



La Voix des Chênes Eichenblatt

Le journal de la Résidence des Chênes




Mars 2016



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

DIRECTION	3
LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEF	5
MOSAÏQUE DES REPAS D'ANNIVERSAIRE DE NOS RÉSIDANTS	8
LE BILLET DE L'AUMÔNIER.....	10
LE MOT DE LA PASTEURE.....	11
JEUX.....	13
LE COIN DU LECTEUR	14
ARC-EN-CIEL	32
ILS NOUS ONT QUITTÉS	36
CLIN D'ŒIL	43
PROGRAMME DES ANIMATIONS	49
CELA NOUS INTÉRESSE !!!.....	53
LA VOIX DES CHÊNES	54
A VOTRE SERVICE	55
COMITÉ DE RÉDACTION	56

DIRECTION

Dès notre plus tendre enfance, nous essayons de réussir notre vie. Mais qu'est-ce que cela peut bien vouloir signifier ? J'é mets le postulat suivant : une vie est réussie dans la mesure où nous lui donnons un sens qui nous permet de nous épanouir.

A sa naissance, un enfant dépend de ses parents ; c'est une question de survie. Il aimera, sans concession aucune, les personnes qui lui sont les plus proches car, sans elles, sa vie s'achèverait brutalement. L'enfant est heureux dans les bras de sa mère car il s'y sent en sécurité. Pour l'enfant, ses parents représentent, sans nul doute, ce qui donne du sens à sa vie. Après d'eux, il s'épanouira et commencera à ressentir les émotions qui l'accompagneront tout au long de son chemin. Vous partagez, j'en suis sûr, mon opinion lorsque j'affirme qu'un jeune enfant peut déjà ressentir de la joie, de la peur, de la colère, de la tristesse, de la surprise et du dégoût. Les mimiques qu'il peut faire confirment ce point de vue.

Par la suite, l'enfant élargira son réseau relationnel tout comme ses activités. Il entretiendra des relations d'amitié avec d'autres enfants. Il commencera sa scolarité et expérimentera les activités qui deviendront ses hobbies dans des domaines sportifs ou musicaux. Chacun de ces éléments revêt de l'importance pour l'enfant. Ils constituent les points de départ du sens qu'il donne à sa vie. Mais est-ce suffisant ? Je ne pense pas. En effet, en plus de connaître ce qui est important pour lui, l'enfant devra l'évaluer afin de forger son expérience et déterminer son propre degré de satisfaction. Ainsi, l'enfant est conscient que l'école est importante pour lui puisqu'on lui a fait comprendre que son avenir dépendait en partie de ses résultats scolaires. Mais s'il n'aime pas aller à l'école, il ne sera pas heureux et il sera dès lors indispensable de combler ce déficit de satisfaction par une ou plusieurs autres activités qui lui permettront de s'épanouir.

Ce que nous considérons comme important à nos yeux donnera du sens à notre vie dans la mesure où le degré de satisfaction sera positif.

Vérifions cette dernière phrase par un petit exercice de mathématiques. Imaginons que la seule activité qui ait de l'importance pour une personne soit le ski et qu'elle évalue cette importance par la note 6. Si, durant un hiver, les conditions de neige sont optimales, sa satisfaction le sera également puisqu'elle aura pu pratiquer cette activité à de multiples reprises. Elle pourra donc évaluer sa satisfaction par la note 10 et le résultat global obtenu sera de $6 \times 10 = 60$. L'année suivante, il ne tombe pas de neige. L'importance demeure à 6 mais la satisfaction chute à -10 . Ainsi, $6 \times (-10) = -60$. De cette brève démonstration mathématique, je me permets de tirer deux petites conclusions. La première est qu'il ne faut pas se limiter à une seule chose importante dans la vie car, si on la perd, il ne nous reste plus rien. La seconde est que plus une chose a de l'importance, plus la conséquence est lourde en cas d'insatisfaction.

Une fois que nous sommes parvenus à l'âge adulte, d'autres critères peuvent donner du sens à notre vie. L'amour que l'on ressent envers son conjoint et sa famille constituent souvent un élément capital et il en va de même pour le travail que l'on exerce, pour les projets de vacances et pour nos hobbies.

Puis on vieillit, plus on doit redéfinir ce qui a de l'importance et, souvent, on n'a pas le choix. On peut perdre l'être aimé, les enfants grandissent et s'épanouissent de leur côté, à 65 ans arrive l'âge de la retraite professionnelle, certains hobbies ne peuvent plus être pratiqués...

Tout au long de notre existence, nous devons réévaluer ce qui donne du sens à notre vie car nous évoluons, les gens qui nous entourent changent, le monde change. Si nous ne nous préoccupons pas régulièrement de réfléchir à ce qui donne sens à notre vie, nous risquons de nous retrouver un jour sans espoir, sans plus rien qui nous permette d'être heureux. Il s'agit de penser à son bien-être, de se faire plaisir aujourd'hui et demain. Il faut se demander ce que l'on attend de sa vie, quel est son projet de vie.

En 2015, nous nous étions fixé pour objectif d'aider les résidants à réaliser leur projet de vie. L'ensemble des collaboratrices et

collaborateurs de la Résidence des Chênes s'est magnifiquement engagé pour cerner et définir le projet de vie de chaque résidant puis, avec la même détermination, tout a été mis en œuvre pour réaliser les projets des résidants. Je pense qu'il ne faut pas s'arrêter en si bon chemin. Il faut continuer à évaluer les aspirations des résidants afin que leur projet de vie donne du sens à leur existence et leur permette de s'épanouir en vivant heureux à la Résidence des Chênes. En réalisant un projet de vie à caractère unique, on réalise, en somme, un désir d'accompagnement individualisé. Un projet de vie doit s'inscrire dans le temps, dans la continuité. Il peut évoluer mais doit toujours être réévalué. Ceci est valable pour les résidants mais aussi pour chacun d'entre nous, pour que nous puissions nous épanouir, être heureux et rendre heureuses les personnes que nous aimons.

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE

Les oiseaux chantonent et les arbres bourgeonnent : c'est le printemps !

L'arrivée du printemps provoque, en effet, chez la plupart d'entre nous, une amélioration de notre humeur. C'est le temps du renouveau, de la



renaissance, de la mise en place de nouveaux projets ... des événements qui donnent donc du sens à la vie et à notre vie !

A ce moment de l'année, ça sent bon le retour de la végétation. Les premières primevères ainsi que les crocus ont déjà sorti le bout de leurs pétales, le soleil commence à se montrer et le froid à diminuer. Les premiers boutons colorés ont pointé le bout de leur nez : les primevères d'abord puis viendra le tour des jonquilles, des narcisses,

des pâquerettes et des tulipes. Les cerisiers du Japon et les arbres fruitiers, les pommiers, les cerisiers, embelliront à nouveau le paysage lorsque leurs fleurs s'épanouiront.

Les jardiniers sont prêts à planter les premières semences à l'extérieur et c'est aussi le temps de la fertilisation des sols. Le mot « printemps » vient d'ailleurs de « premier temps », celui du début des semailles.

Le printemps, c'est donc le réveil de la nature mais c'est aussi la période des rhinites ! Elles ne sont pas dues au printemps à proprement parler mais à des allergènes particuliers dont la concentration est particulièrement forte à cette période de l'année. Le pollen des graminées, du bouleau, du frêne, du noisetier, de l'aulne et de l'armoise sont responsables de 95% des allergies au pollen en Suisse.

Les rhinites se caractérisent par des éternuements à répétition, un « nez qui coule », des chatouillements dans le nez, des larmolements et une irritation des yeux. Les principaux allergènes sont : les pollens (fleurs, arbres, gazon, graminées) mais aussi les acariens, les poils ou les plumes d'animaux, la poussière domestique, les moisissures...

Le pollen, qui sert à la fécondation des plantes, entre en contact avec les muqueuses de la bouche, du nez et des yeux par le biais de l'air ambiant.



La saison des pollens dure de janvier à octobre. C'est le soir et tôt le matin que l'air est le plus fortement chargé en pollen dans les villes et les campagnes. La concentration pollinique est la plus faible lorsqu'il pleut ou qu'il vient de pleuvoir.

Les personnes allergiques développent des allergies aux substances allergènes qui se propagent dans l'air. Le pollen contient des protéines que l'organisme des personnes allergiques identifie comme des agents pathogènes à combattre. Plusieurs médicaments, sous forme de comprimés et de

capsules, de gouttes, de sirop, de gel, de spray pour le nez ou de gouttes pour les yeux, permettent d'atténuer les symptômes.

Au printemps, certains font aussi des « cures detox ». Nos ancêtres connaissaient ces pratiques de nettoyage et de régénération qu'ils accomplissaient au moins une fois par année afin de stimuler leur corps au changement de saison et de se prévenir contre les maladies qui les menaçaient. Cependant, des moyens aussi naturels que simples permettent aussi de se ressourcer. Il s'agit, entre autres, d'avoir une alimentation saine et équilibrée, de privilégier les fruits et les légumes sources de vitamines, de bien mâcher, de s'hydrater suffisamment pour aider les reins à évacuer les substances nocives du corps, de consommer moins de matières grasses et de boire de l'eau ou des tisanes en suffisance, sans oublier d'avoir une activité physique régulière (par exemple la marche ou le vélo). Le printemps, c'est aussi le temps du grand nettoyage dans les maisons, les armoires... mais cela vaut aussi pour notre corps.

Je profite de cette occasion pour vous souhaiter, à vous tous, un **"Joyeux printemps!"** en accompagnant mes vœux de quelques vers de Victor Hugo :

Printemps

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes ;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,
A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Sophie Berteaux

Mosaïque des repas d'anniversaire de nos résidents





LE BILLET DE L'AUMÔNIER

Chères Résidentes,

Chers Résidents,

Je suis toujours émerveillé devant les changements de la nature. Et dire que c'est simplement une inclinaison de quelques degrés de l'axe de rotation de notre belle planète autour du soleil qui nous offre, comme par enchantement, les saisons ! Notre vie, elle aussi, possède ses saisons. Mais cela provient alors de l'inclinaison de notre cœur qui gravite autour de l'Éternité du Seigneur.

Il y a d'abord notre naissance, qui retentit comme l'éclatement d'un bourgeon qui vient à la lumière. Le printemps correspond à l'enfance, belle et douce comme les fleurs des champs. L'été rimera plutôt avec l'âge adulte, qui a pris l'habitude de porter la chaleur et le poids du jour. Puis vient l'automne, qui correspondrait au début de la vieillesse, avec ses renoncements, le changement de couleur des cheveux et l'apparition des quelques rides qui embellissent notre visage marqué par la sagesse et l'expérience de la vie. Plus rude est l'hiver, bien que non dépourvu de beauté. La neige nous plonge dans l'épaisseur du silence, pour finalement nous emporter vers un autre monde. C'est le temps de l'espérance et, surtout, de l'attente d'un nouveau printemps.

Pâques, c'est un peu cela. Après la rigueur du froid et la lourdeur de la neige, nous attendons la montée de la sève qui réchauffe la dureté du bois sec et engourdi. Pâques signifie « passage » : passage de la mort à la vie, de l'hiver au printemps, de la souffrance à la joie, du péché au pardon.

Sous nos latitudes, Pâques est en harmonie avec la venue du printemps. Les jours s'allongent, les oiseaux commencent à chanter plus tôt, la vie renaît en quelque sorte de ses cendres.

A chacun et à chacune d'entre vous, je souhaite de belles, saintes et joyeuses fêtes de Pâques. Que le souffle de Dieu vous apporte Paix et Consolation, Force et Espérance ! La vie est un cadeau, bien plus

qu'un fardeau; cette vie qui s'écoule au fil du temps, vers l'Eternité et la victoire du Ressuscité.

Abbé Dominique Rimaz

LE MOT DE LA PASTEURE

Chères Résidentes,

Chers Résidents,

Pâques se profile à l'horizon et les premiers signes du printemps font leur apparition: les journées sont un peu moins courtes, le soleil réchauffe l'atmosphère hivernale, les premières fleurs font leur apparition, les merles ont repris leur chant matinal. J'espère que chacun et chacune, vous entrez dans ce temps avec une énergie renouvelée!

C'est aussi durant cette période que nous nous préparons à fêter la résurrection de Jésus Christ. La démarche prend du temps puisqu'elle commence par un temps que les catholiques appellent "Carême" et les protestants "Passion". Vécu par les uns et les autres de manière différente, il nous conduit tous vers les mêmes événements, ceux dont nous faisons mémoire durant la Semaine Sainte: les Rameaux, les vendeurs chassés du Temple, l'enseignement de Jésus pendant les derniers jours de sa vie, le dernier repas, l'arrestation, le reniement de Pierre, le jugement, la condamnation, la crucifixion, la mort, l'ensevelissement, la venue des femmes au tombeau, l'annonce de la résurrection.

Nous avons tous appris que si Jésus est mort sur la croix, c'est pour prendre le poids de nos fautes sur lui. Toutefois, savons-nous pour quelle raison il a été condamné à son époque? Il a été arrêté par les gardes du Temple, sur ordre du Sanhédrin (conseil supérieur du Temple dont le président était le Grand Prêtre). Celui-ci trouve que Jésus est trop subversif, qu'il dérange l'ordre établi, redonnant espoir à un peuple que l'on veut soumis au diktat des religieux, les pharisiens et les sadducéens.

Jésus est alors livré à l'autorité politique du moment, les Romains. C'est pourquoi il comparaît devant Ponce Pilate, accusé de troubler l'ordre (il a failli créer une émeute dans le Temple en en chassant les marchands!) et de mensonge dans les idées religieuses. Le procureur n'accepte pas ces accusations car elles ne concernent que la communauté juive dans le cadre du Temple. Les membres du Sanhédrin lui disent alors que Jésus se prend pour le roi des Juifs. En effet, lorsqu'il est entré triomphalement dans Jérusalem, les gens l'ont accueilli et acclamé comme tel. Cet argument atteint Ponce Pilate car il est d'ordre politique. C'est pourquoi, même si Jésus, lors de son procès, ne répond jamais par l'affirmative à la question: "Es-tu le roi des Juifs?", la condamnation à la crucifixion va être prononcée et le motif de cette condamnation inscrite sur la croix: "Roi des Juifs ».



« Iesvs Nazarens, Rex Iudæorum »

traduit par « Jésus le Nazaréen, Roi des Juifs »

Voici donc une fenêtre ouverte sur un petit – mais important – bout d'histoire de la vie de Jésus. Cela nous donne un aperçu de la manière dont Jésus a pu être compris – ou pas – par ses contemporains.

Que l'entrée dans le printemps et la fête de Pâques soient pour vous des occasions de joie!

Martine Lavanchy, pasteure

Prochains cultes réformés :



Mercredi 20 avril 2016 à 10h00



Mercredi 22 juin 2016 à 10h00

JEUX

Participer, c'est déjà gagner !

Les gagnants de nos jeux recevront un bon pour une boisson, à faire valoir à notre auberge.

Mots mystérieux : Trouvez les mots indiqués au bas de la page dans la grille ci-dessous.

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

ALLEE - ARBUSTE -
 ARRACHER - BECHER
 BINETTE - CARRE -
 CERNER - CLOTURE -
 COUPER - CULTIVER -
 ENGRAIS - EPIETER -
 FLEURIR - PARC -
 PELOUSE - PINCER -
 PIOCHER - POTAGER -
 RATEAU - SECATEUR -
 TERRASSE - TUYAU -
 VERGER - ROSERAIE

Sudoku facile !

Il faut remplir la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9, une seule fois par ligne, par colonne et par région (carré)

BONNE CHANCE !

8					7		5	1
9		3	8			7		
	6			4	2		3	
4		1	7		8		6	
		7				2		
	3		5		4	9		8
	2		4	6			8	
		4			5	1		3
1	5		9					6

LE COIN DU LECTEUR

Souvenir d'enfance : la première neige.

Mon premier souvenir d'avoir vu la neige remonte à mon enfance : j'étais âgée de 5 ans et, aussi étonnant que ce soit, cela s'est passé dans mon village natal, au Portugal.

Oh, bien évidemment, la quantité de neige qui était tombée n'avait rien de comparable avec les chutes de neige helvétiques mais je me souviens de la joie et même du bonheur que j'ai ressenti quand, regardant par la fenêtre, nous avons découvert les premiers flocons. Nous nous sommes instantanément habillés chaudement pour sortir au plus vite dans une nature transformée comme par magie.

Une fine couche blanche recouvrait le sol et, avec mon petit frère et nos voisins, nous nous sommes précipités dans le pré pour édifier un bonhomme de neige. Notre bonhomme n'était pas bien haut mais il était entier : aucun membre ne lui manquait ! Hélas, notre amusement fut de courte durée et la neige a disparu aussi soudainement qu'elle était arrivée. En effet, dès le soir, le manteau blanc s'est rapidement mis à fondre et le lendemain matin la pluie est revenue mais, durant une journée, nous avons été au paradis !

Depuis cette expérience, la neige est mon amie et, dès qu'elle tombe, j'aime sortir me promener et sentir les flocons me chatouiller le visage. Malheureusement, cette année, la coquine ne montre pas le bout de son nez !

Marisa Nascimento, Espace Oasis



Mes fêtes de Pâques en Serbie

Pâques constitue la fête la plus importante de la religion orthodoxe car ce jour célèbre la résurrection du Christ.

Cette fête est précédée de 40 jours de carême rappelant le jeûne de Jésus au désert. Le Vendredi Saint qui commémore le jugement et la crucifixion du Christ représente le jour le plus triste de cette période.

Le jour de Pâques est vécu dans une grande joie. Les orthodoxes de Serbie teignent des œufs, symboles de la vie et de la victoire du Christ sur la mort. Ces œufs teints le Vendredi Saint sont le plus souvent de couleur rouge pour rappeler le sang du Christ. Le premier œuf teint, réservé au gardien de la maison, est d'une grande importance car il reste dans la maison jusqu'à la fête de Pâques de l'année suivante.



Le jour de Pâques, la tradition veut aussi que les habitants « cognent » les œufs entre eux. La personne qui tape l'œuf en premier dit « Christ est ressuscité » et l'autre répond « oui, Christ est ressuscité ». Le gagnant est celui dont l'œuf ne s'est pas cassé.

Le matin de Pâques, toute la famille va à l'église pour assister à la sainte liturgie. Les gens se saluent en disant « Christ est ressuscité » et en répondant « oui Christ est ressuscité ». Selon la coutume, les croyants font trois fois le tour de l'église avant que le service religieux ne commence. Après la cérémonie religieuse, chaque famille rentre à la maison et le repas de fête de Pâques peut commencer.

Suzana Sekulic, Espace Montagne

Un massage sur votre lieu de travail

A mon avis, c'est une grande chance que de pouvoir bénéficier de séances de massage sur son lieu de travail. Même s'il n'est pas toujours facile de se remettre à travailler immédiatement après une telle séance, un massage constitue un moment de pause bienvenu que l'on peut s'accorder en poussant la porte de la salle « bien-être » du 3^{ème} étage.



Pendant 30 minutes, le temps est suspendu et vous vous replacez au centre de votre propre attention. Peut-être remarquerez-vous alors que certaines parties de votre corps sont douloureuses ; peut-être prendrez-vous conscience que vous êtes très tendu... Dans tous les cas, le massage vient soulager ces zones crispées, il apporte détente et relâche, il rétablit la fluidité des mouvements.

Le massage stimule la circulation sanguine et lymphatique ainsi que le système immunitaire, il assouplit les articulations, permet de soulager les douleurs neuromusculaires, aide à résorber les maux de tête et les troubles digestifs et il favorise le sommeil.

De manière générale, une fois libéré de ses tensions, le corps est capable de mieux se défendre par lui-même et de résister au stress.

Le stress n'est pas un phénomène purement négatif. Il nous permet de mobiliser nos ressources physiques et mentales pour aller de l'avant. En revanche, si le stress n'est pas soulagé par une détente équivalente, le corps accumule des tensions qui vont lentement et inévitablement mener à l'épuisement.

Alors, quel meilleur endroit que son lieu de travail pour soulager le stress qui s'accumule ? N'est-ce pas justement là que, très souvent, le stress est le plus fort?



Certaines personnes viennent une fois de temps en temps pour se faire du bien et pour dénouer les tensions qui se sont installées. D'autres entreprennent un suivi plus régulier car certaines situations que l'on n'a pas traitées depuis longtemps exigent des soins plus continus. Les tissus se détendent peu à peu et il faut parfois plusieurs semaines pour sentir un effet qui se stabilise sur la durée. Mais, quel que soit le cas, une séance apporte toujours une sensation de soulagement, d'allègement, de bien-être, de fluidité retrouvée et souvent simplement de plaisir.

Je suis présente 2 à 3 fois par mois à la Résidence et c'est avec plaisir que je vous accueille et vous accompagne pour ce moment de retour au centre de vous-même. Je suis passionnée par mon métier et ma plus belle satisfaction est de voir les visages des personnes que je soigne se transformer en cours de séance pour finir apaisés. Alors, à bientôt ?

Au plaisir de vous rencontrer ou de vous revoir,

Fleur Molinaroli

www.massage-fribourg.ch

Il était une fois à Romont... et au-delà

« Nous sommes tous des survivants, des rescapés ! »

(Pour ceux qui sont nés avant 1940)

Nous sommes nés avant la télévision, avant la pénicilline, avant la télévision, avant les produits surgelés, les photocopies, le plastique, les verres de contact, la vidéo, le magnétoscope et la pilule. Nous étions là avant les radars, les cartes de crédit, la bombe atomique et le rayon laser, avant le stylo à bille, avant le lave-vaisselle, les congélateurs et les couvertures chauffantes, avant la climatisation, avant les chemises sans repassage, et avant que l'homme ne marche sur la lune.

Nous nous sommes mariés avant de vivre ensemble. La vie en communauté se passait au couvent. Le fast-food pour les Anglais était un menu de carême et un Big-Mac était un grand manteau de pluie. Il n'y avait pas de maris au foyer, pas de congé parental, pas de télécopie ni de courrier électronique. Nous datons de l'ère d'avant le HLM et d'avant les Pampers. Nous n'avions jamais entendu parler de la modulation de fréquence, de cœur artificiel, de transplant, de machine à écrire électrique ni de jeunes gens portant une boucle d'oreille.

Pour nous, un ordinateur était quelqu'un qui conférait un ordre ecclésiastique, une puce était un parasite et une souris était de la nourriture pour chat. Les paraboles se trouvaient dans la Bible, pas sur les toits. Un site était un point de vue panoramique, un CD-Rom nous aurait fait penser à une boisson jamaïcaine, un joint empêchait un robinet de couler, l'herbe était pour les vaches et les cassettes servaient à ranger les bijoux. Un téléphone cellulaire aurait été placé dans un pénitencier. Le rock était une matière géologique, un gai (prononcé « gay » en anglais) était quelqu'un qui faisait rire et made in Taiwan était de l'exotisme.

Mais nous étions sans doute une bonne race robuste et vivace, quand on songe à tous les changements qui ont bouleversé le monde et à tous les ajustements que nous avons su négocier entre nous et la génération d'aujourd'hui. Pas étonnant que nous nous sentions parfois sûrs de nous et fiers d'avoir su sauter le fossé. D'ailleurs, nous sommes prêts à recevoir quelques francs par courrier électronique. Grâce soit rendue à Dieu, nous sommes toujours là. Nous sommes, après tout, un bon cru !

Texte tiré de l'œuvre de Mme Madeleine Pasche

Le Gibloux, un coin de paradis !

Très souvent, nous allons chercher bien loin des petits coins de nature pour nous évader alors qu'il suffit d'ouvrir les yeux, de partir à la découverte, à l'aventure, à deux pas de chez nous !

Après avoir passé vingt ans au Schoenberg, je suis venue m'établir avec ma famille dans le district de la Gruyère, dans un joli petit village adossé au Mont Gibloux, surplombant le lac. C'est ainsi que j'ai découvert la forêt du Gibloux, couvrant une partie de cette chaîne de collines culminant à 1204m, orientée du sud-ouest au nord-est, au seuil des Préalpes Fribourgeoise et à la frontière des districts de la Glâne, de la Sarine et de la Gruyère.

Quelle richesse ! Jour après jour, saison après saison, c'est un véritable plaisir de s'y promener. C'est « ma grande salle de sport et de relaxation », entre balades et jogging, promenades avec mon chien, randonnées en raquettes l'hiver, circuits au clair de lune, pique-niques et « apéros ...après l'effort », face à un paysage splendide dans une atmosphère différente à chaque fois! J'y viens me ressourcer et me détendre.

De surprise en découverte, combien de fois je me suis trouvée, au détour d'un sentier, à quelques pas d'un chevreuil, d'un renard ou d'un lièvre ? Ces rencontres m'apportent à chaque fois une grande joie. Observer la diversité de la flore au fil des saisons, humer les odeurs variées, admirer les contrastes de couleurs, écouter les chants et les discours des oiseaux dès la fin de l'hiver... Ce n'est que du Bonheur !



J'allais oublier la cueillette de l'ail des ours, des champignons, des fraises des bois, des framboises, mûres et myrtilles, sans compter de jolies trouvailles pour réaliser des décorations.

Gravir le Mont Gibloux n'est pas très difficile et, en récompense, il nous offre un panorama extraordinaire allant des Alpes au Jura et dominant la Gruyère et son lac.

De nombreux sentiers pédestres sillonnent la contrée comme, par exemple, le chemin des écoliers reliant Sorens à Avry-devant-Pont, jalonné de panneaux présentant histoires et contes de la région et confectionnés par les écoliers.

Les 70 plaquettes descriptives du sentier botanique inauguré en 1997 nous permettent de parfaire notre connaissance de la flore régionale. Au long du parcours, de charmants coins aménagés nous invitent au pique-nique.

Les randonneurs à raquettes ne sont pas oubliés. En hiver, deux parcours balisés leur sont réservés.

Enfin, je ne saurais passer sous silence la célèbre tour Swisscom haute de 118 mètres. En gravissant les escaliers de l'antenne, nous sommes invités à découvrir la terre et ses secrets. Depuis la terrasse où est présenté un géorama décrivant l'aventure de la terre et de la vie, une vue époustouflante, ouverte à 360 degrés, s'offre au visiteur.

Je vous invite à venir découvrir ou redécouvrir ce merveilleux Gibloux !



Nadia Maillard, Espace Forêt



Madame Bapst, l'infirmière !

Savez-vous que Madame Marguerite Bapst, résidente de l'Espace Forêt a exercé la profession d'infirmière et qu'en fin de carrière, elle exerça la même spécialité que nous, les membres de l'Equipe Morphéa, à savoir la spécialité de veilleuse de nuit ?

Madame Bapst a décidé d'entreprendre une formation d'infirmière à l'âge de 24 ans. Ce choix fut dicté par son amour des malades et son désir d'apporter soins et soutien aux personnes éprouvées dans leur santé.

A cette époque, c'est à l'Ecole d'infirmières de Fribourg, sise au Chemin des Cliniques, que les candidates à cette profession étaient formées. Pour y être admise il fallait avoir obtenu de très bons résultats au cours de la scolarité primaire et secondaire.



La formation durait trois ans et elle était structurée en deux étapes. Une première année consacrée à la formation théorique était suivie de deux années mettant l'accent sur la pratique par le biais de différents stages. Madame Bapst a appris à exercer son métier dans divers établissements comme l'Hôpital de Sainte-Croix à Yverdon, l'Hôpital des Bourgeois à Fribourg ainsi que l'Hôpital Cantonal de Fribourg. Elle souligne que ces stages furent d'une grande importance car c'est là qu'elle a réellement été confrontée aux exigences de son métier. Après avoir achevé les stages prescrits, les élèves retournaient à l'Ecole d'infirmières pour une durée de trois mois afin de se préparer aux examens. De nombreuses matières étaient enseignées par des religieuses infirmières.

Durant leur formation, les élèves avaient l'obligation de résider à l'Ecole d'infirmières. Elève studieuse, soucieuse d'atteindre l'objectif qu'elle s'était fixé, Madame Bapst passait de nombreuses heures à la bibliothèque pour parfaire ses connaissances alors que plusieurs camarades de classe préféraient se promener en ville. Madame Bapst était d'autant plus décidée à réussir ses examens que sa mère n'avait

pas été ravie de l'orientation professionnelle choisie par sa fille. En effet, la main d'œuvre manquant, elle aurait préféré que sa fille travaille dans le magasin familial. Finalement, lorsque Marguerite Bapst obtint son diplôme, sa famille fut très fière de sa réussite. Malheureusement, la jeune infirmière dut mettre momentanément entre parenthèses son activité professionnelle pour s'occuper de sa mère très gravement malade.

Madame Bapst a exercé la profession d'infirmière durant plus de 40 ans. Durant ces années, elle a été confrontée à des situations difficiles mais elle a aussi connu des moments très heureux. Son activité au service de sa mère puis de nombreux patients lui a apporté de profondes satisfactions. Elle a vivement apprécié l'importance et la qualité des relations humaines dans cette profession. Madame Bapst souligne avec bonheur qu'à cette époque, les tâches administratives n'accaparaient pas encore les soignants et qu'elle n'aurait souhaité exercer aucune autre profession que la sienne : infirmière.

Je remercie chaleureusement Madame Bapst de m'avoir confié ce beau témoignage.

Nergiz Atac, Equipe Morphéa

Aller à la mer

A la Résidence des Chênes, nous essayons de réaliser les rêves des résidents quand ils relèvent d'un projet de vie.

Madame Eliane Python avait un rêve : voir la mer et sentir ses odeurs. Cela faisait bien 3 ans qu'elle souhaitait se rendre au bord de la mer, elle qui n'avait jamais eu l'occasion d'y aller au cours de sa vie. J'ai effectué les démarches nécessaires auprès des instances compétentes et nous avons obtenu le feu vert pour permettre à Madame Python d'admirer enfin la Méditerranée.

La direction des soins a fixé le cadre et les conditions du séjour et m'a autorisée à prendre en charge l'organisation du voyage ainsi que l'accompagnement de Madame Python. Ensemble, nous avons fait

notre choix parmi les propositions de diverses agences de voyages et effectué les réservations.

Le matin de notre départ est enfin arrivé et c'est avec impatience que nous avons pris place dans le bus qui nous emmenait vers les Cinque Terre, en Italie. A notre grande surprise, nous avons alors constaté que nous étions les plus jeunes passagères du car. Après une heure de route, une passagère a fait un malaise et je me suis spontanément rendue à son chevet. C'est ainsi que tous les passagers ont appris que j'étais infirmière et, du coup, je fus appelée à m'occuper de bon nombre d'entre eux. Notre bus était en quelque sorte un EMS roulant !

Arrivées à destination, nous sommes allées nous reposer et ce n'est que le lendemain que nous nous sommes rendues au bord de la mer. Madame Python pleurait de joie, expliquant à tout le monde le motif de son bonheur. Très émus, les gens qui nous entouraient ont pris des photos dont ils ont fait des cartes postales qu'ils ont offertes à Madame Python. Chaque jour nous avons exploré les bords de mer pour admirer les couleurs changeantes du paysage et respirer l'air du large. Madame Python se sentait au paradis et ces heures resteront à jamais gravées dans son cœur.

A la fin de notre séjour, nous avons visité une fabrique d'huile d'olive, découvrant mille choses sur ce produit exquis.

A notre retour en Suisse, nous étions, certes, fatiguées mais débordantes de joie.

Madame Python résume ainsi cette expérience : « Je ne parvenais pas à croire que mon rêve allait se réaliser. L'annonce de ce voyage fut pour moi une surprise bouleversante. Lorsque, après tant d'années, j'ai enfin vu la mer, je fus tellement émue que j'ai pleuré. Chaque jour, j'ai découvert un site plus magnifique que le précédent, des repas succulents ont refait nos forces et nous n'avons jamais manqué de rien. Ce fut la plus belle expérience de ma vie ! »

Nurcan Duman, Espace Prairie

Augustin(s)

Comme chacun le sait, la mascotte de Fribourg-Gottéron s'appelle Augustin. Il se balade dans les rangs des supporters pendant les matchs à domicile et répand la bonne humeur parmi les grands et les petits. Ce petit dragon, (certes, c'est un adulte qui se cache sous ce déguisement) a vite été adopté par les fans du club.

Son nom est bien choisi car, autrefois, Gottéron disputait ses matchs à la patinoire des Augustins en Basse-Ville et, avant que l'on ne construise un toit au-dessus de la surface de jeu, les gens pouvaient suivre les matchs depuis le Pont de Zaehringen. Durant mon enfance, j'ai eu la chance de vivre le temps où Gottéron disputait ses premiers matchs en Ligue nationale A. Avec mon père qui connaissait tout le monde par son travail de vitrier, nous pouvions entrer gratuitement à la patinoire par une porte secondaire. Mon père connaissait le préposé à la surveillance de cette entrée et c'est ainsi que nous avons assisté à de nombreux matchs. C'était quelque chose que de ressentir, comme enfant, l'ambiance régnant dans la patinoire ! Rien à voir avec les matchs que nous vivons aujourd'hui ! Le public était chaud et même bouillant et, à maintes reprises, nous avons eu peur que le toit de la patinoire ne s'envole.

Même les spectateurs installés dans la tribune étaient plus souvent debout qu'assis et ils criaient presque encore plus fort que le public des gradins. Quel beau temps nous avons vécu avec les copains sur la glace ! Nos héros se nommaient Lussier, Gagnon, CACA, Roblon, Lüdi, Furrer, Raemy, Roschy et compagnie.



A la patinoire de Saint-Léonard, il fut un temps où les gens devaient se faufiler par un véritable trou de souris pour accéder à l'intérieur de l'édifice. A cette époque, j'étais collégien et j'ai ainsi eu l'occasion d'étudier le comportement des sardines en boîte. La comparaison s'imposait car les gens poussaient par derrière et il m'arrivait d'avoir les pieds qui ne touchaient plus le sol. Il fallait tenter de se diriger en se contorsionnant et les claustrophobes vivaient là un véritable enfer.

Aujourd'hui, tout est plus calme, l'ordre règne, les places debout ont fondu comme neige au soleil et les places assises sont beaucoup plus nombreuses. L'envers de la médaille, c'est que l'ambiance en a pris un coup et il est bien loin le temps où l'on avait l'impression que les morts allaient se réveiller tant il y avait de bruit à la patinoire. Je me rappelle du match USA- Russie pendant les championnats du monde en 1990 : 9000 personnes s'étaient alors entassées dans la patinoire (aïe pour la sécurité !).

Aujourd'hui, lorsque je vais au match avec mon fils, Augustin est là qui me rappelle le bon vieux temps. Je suis heureux que mon fils partage ma passion et nous ne nous lassons pas d'échanger nos avis sur les prouesses ou les mésaventures de notre équipe fétiche.

Allez Gottéron !



Christian Stutzmann, Espace Prairie

Vivre le carnaval de l'intérieur

Le carnaval, je le fête du vendredi au mardi soir, en changeant trois fois de costume et trois fois de district ! Le vendredi soir, je débute par la Gruyère en me rendant à Broc. Le samedi, je poursuis dans la Glâne, à Romont. Pourtant, le meilleur reste à vivre le dimanche et le mardi : c'est le carnaval des Bolzes ! Celui-ci est particulièrement important pour moi car je participe aux deux cortèges qui le caractérisent depuis trois ans, avec la société de sport et loisirs « Mott'iv » dont je fais partie.

Depuis le mois de novembre déjà, nous préparons nos costumes et notre char. Se rendre tous les mercredis et les samedis dans le hangar frigorifique où se trouve notre char exige une solide motivation ! Mais l'ambiance y est si bonne que peindre, souder et poncer dans le froid en deviennent presque des activités agréables ! Le thème du char varie en fonction de l'actualité et de l'envie des membres de la société. Cette année, le thème choisi fut le scandale VW. Nous nous sommes donc déguisés en mécaniciens hippies travaillant à la grande époque des bus VW représentés par notre char.

Ces dernières années, nous nous sommes déguisés en Picsou, puis en Charlie Chaplin. Nous portons tous le même costume, à quelques différences près...



Notre vêtement contient un sac de confettis pour assurer notre petite réserve personnelle. Des lumignons sont cousus sur le tissu pour que nous puissions facilement nous retrouver dans la foule une fois la nuit tombée.



Avant le cortège, nous nous retrouvons en basse-ville pour manger avant de nous grimer et d'enfiler nos déguisements. Nous nous dirigeons ensuite vers le lieu de départ du cortège. Les chars qui le composent sont tous plus beaux les uns que les autres mais nous n'avons guère le temps de les admirer, pressés de rejoindre notre char et de remplir nos sacs à confettis !

Durant le cortège, nous nous répartissons quelques tâches telles que le remplissage des canons à confettis, la chorégraphie ou encore la sécurité autour du char. Il est indispensable de maintenir un cordon de sécurité autour du char pour éviter que les enfants ne s'en approchent trop et ne provoquent un accident. Nous effectuons un tournus tout au long du cortège pour tenir ce fameux cordon de sécurité et j'avoue qu'il n'est pas toujours facile de tenir le cordon et de rester calme et vigilant alors qu'on préférerait se trémousser au rythme de la musique et lancer des confettis sur le public...



A la fin du cortège, nous nous dirigeons sur la place où le rababou sera mis à mort par le feu et nous attendons le verdict du jury qui décerne le prix du plus beau char. Ces trois dernières années, Mott'iv avait gagné le premier prix mais, cette année, pas de trophée pour nous ! Ceci ne nous empêchant nullement de faire la fête dans les caves au son des guggen-musiques jusqu'au bout de la nuit ni de nous réjouir d'ores et déjà à l'idée de construire un nouveau char encore plus beau l'année prochaine !

Camille Schorderet, Animation



Les lauriers du cœur

Comme à chaque édition de notre journal, nous décernons les « lauriers du cœur » aux personnes qui, souvent sans qu'on les remarque, ont contribué au bien-être de ceux qui vivent et travaillent dans notre maison :

- ♥ Nos Rois Mages pour leur chaleureuse visite et leurs délicieuses galettes.
- ♥ Le Comité du Carnaval des Bolzes qui a aimablement mis à notre disposition le texte de la condamnation du Rababou.
- ♥ Mme Christiane Brohy qui nous a amicalement prêté des accessoires de fête pour notre Carnaval.
- ♥ Les résidants qui ont confectionné le somptueux Rababou et les décorations de Carnaval.
- ♥ Le grand-papa de Camille, notre animatrice, qui n'a pas ménagé le travail de ses mains afin de nous préparer du matériel pour nos décorations de printemps.
- ♥ Monsieur Paul Stutzmann, père de Christian, pour les nombreux coups de main qu'il nous a donnés.
- ♥ Les élèves de la classe de la fille de M. Dällenbach pour la belle matinée de poésies qu'ils nous ont offerte.
- ♥ MM. Michel Simonet et Adrien Grand, Mmes Elisabeth Beaud et Martine Mollard, membres du quatuor dont les chants magnifiques ont embelli notre célébration du Sacrement des Malades.
- ♥ Au chœur mixte de la paroisse St-Paul qui a splendidement animé notre messe des Rameaux.

MERCI

Animations

Animation musicale Dani'Bern'Edi



St-Valentin



Souvenir d'antan

Le printemps

On ne faisait pas spécialement de fête mais le jour du printemps était synonyme de fête ! Nous étions heureux de voir les journées s'allonger et le soleil retarder son coucher. Au printemps, avec mon mari et mes enfants, je montais dans notre chalet à Montana, en Valais. Au cours de nos promenades dans cette belle région, nous ne nous lassions pas d'admirer les premières fleurs. Nous cueillions des primevères pour en faire de lumineux bouquets. Autrefois, le printemps était bien présent alors qu'aujourd'hui, nous n'avons quasiment plus de saisons.

Mme Nicole Ayer

Pâques

A Pâques, mes parents cachaient les œufs autour de la maison, dans les arbres et sous les pierres. Ils nous disaient que c'était « les oiseaux de Pâques » qui les amenaient et les cachaient dans le jardin. Avec mes frères et sœurs, je parcourais tout notre jardin à la recherche de ces œufs et chaque découverte était ponctuée de cris de joie. Ce jour-là, nous nous rendions bien évidemment à la messe qui revêtait une grande importance à nos yeux de catholiques. J'adorais aussi la fête de Pâques car nous avions un très bon repas et nous passions toute la journée en famille.

Mme Elise Ducry

1^{er} mai

Dans ma jeunesse, le jour du premier mai était particulièrement joyeux. En groupes, nous allions chanter de porte en porte et nous recevions à chaque fois une petite récompense : quelques centimes, un petit pain, un chocolat ou des bonbons. L'une de ces tournées nous avait amenés jusqu'à la porte du couvent de la Fille-Dieu où, pour l'occasion, nous avions choisi de chanter quelques cantiques à

la plus grande joie de la sœur tourière qui nous avait offert un biscôme. Nous ne manquions jamais de nous arrêter au Café des Bains où l'on nous laissait entrer pour chanter en présence des clients du restaurant avant de nous servir un verre de sirop. Nous repartions heureux comme des pinsons. Je me souviens aussi qu'un certain Monsieur Moullet habitait de l'autre côté de notre village. Vivant seul, il était enchanté de notre visite musicale et il nous offrait une pomme. Cette pomme constituait un cadeau de choix car, au début mai, nos réserves de pommes avaient fondu depuis longtemps. Le secret de M. Moullet ? – Il conservait ses fruits dans un tas de foin !

Mme Thérèse Bulliard

Fête des mères

A l'époque de ma petite enfance, la Fête des Mères était assez peu célébrée et, à l'école, on ne nous en parlait pas. Lorsque, pour la première fois, je suis arrivée à la maison en souhaitant une bonne Fête des Mères à ma maman, elle a pleuré. Pourtant, le jour de la Fête des Mères, mon papa lui apportait régulièrement un magnifique bouquet de lilas. Depuis lors, j'ai commencé à confectionner de petits cadeaux pour la Fête des Mères. Comme, à cette époque, n'avions presque rien, c'est avec du papier emballant du chocolat que j'ai réalisé mon premier cadeau : une jolie fleur et un petit vase.

Mme Denise Vonlanthen

Fête Dieu

Vivant près de l'Autriche, le jour de la Fête-Dieu, nous nous rendions en procession, priant et marchant longuement, jusqu'à Rebstein, à la frontière autrichienne. Là, nous recevions un morceau de pain avec de l'huile et un citron. Je me souviens que nous célébrions cette fête avec ferveur et que le soleil était presque toujours au rendez-vous.

Mme Edith Gremaud

ARC-EN-CIEL

Bienvenue aux nouveaux résidents

Monsieur Stéphane Cuennet

Monsieur Stéphane Cuennet est né le 11 janvier 1956 à Grolley. Cadet d'une fratrie de 5 enfants, il a toujours entretenu des relations cordiales avec ses 2 sœurs et ses 2 frères. Il a grandi à Grolley et, comme tous les membres de sa famille, il a travaillé dans la ferme familiale. Après avoir achevé sa scolarité primaire à Grolley, il a fréquenté l'école secondaire de Fribourg puis il a effectué un apprentissage de mécanicien. Durant sa jeunesse, Monsieur Cuennet pratiquait le tir avec passion; il a reçu le titre de « roi du tir » à l'âge de 17ans. Footballeur talentueux, il fut membre de plusieurs clubs : celui de Domdidier, de Romont et le club de Central à Fribourg. C'est à l'âge de 19 ans qu'il a rencontré sa compagne.



D'un naturel très sociable, Monsieur Cuennet a beaucoup d'humour et s'exprime volontiers en patois. Après deux séjours temporaires dans des homes de Fribourg, Monsieur Cuennet est entré à la Résidence des Chênes le 11 décembre 2015. Nous lui souhaitons de passer de belles années parmi nous.

Patrick Aebischer, Espace Oasis

Madame Claudine Bernhard



Madame Claudine Bernhard est entrée à la Résidence des Chênes le 27 octobre 2015.

Née en 1949 à Fribourg, elle y a effectué toute sa scolarité : à l'école de la Vignettaz, puis à Gambach et enfin, à l'Ecole Ménagère de la Rue de Morat. A l'âge de 18 ans, elle est partie durant un semestre pour l'Allemagne afin de perfectionner ses connaissances linguistiques.

Elle y a travaillé dans un orphelinat où elle s'est occupée d'enfants handicapés auxquels elle s'attacha beaucoup. Ce séjour Outre-Rhin lui a laissé d'excellents souvenirs et ce ne fut pas sans regrets qu'elle revint en Suisse.

De retour à Fribourg, Madame Bernhard a notamment travaillé au service de l'Etat, dans les bureaux de la Police des Etrangers ainsi qu'à l'Office du Livre.

Madame Bernhard a effectué plusieurs voyages en Europe.

Les dessins exécutés par Madame Bernhard révèlent son incontestable talent artistique. Fine observatrice, elle restitue magistralement en quelques coups de crayon les traits d'un visage, la magie d'un paysage ou la silhouette d'un animal.

Madame Bernhard aime beaucoup les animaux et elle apprécie la compagnie de notre Bénichon, le chat mascotte de la Résidence.

Nous lui souhaitons une cordiale bienvenue dans la grande famille de la Résidence. Puisse-t-elle trouver beaucoup de joie parmi nous !

Nadia Maillard, Espace Forêt

Monsieur Alexis Droux

Monsieur Alexis Droux est né le 16 septembre 1936 à Châtel-St-Denis. Marié et père d'un fils, il a vécu avec sa famille à Vuisternens-devant-Romont.

Il a exercé son activité professionnelle dans le domaine des chemins de fer où il a assumé la responsabilité de chef de gare durant de nombreuses années.



Très sportif, Monsieur Droux a pratiqué la course à pied. Il fut aussi un grand amateur de pêche sportive. Durant ses moments de détente, il aimait beaucoup la lecture.

Après sa retraite, il a passé les années qu'il qualifie « des plus belles de sa vie » à Saint-Cristol de Rodières, en France.

Monsieur Droux est arrivé à l'Oasis le 13 novembre 2015 et il s'y est immédiatement senti chez lui. Nous lui souhaitons de belles années parmi nous.

Marisa Nascimento, Espace Oasis

ainsi qu'aux collaborateurs

Edona Llogani



Cela fait quelque temps que vous me croisez à la Résidence des Chênes mais je n'ai pas encore eu l'occasion de me présenter à chacun d'entre vous. Je m'appelle Edona, j'ai 32 ans, je suis originaire du Kosovo et maman d'un petit garçon prénommé Dion.

Je suis arrivée en Suisse à l'âge de 6 ans avec mes parents et mes deux frères aînés. Je réside donc en Suisse depuis de nombreuses années et j'ai effectué ma scolarité primaire puis secondaire dans le canton de Fribourg.

En 2015, j'ai achevé ma formation d'auxiliaire de santé à la Résidence des Chênes et ce fut pour moi une grande joie. J'ai vivement apprécié l'accueil et la sympathie que m'a réservés le personnel de jour durant cette période.

Je fais actuellement partie de l'équipe de nuit où je m'épanouis pleinement, entourée de mes collègues. Comme je travaille à 60%, vous n'aurez peut-être pas très souvent l'occasion de me croiser mais n'hésitez pas à venir me parler si l'envie vous en vient et c'est avec plaisir que nous pourrions faire davantage connaissance. Je me réjouis de chaque nouvelle rencontre dans les couloirs.

Je remercie l'ensemble du personnel de la Résidence des Chênes et c'est avec enthousiasme que je poursuis ma vie professionnelle dans cette maison.

Edona, Equipe Morphea

Ils nous ont quittés

Monsieur Michel Richard

Monsieur Michel Richard, dit « Mico », est arrivé à l'Oasis le 20 juin 2013, accompagné de son amie Mado dont il partageait la vie depuis plusieurs années déjà. Le couple étant très uni, la nécessité de se séparer partiellement a constitué une pénible épreuve pour tous les deux.



Monsieur Richard a vécu en Valais, à Saint-Maurice, où il a fondé une famille. Monsieur Richard nous parlait souvent de cette région qu'il a profondément aimée. Nos origines valaisannes communes nous ont immédiatement rapprochés et, dans nos discussions, nous avons souvent évoqué la cité d'Agaune et les montagnes. Monsieur Richard avait un sens aigü de l'humour et nous racontait volontiers des « witzes ». Il aimait chanter et danser, activités qui l'ont souvent aidé à traverser les moments difficiles.

Monsieur Richard faisait partie d'un chœur dont les membres unis par de solides liens d'amitié sont venus le trouver et le soutenir. Ce chœur a même donné un concert à la Résidence des Chênes, à la grande joie de Monsieur Richard.

Monsieur Richard nous parlait souvent de son travail d'ingénieur et il était très doué pour le dessin. Il jouait aussi du saxophone. Il s'est toujours généreusement engagé au service de la vie associative dans le domaine du chant, de la musique, du théâtre et il s'est révélé être un excellent organisateur. Bref, c'était un artiste mais un artiste organisé !

Ses deux filles, auxquelles il était profondément attaché, lui ont fréquemment rendu visite malgré la distance ; elles l'ont affectueusement entouré durant sa maladie.

Avec ses nombreuses qualités, sa sensibilité, son humour, Monsieur Richard nous a permis de partager des moments magnifiques avec lui. Son amie Mado nous a toujours considérés comme des alliés sur lesquels elle pouvait compter et je tiens à la remercier pour sa bienveillante compréhension, sa chaleureuse confiance et son authenticité.

Vous nous avez quittés, Monsieur Richard, mais l'Oasis est encore imprégnée de votre présence et nous pensons souvent à vous!

Fabienne Délèze, ICUS de l'Espace Oasis

Monsieur André Codourey



Monsieur André Codourey, notre Dédé, nous a quittés à l'âge de 72 ans, durant la nuit du 28 au 29 novembre 2015, affectueusement entouré par sa famille. Les sept années passées en sa compagnie nous ont permis de découvrir et d'apprécier une personne attachante, dotée d'un caractère fort mais très agréable.

Il savait se montrer jovial et le plus grand bonheur pour nous était de recevoir son petit sourire en guise de remerciement. Il appréciait le folklore et davantage encore la musique jouée par les fanfares qui réveillait en lui de grands instants d'émotion.

Nous avons vécu de beaux moments avec lui. Presque chaque jour, son épouse venait passer quelques heures à ses côtés et nous avons été particulièrement émus et impressionnés par la profondeur de l'affection et par la complicité qui les liait. L'absence de Monsieur Codourey laisse un grand vide à l'Oasis mais nous nous souvenons avec bonheur des nombreux instants de joie partagés en sa compagnie.

Patrick Aebischer, Espace Oasis

Monsieur Georges Rossier



Monsieur Georges Rossier était entré en janvier 2015 à l'espace Montagne de la Résidence des Chênes.

Malvoyant, Monsieur Rossier compensait son handicap par la finesse de son ouïe et il reconnaissait infailliblement ceux qu'il rencontrait au timbre de leur voix. Il affirmait que la perte partielle de la vue l'avait rendu beaucoup plus sensible et l'avait amené à affronter différemment les événements de la vie.

Monsieur Rossier passait de longues heures à écouter la radio pour s'informer ou se détendre, en compagnie de Bénichon, le chat de notre EMS. Une relation d'affectueuse complicité s'était vite établie entre eux au point que Bénichon, assis sur le déambulateur de Monsieur Rossier, l'accompagnait dans ses déplacements.

Fervent amateur de courses de montagne, c'est avec une profonde émotion que Monsieur Rossier évoquait les heures passées sur les sommets.

Monsieur Rossier était très entouré par sa famille, particulièrement par ses 2 filles et par son amie dont les visites le comblaient de joie. Les liens chaleureux qui l'unissaient à ses proches le rendaient très heureux.

Le départ de Monsieur Rossier nous a profondément peiné mais nous gardons le souvenir réconfortant de sa sensibilité et de sa bonté.

Muriel Maridor, Espace Montagne

Madame Marie-Rose Quebatte

C'est le 23.02.2010 que nous avons accueilli Madame Marie-Rose Quebatte dans notre maison.

Avec courage, Madame Quebatte a traversé une double épreuve : quitter son appartement pour entrer en EMS et affronter la perte de son mari, décédé trois jours plus tard.



Mère de cinq enfants, deux filles et trois garçons, elle fut très affectueusement entourée par toute sa famille qui lui rendait de nombreuses visites. Elle avait la chance que l'une de ses filles réside à proximité immédiate de la Résidence des Chênes. L'un de ses fils venait régulièrement la trouver avec le chien qui lui appartenait avant son entrée à la Résidence et c'est avec un immense plaisir qu'elle passait quelques heures avec son ancien compagnon à quatre pattes.

Tant que son état de santé le lui a permis, Madame Quebatte a participé activement aux diverses activités organisées par le service d'animation et elle ne manquait aucun de nos lotos. Elle a également pris part aux vacances organisées par notre institution et elle évoquait avec enthousiasme son excursion au village des chèvres du Lindaret.

Détestant la solitude, Madame Quebatte se tenait souvent au salon de son étage en compagnie d'autres résidents et, lorsque sa santé fragilisée a réduit ses possibilités de participer aux activités, elle a volontiers profité de nos offres d'accompagnement individualisé.

Le départ de Madame Quebatte laisse un grand vide à l'Espace Forêt mais nous gardons son souvenir dans notre cœur.

Turkan, ICUS de l'Espace Forêt

Madame Françoise Sulmoni



Le 29 janvier 2016, nous avons dit au revoir à Madame Françoise Sulmoni.

Entrée à la Résidence des Chênes le 7 janvier 2014, Madame Sulmoni était née en Belgique où elle avait effectué toute sa scolarité. Son père étant originaire de Romont, elle vint par la suite s'installer dans la cité glânoise où elle rencontra celui qui devint son mari et qui y était chef d'entreprise. Deux enfants, Barbara et Mario naquirent de leur union. Logopédiste compétente et appréciée, Madame Sulmoni a travaillé dans le cercle scolaire de Romont avant d'ouvrir son propre cabinet dans cette ville où elle continua à exercer sa profession durant 10 ans.

Malheureusement, elle eut le chagrin de perdre son mari et, malgré les difficultés, elle poursuivit seule l'éducation de ses enfants.

Madame Sulmoni appréciait beaucoup la musique classique. Chaleureusement entourée par ses enfants et par quelques amies, elle connut le bonheur de devenir grand-maman et de serrer dans ses bras l'enfant de sa fille, la petite Norah, née au début juillet 2015. C'est avec une profonde émotion que nous évoquons la mémoire de Madame Sulmoni, les moments de complicité partagés avec elle, ses réparties empreintes d'humour et son courage face à l'adversité.

Nadia Maillard, Espace Forêt

Madame Lina Thalmann

Madame Lina Thalmann est entrée à la Résidence des Chênes en avril 2009, où son époux l'a rejointe peu après.

Madame Thalmann avait appris le métier de lingère, profession qu'elle évoquait avec fierté et qu'elle a toujours beaucoup aimé exercer. Ayant résidé dans le quartier de la Neuveville, elle est restée très attachée à la basse-ville de Fribourg. Mère d'un garçon et d'une fille, elle avait eu la douleur de perdre tragiquement sa fille.



Fan de sport, surtout de football, elle regardait avec assiduité les retransmissions télévisées des compétitions, particulièrement lorsqu'il s'agissait d'un match disputé par la Nati. Fervente supporter de l'équipe de Fribourg-Gottéron dont ses frères avaient été membres, elle commentait avec passion les résultats des Dragons.

Madame Thalmann évoquait volontiers et avec émotion l'enfance de son fils et de sa fille. Elle aimait bavarder avec sa contemporaine et amie Madame Thérèse Grand. Ses petits-enfants dont elle nous parlait avec une profonde tendresse étaient sa fierté. Son arrière-petite fille, dont le prénom « Lyne » est si proche de « Lina » et dont les yeux ressemblent à s'y méprendre à ceux de son arrière-grand-mère faisait sa joie !

Madame Thalmann discutait volontiers avec les soignants et était enchantée lorsqu'elle pouvait échanger quelques mots en suisse allemand avec l'un d'eux.

Nous ressentons une profonde affection pour Madame Lina Thalmann et nous gardons le souvenir des très beaux moments partagés avec elle.

Marisa Nascimento, Espace Oasis

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

Bienvenue à :



Edona Lloqani, aide-infirmière dans l'équipe morphea depuis le 15 janvier 2016

Bon vent à :

Hervé Granger



Passage à l'heure d'été

Le dimanche 27 mars 2016,

nous passons à l'horaire d'été.

Avancez vos montres de 1 heure.



CLIN D'ŒIL

Qu'avez-vous pensé...

...de la Saint-Nicolas à la Résidence

Mme Bernhard : C'était ma première fête de la St-Nicolas passée à la Résidence. L'arrivée de l'évêque de Myre accompagné de son inséparable Père Fouettard et de son âne m'a surprise et enchantée. Le cortège au son des fifres fut très sympathique et m'a rappelé des souvenirs d'enfance. L'âne était très doux et très sage, heureusement ! Saint Nicolas portait un magnifique vêtement. Au cours de la rencontre des enfants avec Saint Nicolas, je fus émue par le regard brillant des petits, impressionnés par le mythique patron de notre ville et son inquiétant acolyte. Ce spectacle m'a réchauffé le cœur.

Mme Vogt : Bien que je n'aie pas participé à la fête, Saint Nicolas, ne m'a pas oubliée. J'ai eu la chance de l'accueillir dans ma chambre et j'ai immédiatement reconnu la personne qui se cachait sous l'habit du saint, par ailleurs magnifique ! Il m'a offert quelques friandises que j'ai offertes à des enfants, à leur plus grande joie.



...du repas de Noël



Mme Macherel : C'était mon premier repas de Noël ici! Les tables étaient magnifiquement décorées et le repas somptueux. L'entrée constitua mon plat préféré : un foie gras servi avec un délicieux petit vin, quel enchantement ! Les récitations, les chants et les discours ont

agréablement animé le repas. Le cadeau offert par la Résidence m'a fait grand plaisir. J'ai été très touchée que l'institution ait eu une douce attention pour chaque résidant ! Merci ! Merci !

M. Philipona : J'ai quitté ma chambre vers 11h et n'y suis remonté qu'à 15h30 ! Le repas fut succulent et le cadeau que l'on m'a offert correspondait exactement à mes goûts !



...de la veillée de Noël

Mme Bulliard : Nos avons dégusté un excellent repas dans une atmosphère très conviviale. Il y avait beaucoup de monde ! Monsieur Bussard, diacre, nous a proposé une belle méditation et Brigitte nous a lu un joli conte. Dans ma jeunesse, le soir de Noël, nous avons simplement du thé à la cannelle avec de la tresse. Si seulement chaque être humain avait ce que nous nous avons ici ! Je vais vous le dire sincèrement : ici nous sommes gâtés! Que Dieu bénisse tous ceux et toutes celles qui s'occupent de nous ici, à la Résidence !



Mme Edith Morel: Ce fut une soirée très agréable. Chacun se sentait à l'aise et la compagnie était agréable. Le repas fut excellent. L'intervention de Monsieur Bussard fut parfaite, tant du point de vue de la durée que du contenu. Il a su trouver les paroles qu'il fallait pour chacun de nous, croyants ou non-croyants.



...de la sortie pour voir l'illumination de Fribourg et de Morat

Mme Ducry : Ce fut ma première sortie avec La Résidence et, en plus, de nuit ! Toutes ces lumières créaient un spectacle féérique ! Nous avons ensuite partagé un sympathique repas. Au menu : une pizza accompagnée d'un bon verre de vin suivi d'une tasse de thé délicieux. J'ai passé une très agréable soirée.

...de l'apéro du Nouvel-An

Mme Gremaud : Ce fut magnifique ! Un musicien a animé cette rencontre avec talent et il a su entraîner les gens sur la piste de danse. Je n'ai pas vu le temps passer car tout était très bien organisé. Quant au champagne et aux petits salés : il y en eut largement pour tout le monde !

Mme Schmutz : J'ai beaucoup apprécié ce moment ; c'était super, comme toujours ! J'ai profité de cette occasion pour danser avec les animatrices et avec mes frères qui ont participé avec grand plaisir à cette petite fête. Etant née un 31 décembre, j'ai, du même coup, fêté mon anniversaire. Et quoi de mieux que de la musique et de la danse pour que ma journée ait été réussie? Merci à tous !

...du récital de poésies donné par les enfants de l'école du Schoenberg

Mme Edith Morel: Chaque rencontre avec des enfants me touche profondément. Je suis très émue et reconnaissante qu'ils soient venus jusqu'ici et nous aient consacré autant de travail et de temps. Les écoliers ont récité plusieurs poésies sans fautes et chacun savait son texte par cœur ! Ces enfants de 10 ans à peine sont toujours très impressionnés et timides mais cela ajoute un charme particulier à leur prestation ! C'est toujours avec un grand plaisir que je participe à de telles rencontres.



...de l'année 2015

Mme Angéloz : Ce fut une année comportant des hauts et des bas. Malgré les grosses chaleurs, l'été fut splendide. Malheureusement, il ne s'est pas passé que de belles choses dans le monde. Tous ces réfugiés et ces attentats... quelle tristesse! A la Résidence des Chênes, l'année s'est bien déroulée. Nous avons fait de nombreuses sorties et de magnifiques fêtes. J'espère que, pour l'humanité entière, l'année 2016 sera un peu meilleure, ranimant l'espoir et la joie dans le cœur de chacun.

...de la pièce de théâtre en Patois

Mme Bulliard : Nous sommes allés à Ecuwillens assister à une pièce de théâtre en patois. Les acteurs ont bien joué et les patoisants, extrêmement doués, s'exprimaient avec une aisance remarquable. Ils portaient de très beaux costumes adaptés au thème de la pièce : « le café gri-gri ». Le spectacle fut vraiment amusant et nous sommes restés jusqu'à la fin de la représentation marquée par le chant d'un chœur. Pour finir en beauté, on nous a servi du thé à la cannelle et un bon morceau de tresse. Le public fut très nombreux : nous étions plus de 100 personnes dans la salle car plusieurs EMS fribourgeois avaient été invités. J'ai eu beaucoup de plaisir et je fus très heureuse d'avoir été invitée, car le patois si typique de notre région, se perd. Chez moi, nous ne parlons pas le patois mais je le comprends sans peine.

...du festival des ballons à Château-d'Oex

Mme Dumas : Quel spectacle extraordinaire! C'était la première fois que je voyais ça : d'immenses ballons, qui gonflent, gonflent, gonflent... et qui s'envolent. Près de nous, il y en avait environ 7, étalés sur le sol et, tout d'un coup, ils s'en sont allés les uns après les autres, très loin dans le ciel. Il y en avait de toutes les couleurs et de toutes les formes ; un ballon avait même l'apparence d'un chat déguisé en pirate ! C'était magnifique de voir le ciel se couvrir progressivement de ballons! Ensuite nous sommes allés boire un verre juste à côté de la place de fête. Et, bien évidemment, moi, je ne me suis pas refusé un petit dessert ! Merci beaucoup à tous les organisateurs et accompagnants !



...de la visite du Musée du Chien du Grand Saint Bernard

Mme Bernhard : Croyant que nous allions voir des peluches, quelle ne fut pas ma surprise et ma joie de découvrir de vrais chiens. J'étais aux anges car les chiens sont mes animaux préférés. J'ai eu un immense plaisir et je serais volontiers restée là-bas ! J'ai même emporté en souvenir un porte clé : un saint-bernard avec son tonneau. Un seul regret : quel dommage que nous n'ayons pas pu caresser les adorables chiots.

...du Carnaval à la Résidence

Mme Stocker : j'ai passé un bon moment et j'ai particulièrement apprécié la fondue chinoise.



Mme Bulliard : Je suis très contente d'y avoir participé. Quel spectacle coloré et divertissant ! Sans oublier la délicieuse fondue chinoise ! Je tire mon chapeau aux organisateurs !

Mme Brügger : Une ambiance très agréable, une très bonne organisation, une excellente fondue chinoise, un superbe rababou : la fête fut une réussite !

Mme Gauthier : Le rababou était magnifique et, d'ailleurs, il a bien brûlé ! Nous avons dégusté un excellent repas dans une auberge magnifiquement décorée pour la circonstance.



Programme des animations

*Programme d'animation
pour la période du 15 mars au 3 juillet 2016*

Dimanche 20 mars 2016

*Messe solennelle des Rameaux
chantée par le chœur mixte de Saint-Paul
à 15h00 à l'auberge*



Lundi 21 mars 2016

*« Fête du printemps »
avec un goûter gourmand animé par M. Francis Lachat*

Mercredi 23 et jeudi 24 mars 2016

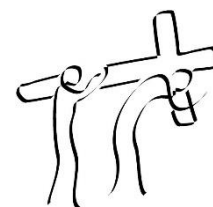
Repas à thème « Fondue chinoise »

Jeudi 24 mars 2016

Comité des résidants à 15h00

Vendredi 25 mars 2016

*Célébration du Chemin de Croix
avec M. Fernand Bussard à 10h00*



Dimanche 27 mars 2016

*Messe de Pâques à 10h00
à la Salle des Chênes*

Dimanche 27 mars 2016

*Passage à l'heure d'été
(avancer les montres d'une heure :
à 2h du matin, il sera 3h du matin)*

Mercredi 20 avril 2016

Repas à thème : « Asperges »

Jeudi 28 avril 2016

Animation musicale

par « Jojo musique »



Dimanche 8 mai 2016

Fête des Mères

Jeudi 19 mai 2016

Repas à thème : « Pizza »

Vendredi 20 mai 2016

Animation musicale par « Styoes »

Du dimanche 29 mai au samedi 4 juin 2016

Vacances des résidents à Fréjus, France



Mercredi 15 juin 2016

Repas à thème « Journée africaine »

Dimanche 19 juin 2016

Pèlerinage à Bourguillon

Jeudi 23 juin 2016

Comité des résidents à 15h00

Dimanche 3 juillet 2016

Traditionnel « Brunch des familles »

animé par M. Francis Lachat

Brunch

D'autres activités régulières seront organisées durant cette période.

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

Menu de Pâques

(dimanche 27 et lundi 28 mars 2016)

St-Jacques en croûte de noix sur
son lit de lentilles roses
Emulsion au champagne

* * *

Crème d'asperges
et son croquant de lard

* * *

Selle de cabri à l'ail d'ours
Dauphines au fromage frais
Entremêlé de légumes glacés

* * *

Crêpe farcie aux fruits exotiques et
crème glacée aux dattes

Prix : Fr. 35.-


Inscriptions jusqu'au 25 mars au
026/484 88 16 ou www.chenes.ch



Menu de la Fête des mères

(Dimanche 8 mai 2016)

Filet de Féra sauté St-Germain
Concassé de fenouil à l'aneth



Filet de bœuf sauce marchand de vin
Tagliatelles fraîches
Ratatouille

Tarte Tatin et glace vanille
Mini cuisses de dames

Prix : CHF 35.—

Inscriptions jusqu'au vendredi 6 mai 2015 au
026/484.88.16 ou www.chenes.ch

Bienvenue à tous !

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 courriel électronique : 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	M. Patrice Buchs
Admin. générale	M. Loïc Gigon
Admin. résidents	Mme Cristina Jonin
Comptabilité	Mme Jacqueline Schorderet
Ressources humaines	Mme Christine Papaux
Soins	Mme Sophie Berteaux
Animation	M. Sead Spuzic
Restauration	M. Michaël Crausaz
Technique, intendance	M. Pascal Piller
Infirmières (er) ICUS	Espace Prairie, M. Christian Stutzmann Espace Forêt, Mme Türkan Cindoruk Espace Montagne, Mme Isabelle Duchier Espace Oasis, Mme Fabienne Délèze Equipe Morphea, M. Labinot Profesori
Médecins	Dr Jean-Luc Barbey 026/322.86.03 Dresse Christiane Diem 026/484.86.86 Dr Benoît Gumy 026/323.27.37 Dr Jindrich Strnad 032/323.70.70
Ergothérapie	Puzzle Consulting Sàrl, Bulle
Aumôniers	Abbé M. Dominique Rimaz Pasteure Mme Martine Lavanchy
Coiffeuse	Mme Séverine Deiss
Podologues	Mmes Virginie Ruffieux et Elodie Sciboz
Site	www.chenes.ch ou sur 

Comité de rédaction

Coordinateur en chef	M. Sead Spuzic
Coordinatrice-adjointe	Mme Elodie Crausaz
Coordinatrice « Prairie »	Mme Elizabeta Rouiller
Coordinatrice « Forêt »	Mme Nadia Maillard
Coordinatrice « Montagne »	Mme Muriel Maridor
Coordinateur « Oasis »	Mme Brigitte Berger
Coordinatrice « Morphea »	Mme Nergiz Atac
Coordinatrice « Commission d'accompagnement »	Mme Dominique Ruiz-Badanelli
Mise en page	M. Loïc Gigon