yeux des humains. Nous regardions alternativement l'Ange et la fenêtre ouverte. Nous allions donc voir comment il allait s'envoler dans la nuit ? Papa se mit à côté de l'Ange de Noël et le remercia pour sa visite. L'Ange ne répondit pas, mais son corps bougeait de plus en plus fort et nous attendions avec impatience son envol. Mais mon père ouvrit la porte coulissante derrière l'arbre, celle qui menait à la salle à manger et l'Ange de Noël s'éloigna lentement à reculons. La porte coulissante fut refermée. L'emplacement près de l'arbre était vide.

« Mais pourquoi l'Ange de Noël ne s'est-il pas envolé par la fenêtre ? », demandai-je. Maman nous expliqua qu'il ne voulait pas nous effrayer. Il avait préféré s'envoler discrètement par la fenêtre de la salle à manger.

Nous nous précipitâmes pour franchir les deux portes séparant le salon de la salle à manger. Mais Papa était déjà en train de fermer la fenêtre. « Vous arrivez trop tard, mais l'Ange de Noël vous salue et vous envoie sa bénédiction. »

Notre déception était grande, mais elle fut bien vite oubliée dès que nous commençâmes à ouvrir nos cadeaux.

Une demi-heure plus tard quelqu'un sonna à la porte. A notre grande joie, tante Jeanne venait passer les jours de fête avec nous.

Des années plus tard, je trouvai la couronne tressée de myrte et un voile au fond de l'armoire de ma mère. Et j'appris alors que c'était tante Jeanne qui avait joué le rôle de l'Ange. Elle avait revêtu la robe de mariage de ma mère et s'était drapé la tête dans ce voile pour qu'on ne puisse pas la reconnaître. Les tremblements et les spasmes avaient été la conséquence du rire qu'elle avait eu grand peine à contenir.

©histoire mensuelle(GG)

Gottéron pour toujours !

Depuis plus de 30 ans je suis, année après année, ce que le club cher à notre cœur nous montre à chaque match. Ce début de saison est très difficile à vivre tant pour les joueurs que pour les supporters. Le public déçu se demande comment des professionnels vivant de leur sport ne parviennent pas à relever la tête pour redresser la situation et gagner à nouveau des matchs. Mais, ils sont des êtres humains comme nous et c'est toujours difficile lorsque les choses ne vont pas comme on le désire ! Pourtant, je suis convaincu que le sort va tourner et qu'ils arriveront à se hisser au niveau des play off. C'est une bonne chose d'avoir choisi un nouvel entraîneur mais il faudrait encore changer des titulaires d'autres postes.

Je me rappelle des débuts, quand j'allais aux matchs. J'avais 8 ans et les matchs se déroulaient à l'ancienne patinoire des Augustins,

remplacée aujourd'hui par un parking. Chaque fois que je gare ma voiture à cet emplacement, j'ai un pincement de cœur ! Des matchs légendaires y ont été joués ou annulés, tel que celui contre Davos. Une bagarre générale consécutive à l'affrontement entre Jeff Bandura et Lance Nethery avait entraîné la suppression du match et la patinoire méritait bien son surnom de « Hexenkessel » (Blick), « chaudron de sorcière ». C'était le temps de Lussier, Gagnon, Rotzetter, Roblon Meuwly et compagnie. Cette bande de copains faisait peur aux autres équipes helvétiques et pourtant, comme aujourd'hui, c'était toujours une équipe autre que Gottéron qui fêtait le titre de champion suisse.

Après le déménagement de l'équipe à la patinoire communale de Saint-Léonard en 1983, les premières années furent superbes, couronnées par un titre de vice-champion au terme d'une saison magnifique. Malheureusement, le HC Bienne avait de meilleurs arguments avec un certain Richemond Gosselin et Olivier Anken. Gosselin est venu par la suite sur les rives de la Sarine mais il n'a pas pu apporter de titre à Fribourg. J'assistais alors pratiquement à tous les matchs en gagnant un peu d'argent de poche en vendant des billets de Tombola. Le club a connu aussi une époque très difficile avec des soucis financiers qui ont débouché sur l'action « Sauvez Gottéron ». Le club a pu repartir par la suite sous l'impulsion de Jean Martinet qui a su aller chercher deux joueurs d'exception en Russie : Slawa Bykov et Andrej Chomutov. Ils ont permis à Gottéron d'accéder à trois finales, finales qui se sont malheureusement soldées par des défaites. Le show offert par les deux joueurs russes sur la glace valait à lui seul le prix de l'entrée.

Beaucoup de gens vont assister aux matchs quand le club va bien mais les vrais supporters viennent aussi quand le club ne va pas bien. Même si, parfois, il y eut moins de monde, je n'ai jamais vu de match rassemblant moins de 3500 spectateurs en championnat. Il serait intéressant de connaître l'effectif du public des matchs si Gottéron devait tomber en Ligue B mais espérons qu'une telle éventualité ne se réalise jamais ! Le rêve ? - Gottéron Champion Suisse, naturellement ! Je suis énervé chaque fois que j'entends les

supporters adversaires chanter « Ihr werdet nie Schweizermeister ». Mon rêve s'est toujours achevé à la fin du dernier match des play off ... alors je peux encore rêver pour cette saison ! Il ne me reste plus qu'à dire : « Allez Gottéron , Allez Fribourg » !!!

Christian Stutzmann



Repas chasse

Les astuces de grand-maman

Le bicarbonate de soude

Pour blanchir les dents : on en met un peu sur sa brosse à dents humide. Une opération à répéter une ou deux fois par semaine.

On combat aussi la mauvaise haleine en se gargarisant avec 1 cuillère à café de bicarbonate de soude dissous dans un verre d'eau.

L'avocat

Pour lisser les traits : on écrase un avocat mûr avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et on l'applique sur le visage pendant 30

minutes avant de le rincer à l'eau tiède. Ceci est également efficace pour diminuer les vergetures.

La rose

Pour resserrer les pores : on fait infuser une poignée de pétales séchés dans 2,5 dl d'eau bouillante puis on filtre.

On peut aussi utiliser cette préparation comme tonique facial.

Découvrez d'autres trucs et astuces de grand-maman dans le prochain numéro de notre journal !

Mizou

Les lauriers du cœur

Chaque édition de notre journal constitue une occasion de remercier les personnes qui participent activement à la vie de la Résidence en améliorant le bien-être de tous ses habitants :

Les lauriers du cœur sont décernés :

- aux personnes qui ont collaboré à la réalisation du défilé de mode :
- Séverine et Filles S.A. : pour la coiffure et le maquillage
- La boutique « Pour Elle et Lui », d'Yverdon, pour les vêtements et les accessoires
- Mme Magali Garayt et sa collègue, pour leur collaboration
- ...sans oublier les mannequins vedettes de ce show : Mme Grand, Mme Python, Mme Cantini, Mme Willemin, Mme Waeber, Mme Bapst, Mme Wider, Mme Bulliard, Mme Gogniat, Mme V. Mauron, Mme M.A. Mauron, M. Portmann, M. Chopard
- Le home St-Martin : pour les accessoires de l'apéritif
- à M. Cantini qui nous a offert plusieurs CD de musique

- aux membres de la commission du personnel qui ont organisé le souper et les sorties du personnel
- aux membres du Conseil d'administration et à notre directeur qui nous offrent la possibilité de partager des moments magiques lors de nos sorties du personnel
- au cirque Knie qui nous a offert les billets d'entrée à son spectacle féérique
- à tous ceux et celles qui ont contribué à la réussite de notre fête de la Saint- Nicolas :
- Le personnel qui a confectionné avec amour des pâtisseries pour notre stand
- Mme Florence Kummer, Mme Françoise Richard, Mme Béatrice Rolle, Mme Carla Kolly, Mlle Marina Loredani (fille de Catia), Mme Python, toutes les personnes qui animé les stands d'exposition de notre marché
- Les résidants qui ont confectionné les tricots, bricolages, biscuits et chocolats de Noël mis en vente
- Le personnel qui a magnifiquement décoré les Espaces
- ...sans oublier notre bon Saint Nicolas et son acolyte, le Père Fouettard, qui nous ont rendu une chaleureuse visite.

MERCI À VOUS TOUS !



Souvenirs d'antan

Nouvel-An en famille

En famille, nous ne faisons pas trop de « chichis » pour le jour du Nouvel-An : je préparais des canapés ainsi que quelques verres de « Rimus » pour les enfants, mon mari se contentant pour sa part de son verre de blanc habituel. Par contre, nous fêtons les soirs de réveillon par un repas plus copieux que les autres jours. A cette

occasion, nous n'allions pas souvent au restaurant car, à moins de s'y prendre bien à l'avance, il n'y avait jamais de places et je trouvais les prix exorbitants! La grand-maman se joignait évidemment à nous mais, selon son habitude, elle rentrait souvent chez elle avant minuit. Quand ils étaient encore petits, nos enfants allaient généralement se coucher avant les douze coups de minuit mais dès qu'ils furent plus âgés, ils commencèrent à sortir avec leurs copains ! Mon mari et moi, avec notre fils aîné, restions à la maison à regarder la télé avant de mettre un terme à la soirée en allant tranquillement nous coucher vers 1h du matin. Que de jolis souvenirs !

Thérèse Grand

La Saint-Nicolas

Mon papa avait pour habitude d'aller chercher nos paquets de Saint-Nicolas chez sa tante qui tenait un magasin puis de les cacher derrière les volets de la maison. Au matin, nous découvrions plein de friandises, de chocolats et de cacahuètes, tout heureux que Saint-Nicolas soit passé chez nous ! Le soir venu, en guise de remerciements à Saint-Nicolas, les enfants déposaient derrière les volets du son d'avoine pour le brave âne du saint. Nous ne pouvions malheureusement pas assister au cortège car celui-ci se déroulait un peu trop loin de notre domicile.

La fête de Noël

A Noël, la décoration du sapin était un rite sacré dans la famille. Le 24, nous préparions le vin chaud et nous mangions les biscuits que nous avons confectionnés nous-mêmes. A 22h, nous nous mettions en route pour assister à la messe de minuit parce que l'on avait une bonne demi-heure de marche jusqu'à l'église. Le jour de Noël, nous nous réunissions pour un grand dîner de famille mais nous n'avions pas l'habitude de nous offrir des cadeaux car nous étions nombreux (12 !) et, à cette époque, cette coutume était moins répandue qu'aujourd'hui.

Rachel Schmutz

Carnaval

Je me souviens qu'à l'âge de 25 ans, je fêtais carnaval avec mon club de foot « Etoile Sport ». Nous étions une vingtaine de personnes pour représenter la société de foot au défilé de Carnaval auquel participaient aussi d'autres groupements comme la société de gym, par exemple. On se déguisait avec n'importe quelles guenilles et nous ne portions pas de masques. Les habitants « d'en-haut la ville » craignaient de descendre à « la Basse » et d'y croiser les rababous faisant tournoyer un bas de nylon dans lequel était glissée une grosse patate. Nous, les rababous, poursuivions les curieux qui n'étaient pas déguisés et les frappions avec cette « arme ». Nous nous amusions également à attraper les personnes non-déguisées pour les précipiter dans une poussette et les promener sans ménagement. Une fois, un copain et moi nous étions déguisés en couple de mariés : quel rires ! Il va sans dire que nous faisons la tournée des bistrots sans payer un verre puisque nous étions déguisés ! Une année, j'avais découpé un morceau dans le manteau de fourrure de ma mère pour me fabriquer un masque. Je ne vous raconte pas la « schlaguée »...

Joseph Philipona

Quand j'étais enfant, je ne fêtais pas carnaval... mais, devenue adulte, j'ai toujours participé activement à cet événement. Je me souviens d'un carnaval à Lucerne où, avec cinq amies, nous nous étions déguisées en « négresses » toutes mâchurées de noir. A cet effet, nous avons frotté nos visages, nos bras et nos jambes avec un bouchon noirci à la flamme. En guise de pagnes, nous portions des petites jupe en paille que nous avons fabriquées nous-mêmes. Je me rappelle aussi d'un carnaval à Bulle où nous étions déguisées en diables, portant tout le harnachement de Satan : cornes, queue fourchue et fourche à la main. A notre plus grande satisfaction, personne ne nous reconnaissait et c'était très drôle. Quels joyeux souvenirs !

Josiane Vogt

La fête des Rois

Je connais bien le sens de la solennité de l'Épiphanie mais le souvenir marquant qui me reste de cette fête, c'est le goûter en famille au cours duquel nous mangions avec appétit et impatience la galette des Rois, espérant bien découvrir dans notre part de gâteau la figurine qui nous consacrerait roi ou reine de la journée !

Monique Both

ARC-EN-CIEL

Bienvenue aux nouveaux résidents ainsi qu'aux collaborateurs



Portrait de Madame Jeanne Sudan

Difficile exercice qu'un portrait de ma mère – je pense à Albert Cohen en écrivant ces lignes – car c'est toujours un livre qu'on pourrait écrire !

Jeanne Sudan née Schöpfer, puisque qu'il faut commencer par les présentations, est venue très exactement au monde à Noréaz où son grand père lui donnait *cent sous* quand elle lui rendait visite à pied, depuis Onnens, à la suite de son déménagement. Il était de langue allemande, car la famille était originaire du canton de Lucerne mais Jeanne ne comprenait pas un mot de cette langue.

D'autres souvenirs remontent à sa jeunesse : les studieuses semaines d'école (avec une institutrice remarquable) ponctuées par les longs travaux presque obligatoires aux champs, pour un salaire plus que modique, sa mère qui, chaque matin, tressait les cheveux de toutes les filles de la maison ou son père qui leur lisait et relisait, le soir, des passages des *Misérables* de Victor Hugo...

Jeanne Sudan acheva sa formation par l'obtention d'un diplôme de coutière avec -s'il vous plaît !- la meilleure note cantonale à la clé

(elle ne me l'a jamais dit personnellement, bien sûr, mais les familles ont leur histoire).

Sauf à confectionner des manteaux pour ses enfants et de rares occasions de pratiquer son métier à une époque, d'ailleurs, où je n'étais pas né, ce diplôme lui a peu servi puisqu'elle s'est mariée jeune - selon nos standards - avec René, un gars de la ville et même de la Vieille-Ville. De ce mariage sont issus huit enfants dont sept garçons, soit l'inverse de sa propre famille (moins un, pour être précis...). En effet, Jeanne était l'aînée d'une fratrie de huit filles et un garçon. C'est dire si la famille a toujours tenu la première place pour elle, avec la marmite à faire bouillir littéralement - puisqu'elle a longtemps œuvré dans une cuisine dépourvue d'eau chaude - et les enfants à éduquer et à bien « faire avancer », si possible, à l'école et dans la vie. « Pain merveilleux qu'un Dieu partage et multiplie », chacun en avait sa part et tous l'avaient tout entier comme dit le poète après le romancier : des poupées tricotées aux chaussettes déposées sous le sapin, des bricelets roulés le soir aux « gâteaux » préparés le vendredi matin, comme il se doit en bonne terre catholique... Le moins que l'on puisse dire est qu'elle s'en est bien tirée !

Son mari est décédé voilà huit ans et c'est à l'EMS de la Résidence des Chênes qu'elle réside maintenant, dans le quartier où elle a vécu la majeure partie de son existence d'adulte et sa vieillesse, avec constance, courage et simplicité.

Si vous lui rendez visite, n'oubliez pas de lui proposer une promenade, aussi courte soit-elle, car elle garde, peut-être de son enfance, un goût prononcé pour les fleurs, les travaux des champs et l'exercice en plein air !

Un de ses enfants

La grande famille des Chênes souhaite à Madame Jeanne Sudan
une très cordiale bienvenue à la Résidence!



Portrait de Carlos de Couto

Vous m'avez certainement déjà croisé à plusieurs reprises à la Résidence et je pense qu'il est grand temps que je me présente à vous de manière plus complète. Je m'appelle Carlos De Couto. Je suis né au Portugal le 2 août 1983 et j'y ai vécu durant 8 ans avant de venir m'établir en Suisse. J'ai tout de suite aimé ce pays et la langue française. Je me suis rapidement intégré en me faisant plein de copains à l'école et en m'inscrivant à l'équipe de foot de ma ville, Payerne où j'ai effectué toute ma scolarité.

Au terme de ma formation scolaire, j'ai trouvé une place d'apprentissage de gestionnaire en intendance à l'Hôpital Intercantonal de la Broye. C'est un métier varié qui consiste à gérer toutes les tâches dans le domaine de l'intendance comme la cuisine, la buanderie, le ménage, le service et l'accompagnement des personnes. J'ai obtenu mon CFC à la fin de mes 3 années d'apprentissage et je suis resté en poste à l'hôpital durant 11 ans.

C'est également là-bas que j'ai rencontré ma femme. Elle apprenait le même métier que moi et, depuis, nous ne nous sommes plus quittés. Nous sommes mariés depuis 2 ans et notre premier enfant, Tibo, est né le 25 septembre de cette année.

Lorsque j'ai du temps libre, j'aime organiser de bons repas entre amis, faire une sortie au cinéma et, durant mes vacances, voyager un peu.

Mon hobby principal est la pétanque, entre amis ou en compétition, et je suis plutôt bon joueur. Je suis également l'équipe de hockey de Fribourg Gottéron avec plaisir durant la saison hivernale.

Ma fonction principale au sein de la Résidence est de rendre votre environnement propre et accueillant. J'exécute ces tâches chaque jour avec plaisir depuis le mois de juillet et j'espère que vous êtes satisfaits de mes services. Je me réjouis de vivre encore de très nombreux bons moments à vos côtés. A bientôt !

Carlos



Portrait Quoc Anh Pham

Je m'appelle Quoc Anh Pham, j'ai 25 ans et suis d'origine vietnamienne bien que je sois né à Hong Kong. A l'âge de 3 ans, je suis venu en Suisse où j'ai effectué toute ma scolarité. Par la suite, j'ai suivi avec succès les cours de cafetier-restaurateur organisés par Gastro-Fribourg durant une année au terme de laquelle j'ai obtenu mon certificat.

Ma famille travaille dans la restauration et c'est pour cela que je m'intéresse à ce domaine depuis mon plus jeune âge. Etant quelqu'un qui aime manger, goûter à tout et très curieux, ma vocation de cuisinier ne faisait aucun doute. En 2009, j'ai commencé mon apprentissage ici, à la Résidence des Chênes. L'équipe de la cuisine m'a beaucoup appris et aidé durant mes trois années d'apprentissage. Grâce à elle et aussi à ma grande motivation, j'ai réussi avec succès mon CFC. Je profite de ces quelques lignes pour dire ma très profonde reconnaissance à toute l'équipe! Jusqu'à maintenant mon séjour à la Résidence m'a été très bénéfique. J'ai non seulement créé beaucoup de liens avec le personnel de cuisine mais j'ai également fait de belles rencontres auprès des résidents ainsi que dans les autres secteurs du home.

Après ces quelques années passées aux Chênes, j'ai eu envie de changer, de découvrir d'autres horizons et j'ai décidé de voyager durant une année et demie un peu partout dans le monde. De plus, afin d'étendre mon expérience, j'ai effectué diverses activités dans plusieurs restaurants de Fribourg. Me voilà maintenant de retour ici et j'en suis très heureux. Je retrouve les souvenirs des beaux moments vécus durant mon apprentissage et je me réjouis de revoir les résidents ainsi que mes anciens collègues.

Durant mon temps libre, je me passionne tout particulièrement pour le football et le billard. J'ai également beaucoup de plaisir à cuisiner et le jugement porté sur les mets que je prépare par ceux qui les dégustent me permet d'évoluer et de me perfectionner.

Quoc Ahn Pham

Lorraine Villet

Dans le cadre de ma formation d'infirmière, je viens de passer quatre mois au sein de la Résidence des Chênes. J'ai découvert une institution avec des collaborateurs accueillants, chaleureux et une philosophie de soins basée sur l'humanité. Plus précisément, j'ai fait partie de l'équipe de l'espace Oasis. Les rencontres que j'y ai faites, les échanges que nous avons eus avec les résidents, leur famille ainsi qu'avec l'ensemble de l'équipe m'ont énormément enrichie tant au niveau professionnel que personnel. J'ai pu développer un savoir-être et un savoir-faire qui me seront utiles dans ma vie future. Cette expérience m'a beaucoup touchée et je tiens à remercier toutes celles et tous ceux que j'ai côtoyés d'avoir partagé ces beaux moments avec moi.

« L'essentiel est par-delà les mots. Il est dans ces réalités vécues, ces états d'être et de conscience, ces ouvertures dont les mots ne sont que de lointains reflets, des traces de voyage. Traces de lumière. »

Faouzi Skali

Merci à vous tous et à vous toutes et au plaisir de vous revoir !

Lorraine Villet



Portrait Brigitte Krattinger

Je m'appelle Brigitte. Je suis mariée, maman de trois grands enfants et grand-maman d'une merveilleuse petite fille, mon petit rayon de soleil ! J'aime beaucoup la marche et les balades en montagne, je fais du sport, de la gymnastique et du vélo. Je chante également dans un chœur et cette activité me permet de m'épanouir pleinement. J'ai déjà travaillé durant 21 ans à la Résidence des Chênes, tout d'abord en tant que veilleuse puis comme animatrice. Ayant besoin de changement et souhaitant découvrir une structure différente, je suis partie mais, après plusieurs années, me voici revenue parmi vous. J'ai également effectué une formation

d'assistante socio-éducative et, depuis le premier juillet dernier, je travaille au service de l'animation.

J'aime ma profession et j'apprécie particulièrement qu'aucune journée n'y soit semblable à une autre, que chaque jour soit marqué d'instantanés émouvants, joyeux ou parfois très tristes mais toujours uniques. Je me réjouis de vous rencontrer au cours des nombreuses animations proposées dans notre Résidence des Chênes.

Brigitte

Ils nous ont quittés



Portrait de Madame Jeanne Egger

Née le 14.07.1935 dans un village de la Broye, Madame Jeanne Egger était une dame qui aimait la vie et les gens. Le sens de sa vie, c'était sa famille. L'affection qu'elle donnait à sa famille et qu'elle recevait de tous ses proches était primordiale pour elle. Il ne se passait pas un jour sans qu'elle ne pense à ceux qu'elle aime : sa fille Myriam, ses 2 petites-filles, Séverine et Laurence, ses arrière-petits-enfants et toute sa parenté proche. Soucieuse, attentive aux autres et attentionnée, elle a eu le bonheur d'être toujours très entourée par les siens qui lui ont témoigné leur affection et étaient attentifs à son confort. En se réveillant le matin, elle regardait les photos de sa famille et souhaitait une bonne journée à tous les siens en leur envoyant un baiser.

Madame Egger est entrée à la Résidence des Chênes le 7 mars 2011. Dynamique et élégante, elle était très sociable et créait volontiers des liens avec les autres résidents. Elle participait aux animations et était toujours présente au tricot. Elle plaisantait facilement et aimait taquiner les personnes qu'elle appréciait. Aimant la vie, elle dansait et chantait volontiers et, lorsqu'elle entendait un air connu, elle le fredonnait spontanément.

Madame Egger éprouvait également une affection particulière pour les animaux, notamment les chats et les chiens.

Jusqu'à son dernier jour, Madame Egger a porté un regard positif et bienveillant sur tous ceux qui l'entouraient.

Notre équipe de l'Espace Montagne a partagé avec joie le quotidien de cette belle personnalité.

Muriel

Nous souhaitons la bienvenue dans la grande famille de la Résidence à :

Carlos de Couto, employé de maison

Masozera Yvette, Aide soignante, étudiante HES Oasis

Bon vent à

Krattinger Erika, qui part à la retraite



Jubilaires 2014

20
ANS

Gürsültür Nurcan,
Loredani Cathia,
Lumingu Abeline,
Meuwly Véronique,

Dos Santos Ana Paula
Gomez Carmen
Oztürk Seval
Papaux Christine
Sekulic Suzana
Senga Rosa



Mariage

Félicitations à Quoc Anh Pham et Maylanee pour leur mariage, le 20 novembre 2014. Vive les Mariés !

CLIN D'ŒIL

Qu'avez-vous pensé...

- du défilé de mode

Mme G. Deswarte (spectatrice) : Ce défilé fut de toute beauté et j'en fus très contente. J'ai été surprise par le nombre et l'enthousiasme des résidants qui y ont participé. Il m'a semblé que les participants se sentaient très rassurés d'être accompagnés par l'équipe de l'animation. La présentatrice de la collection de vêtements avait une excellente élocution et connaissait parfaitement la marchandise (sacs, bijoux, vêtements...). Les spectateurs admiratifs, assis de chaque côté du tapis de « défilé », se sont volontiers prêtés au jeu. Je félicite toutes les personnes qui ont organisé cette manifestation ainsi que les mannequins qui ont défilé. On se serait cru à Top Model !

Mme Morel (spectatrice): J'ai apprécié que les résidants aient activement participé à ce défilé dont l'équipe d'animation avait minutieusement préparé l'organisation. On voyait qu'ils y prenaient un vif plaisir et ils donnaient l'impression d'être transformés, joyeux et aussi mis en valeur. J'attends avec impatience le prochain défilé car j'ai beaucoup apprécié les modèles proposés.

Mizou (animatrice): Quand j'ai commencé à me mettre à la recherche de résidants disposés à assumer le rôle des mannequins, je fus surprise et enchantée de constater que, malgré l'âge ou peut-être à cause de leur âge (donc d'une plus large expérience), les résidants aiment toujours relever les défis ou disons plutôt « les défilés » que la vie leur réserve. Pour moi, habillés ou non, vous étiez, vous les mannequins, les rois et reines de cet après-midi. J'ai pu lire dans vos yeux, les émotions diverses que l'on peut ressentir à une telle occasion : la peur et l'excitation durant les préparatifs et au moment de la présentation, le trac, le plaisir et la fierté. Vos sourires ont réchauffé les cœurs. Merci à vous d'avoir joué le jeu et de m'avoir offert de merveilleux moments de partage

et d'émotion. Je concluerai par une simple phrase : « vous avez été fabuleux » !

Mme V. Mauron (mannequin): Ce fut une expérience vraiment agréable : je me suis sentie à l'aise et très bien accompagnée. Nous avons été guidés avec finesse et gentillesse dans une atmosphère d'amicale et fructueuse collaboration. J'ai éprouvé beaucoup de plaisir à participer à ce défilé et je me suis sentie valorisée.

Mme B. Defferard (mannequin) : Quel brillant défilé ! Ce fut une réussite sans fausse note ! J'ai ressenti beaucoup de joie pendant que je défilais, encouragée par de chaleureux applaudissements. Cet événement a constitué pour moi une expérience très positive que je renouvellerais volontiers.

Carmen (animatrice): Je fus très heureuse de voir toutes nos stars aussi belles et souriantes. Ce fut un vrai partage... à refaire !

M. A. Portmann (mannequin): J'ai trouvé tout à fait épatant d'être entouré par tout ce monde qui applaudissait ; ça m'a chatouillé le cœur et je fus ému de défiler. Heureusement, la présence de Mizou qui me conduisait m'a apporté une profonde sécurité. Je me suis senti fier de participer activement à ce défilé. Nous avons été les stars de la journée et on a même déroulé le tapis rouge devant nous. Bravo aux organisateurs !



- de l'après-midi avec un conteur

Mme Ruegg : Je me rappelle avoir eu beaucoup de plaisir à écouter ces récits même si je ne me souviens plus de chaque conte. Notre conteur avait une très bonne diction et présentait chaque histoire d'une manière captivante!

Mme E. Morel : J'ai passé un excellent après-midi et j'ai énormément apprécié ces contes ! J'en ai même raconté un, le soir venu, à ma fille et à ma nièce. Le conteur, M. Pasquier de Botterens, est un très bon narrateur ! En modulant



les tonalités de sa voix et grâce à son expression vivante, il nous emmène dans un monde imaginaire merveilleux. Moi, il m'a fait rêver ! Bravo pour cette animation et vivement la prochaine !

- du spectacle du cirque Knie

M. Hayoz : Cela faisait au moins trente ans que je n'étais plus allé au cirque ! J'ai trouvé le spectacle très beau : le jeu des lumières et des costumes créait une ambiance magique! Le moment que j'ai préféré fut le numéro rassemblant des chevaux et des acrobates ! Une petite déception pourtant : il n'y a plus de numéro de dressage de fauves ! Merci aux organisatrices de cette sortie !

Mme Sudan : Quel spectacle fantastique ! Tous les numéros m'ont émerveillée ! J'ai été heureuse de retrouver mon âme d'enfant !

Mme Bulliard : Ce fut un moment de véritable enchantement ! J'ai admiré toutes ces présentations de haute qualité, notamment le numéro des danseuses avec leur cerceau : c'était magique ! J'ai aussi beaucoup apprécié le clown animateur qui a été très applaudi.

M. Chopard : J'ai passé un très bon moment à ce spectacle agrémenté par de très bons musiciens. J'ai beaucoup aimé les éléphants majestueux et les splendides chevaux. Le clown m'a

beaucoup amusé et n'ai pas vu passer le temps !. Bravo à tous ces artistes pour leurs performances et merci aux organisateurs de cette sortie !

- des vacances à Annecy

M. Riesenmey : Super ! Ce furent des vacances très agréables dans un endroit merveilleux au bord du lac ! Ma sortie préférée fut la visite du marché avec Bronson! Je remercie le personnel pour la très bonne ambiance et parce que c'est grâce à lui que nous pouvons partir en vacances.



Mme Python : Une belle demeure au bord du lac, c'est un point de départ parfait pour de belles promenades! J'ai eu beaucoup de plaisir à participer à toutes les sorties parmi lesquelles j'ai particulièrement apprécié la virée en bateau en compagnie d'un excellent guide et la

sortie au musée des cloches qui m'a beaucoup émue car elle m'a rappelé l'intérêt de mon mari pour les sonnailles. Nous avons eu la chance de bénéficier de bonnes conditions météorologiques, ce qui ne m'étonne guère car « quand les anges voyagent, il fait toujours beau ». Merci au personnel qui a été très serviable, gentil et aimable.

M. Eggertswyler : J'ai particulièrement apprécié de découvrir d'autres horizons, entre lac et montagne, des endroits où je n'avais encore jamais été : c'était ma première visite à Annecy. Mes meilleurs souvenirs de ce séjour sont le tour en bateau autour du lac d'Annecy ainsi que la visite du musée des cloches Paccard, où nous avons entendu des airs magnifiques chantés par une voix divine. Notre maison de vacances était superbement située, au bord du Lac, à Menthon. Je remercie tout le personnel pour ces excellents moments qui nous ont été offerts.

Mme Bulliard : En premier lieu, je tiens à remercier le personnel qui a été dévoué, aimable, et ceci de nuit comme de jour. Le suis enchantée de ces vacances. Le changement, ça fait du bien ! J'ai tout apprécié : la visite de la ville belle et fleurie, les promenades au bord du lac, le tour en bateau, la visite de la cathédrale, la visite du musée de la cloche où j'ai acheté une clochette pour ma petite fille avant d'assister au récital donné par une dame qui chantait divinement, accompagnée par le carillon des cloches. En résumé, j'ai participé à tout ce qui m'était proposé, j'en fus ravie et c'était très bien organisé. Bravo !

Mme Ruegg : J'ai passé une semaine magnifique, accompagnée par un personnel très dévoué et attentif, comme toujours. Annecy est une ville superbe. Nous logions dans une très belle bâtisse au bord du Lac. J'ai beaucoup admiré la ville lors de la visite guidée et le tour du lac en bateau reste aussi un moment inoubliable de ces bienfaitantes vacances !

Mme Jenny : J'ai beaucoup apprécié ces vacances ! J'ai eu beaucoup de plaisir à passer une semaine dans ce groupe sympathique et je suis toujours partante si on m'invite à nouveau ! Merci aux organisateurs qui nous ont préparé cette semaine réussie !



Mme I. Waeber : Les excursions furent « tip-top » : la visite guidée de la ville avec son église et sa prison en forme de bateau située entre deux canaux, la virée sur le lac avec guide et bateau privé, le col de la Forclaz (pas notre col valaisan) avec ses parapentistes, la visite du musée des cloches avec un documentaire sur la fabrication de la plus grande cloche du monde commandée par un personnage richissime pour fêter l'an 2000. Notre maison de vacances était superbe, surtout

vue de l'extérieur. Le mercredi en fin de journée, j'ai eu le plaisir et la surprise de recevoir la visite de mon fils et de sa famille. J'ai passé de très bons moments durant cette semaine.

M. Philiponna : Je suis prêt à repartir ! C'était bien : un magnifique endroit au bord du lac et une chambre agréable. J'ai aimé le tour en bateau ainsi que l'excursion en montagne : la vue sur le lac d'Annecy était magnifique. J'ai bien apprécié aussi les instants où nous étions ensemble : l'ambiance était sympa et l'on a bien ri. Merci !

Mme Wenger : Mon meilleur souvenir de nos vacances à Annecy restera sans hésitation la visite au musée des cloches « Paccard ». Quand la dame a chanté j'en avais les larmes aux yeux, c'était un moment unique. Dommage que le musée n'ait pas offert la possibilité d'acheter un livre ou un autre souvenir !



- de la messe du souvenir

Mme Zahno : J'ai été touchée par cette messe. Le prêtre a eu des paroles très humaines qui m'ont fait du bien. Je fus très émue à la vue des photos des résidents qui nous ont quittés au cours de cette année, surtout par les visages qui m'étaient particulièrement familiers. Je me suis dit qu'un jour.. ma photo rejoindra les leurs.

- de notre marché de la Saint-Nicolas

Mme Defferrard : Quand nous étions à la salle à manger, nous avons entendu une musique et des chants annonçant la venue de

St Nicolas et du Père Fouettard. J'ai été très impressionnée de ce que St Nicolas connaisse les prénoms de chaque résidant et s'adresse de manière personnalisée à chacun d'entre nous. Il n'y a aucun doute qu'il s'agissait du véritable St Nicolas ! Avec sa mitre, il était vraiment superbe !

Vers 10h00, avec ma nièce Francine, j'ai visité les différents stands de notre très beau marché. Comme on y trouvait tout plein de choses pas chères, nous avons fait de très bonnes affaires.

L'après midi, les enfants ont reçu un cornet rempli de cacahuètes, de bonbons et de chocolats. Quel plaisir d'observer leur joie et leurs regards impressionnés par le grand saint à barbe blanche !

Mme Python : Comme ces années passées, j'ai participé au marché de la Saint-Nicolas en tenant le stand des Ateliers de la Gérine de Marly. Nous vendions toutes sortes d'objets fabriqués par nous-mêmes comme des thermomètres, des bougeoirs, des planches à découper et des emballages cadeaux. Les affaires ont bien marché et nous avons presque tout vendu. J'ai eu l'occasion de visiter les autres stands et d'y faire quelques emplettes. Je me suis notamment acheté une pierre réduisant les angoisses et, croyez moi, ça marche ! J'ai eu la visite de mon frère et de ma sœur qui sont venus m'acheter quelque chose au stand. Malheureusement, ils n'ont pas pu rester très longtemps.

Je n'ai pas reconnu la personne tenant le rôle de Saint Nicolas : c'était donc certainement le saint en personne qui était là. En revanche, sous les traits du Père Fouettard, j'ai reconnu quelqu'un de la Résidence...

Mme Bergmann : La Saint-Nicolas de la Résidence fut une journée très sympathique. Je suis très physionomiste et je pense avoir reconnu la personne qui tenait le rôle de St-Nicolas. Il n'en reste pas moins que son costume était magnifique.

Le marché ne m'a pas trop attirée : ayant déjà ce qu'il me faut, je n'avais rien à y acheter. A midi, j'ai mangé une excellente saucisse en compagnie de Mme Bulliard. J'ai apprécié l'ambiance très

conviviale de l'après-midi agrémenté par de la musique et de beaux chants.



Repas à thème, toujours un grand succès !



Résultats du concours de photographies

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à notre concours photo et avons le plaisir de vous annoncer que le prix a été décerné à :



Carmen Gomez

Toutes nos félicitations à l'heureuse lauréate!





***Programme d'animation
pour la période du 15 décembre 2014 au 15 mars 2015***

Mardi 16 décembre 2014

« Noël des aînés » à la salle paroissiale du Christ-Roi

Vendredi 19 décembre 2014

*Repas de fin d'année à la Résidence
pour les résidants et le personnel*

Dimanche 21 décembre 2014

*15h30 : Messe chantée de Noël
avec la participation du chœur de la paroisse Saint- Maurice*

Mardi 23 décembre 2014

*16h30 : Soirée « Contes »
par Mme la pasteur Martine Lavanchy*

Mercredi 24 décembre 2014

*Dès 18h00 : Veillée de Noël à la Résidence des Chênes
pour les résidants et le personnel*

Mercredi 31 décembre 2014

*15h00 : Apéritif musical de Nouvel An
animé par M. André Schmid*

Mardi 6 janvier 2015

*Goûter musical pour la Fête des Rois
animé par « Janine music »*

Mercredi 14 janvier 2015

11h00 : Un apéritif sera organisé pour les amateurs d'huîtres

Vendredi 23 janvier 2015

10h00 : Célébration œcuménique

présidée par M. l'abbé Dominique Rimaz et Mme la pasteure Martine Lavanchy

Jeudi 29 janvier 2015

Spectacle du « Théâtre des 4 Heures »

Mercredi 4 février 2015

Repas à thème : « Potée »

Samedi 14 février 2015

Dîner de la St-Valentin pour les couples de la Résidence

Mardi 17 février 2015

Carnaval à la Résidence

Jeudi 26 et vendredi 27 février 2015

Repas à thème : « Cuisses de grenouilles »

Vendredi 27 février 2015

Animation musicale par DANI'BERN'EDI

Mercredi 11 mars

Repas à thème : « Moules marinières – Frites »

Samedi 14 mars

10h00 : Célébration de l'Onction des malades

Mercredi 25 et jeudi 26 mars

Repas à thème : « Semaine du terroir »

D'autres activités régulières seront organisées durant cette période.

L'équipe d'animation vous souhaite un hiver agréable.



**Menu de Noël
(25 et 26 décembre 2014)**



Risotto aux crevettes géantes
et basilic

Crème Dubarry et coriandre

Mignons de veau, sauce morilles

Tagliatelles safranées

Navet farci aux petits légumes

Parfait glacé praliné

Prix par personne : **CHF 39.--**

Inscription jusqu'au 24.12 au 026/484 88 16 ou www.chenes.ch

**Menu de Nouvel An
(1^{er} et 2 janvier 2015)**



Saladine de chèvre
chaud et endives

Consommé aux diablotins

Magret de canard croûté au miel

Riz parfumé

Minis légumes

Surprise des Chênes



Prix par personne : **CHF 37.—**

Inscription jusqu'au 31.12 au 026/484 88 16
ou www.chenes.ch

Cela nous intéresse !!!

Chers Résidants,

Chères Familles,

Chers Amis et 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 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 e-mail : animation@chenes.ch
- de main à main, en remettant votre texte au service d'animation
- par courrier postal envoyé à la Résidence des Chênes, Service d'animation, Rte de la Singine 2, 1700 Fribourg.

Voici les délais à respecter pour que vos textes paraissent dans le journal de la maison :

Journal d'automne:	jusqu'au 10 août
Journal d'hiver:	jusqu'au 10 novembre
Journal de printemps:	jusqu'au 10 février
Journal d'été:	jusqu'au 10 mai

La Voix des Chênes



Le journal de la maison est édité à chaque saison, donc 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

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal et localité : _____

N° de téléphone : _____

- Oui je désire un abonnement annuel à CHF 30.00
- Oui je désire un abonnement annuel (soutien) à CHF 50.00

Cochez ce qui vous convient. Merci.

Date : _____

A votre service

Direction

Patrice Buchs

Réception

Christine Papaux

Cristina Jonin / Loïc Gigon

Comptabilité

Jacqueline Schorderet

Soins

Hervé Granger

Animation

Sead Spuzic

Hôtellerie

Michaël Crausaz

Technique, intendance

Pascal Piller

Infirmières (er) ICUS

Espace Prairie, Christian Stutzmann

Espace Forêt, Türkan Cindoruk

Espace Montagne, Sophie Berteaux

Espace Oasis, Fabienne Délèze

Equipe Morphea, Labinot Profesori

Médecins

Dr Jean-Luc Barbey

026 322 86 03

Dr Christiane Diem

026 484 86 86

Dr Benoît Gumy

026 323 27 37

Dr Anne-Lise Tesarik

026 322 45 54

Dr Jindrich Strnad

032 323 70 70

Ergotherapie

Puzzle Consulting Sàrl, Bulle

Aumôniers

Abbé Dominique Rimaz

Pasteure Martine Lavanchy

Coiffeuse

Séverine Deiss

Podologues

Virginie Ruffieux et Aurélie Schärer

Site

www.chenes.ch ou sur



Comité de rédaction

Coordinateur en chef	Sead Spuzic
Coordinatrice-adjointe	Micheline Buchs
Coordinatrice « Prairie »	Elizabeta Rouiller
Coordinatrice « Forêt »	Nadia Maillard
Coordinatrice « Montagne »	Muriel Maridor
Coordinateur « Oasis »	Caroline Ineichen
Coordinatrice « Morphea »	Paola Vassalli
Coordinatrice « Commission d'accompagnement »	Dominique Ruiz-Badanelli
Mise en page	Cristina Jonin