

La Voix des Chênes Eichenblatt

Le journal de la Résidence des Chênes




Septembre 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	4
LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE	6
MOSAÏQUE DES REPAS D'ANNIVERSAIRE DE NOS RÉSIDANTS	8
LE BILLET DE L'AUMÔNIER.....	10
LE MOT DE LA PASTEURE.....	12
JEUX.....	14
LE COIN DU LECTEUR	15
ARC-EN-CIEL	25
ILS NOUS ONT QUITTÉS	31
CLIN D'ŒIL	38
PROGRAMME DES ANIMATIONS	45
CELA NOUS INTÉRESSE !!!.....	49
LA VOIX DES CHÊNES	50
A VOTRE SERVICE	51
COMITÉ DE RÉDACTION	52

DIRECTION

Sécurité, Santé et hygiène au travail

En 2011, la Résidence des Chênes a publié sa déclaration d'intention et fixé ses objectifs dans le domaine de la promotion de la santé et de la sécurité au travail. Tout le monde peut prendre connaissance de cette déclaration d'intention affichée en permanence sur le mur d'information, au rez-de-chaussée de l'établissement. Les collaborateurs qui le souhaitent peuvent la visualiser ou l'imprimer via « GedocQ ». Dans le premier paragraphe de cette déclaration, nous pouvons lire que *« notre direction s'engage par ce présent document, conformément aux bases légales, à tout mettre en œuvre afin de garantir la santé et la sécurité de nos collaborateurs »*.

Pour réaliser ce dernier point, j'ai créé, en 2011, la commission de sécurité plus connue sous son acronyme : la COMSEC. Cette commission est composée de huit personnes. Monsieur Pascal Piller, notre responsable du secteur Technique-Intendance en est le responsable. Les autres membres que j'ai nommés sont Mme Berteaux (infirmière-cheffe), Monsieur Spuzic (responsable de l'Animation), Mme Lambert (Infirmière), Mme Schmidhäusler (ASSC), Mme Diserens (cuisinière) et Mme Papaux (RRH). Au début, cette commission se réunissait quatre fois par année car un travail important devait être réalisé. Il s'agissait d'inventorier toutes les situations dangereuses que l'on pouvait constater dans notre entreprise. Pour y parvenir, nous avons utilisé les formulaires créés par la SUVA, nous les avons fait soigneusement remplir par les collaborateurs concernés afin d'identifier les risques existants et mettre sur pied des mesures pour réduire le plus possible les risques d'accident et de blessure sur notre lieu de travail.

Les mesures de sécurité à transmettre aux collaborateurs sont recensées dans le formulaire adéquat sur notre logiciel « GecocQ ». Il sied de relever qu'à chaque engagement, je sou mets ce formulaire aux nouveaux collaborateurs et aborde avec eux une dizaine de points jugés importants.

Lors de chaque séance de la COMSEC, nous analysons les causes des accidents professionnels de nos collaborateurs. Je souligne que nous nous fixons chaque année pour objectif de ne déplorer aucun accident dans notre établissement. Je dois bien malheureusement regretter que jamais nous ne sommes parvenus à atteindre cet objectif. La raison pour laquelle nous procédons à cette analyse est la mise en place des moyens nécessaires afin qu'un accident survenu à la Résidence des Chênes ne se reproduise pas. A cet égard, je rends attentifs les collaboratrices et les collaborateurs, à la nécessité de tout mettre en œuvre pour respecter les consignes de sécurité. En 2016 encore, j'ai pu constater qu'une consigne de sécurité, pourtant évidente, n'avait pas été respectée, ce qui a entraîné une grave blessure pour la personne concernée et un arrêt de travail de plusieurs semaines.

En 2016, nous nous étions fixé un objectif important à savoir l'achèvement de la rédaction de notre concept de sécurité. Je remercie les membres de la COMSEC qui se sont beaucoup investis au service de la réalisation de cet objectif. Ce concept sera prochainement accessible à l'ensemble des collaboratrices et des collaborateurs. Les résidentes et résidents qui souhaitent lire ce document de soixante et une pages pourront en demander un exemplaire à notre secrétariat. Le concept ne met pas seulement en lumière les règles de sécurité à proprement parler mais il aborde également des questions en lien avec la communication de l'information sur ce sujet, le thème de la formation ainsi que des questions relatives aux contrôles et autres formes d'audits.

La sécurité, c'est l'affaire de chacune et de chacun d'entre nous. Il est capital pour nous tous de pouvoir travailler sans mettre en danger notre intégrité physique et psychique. Pour cette raison, je ne peux qu'encourager les collaborateurs comme les résidents et leur famille à communiquer aux membres de la COMSEC toutes les éventuelles lacunes que vous pouvez constater dans notre système de sécurité. Comme mentionné dans la déclaration d'intention, je rappelle que la santé et la sécurité des collaborateurs et des résidents priment sur la productivité.

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE

Chères Résidentes, Chers Résidents,

Voici l'automne avec sa merveilleuse palette de couleurs qui magnifient nos paysages! Nous profitons de savourer les derniers rayons de soleil.

L'automne, c'est également le temps de belles manifestations traditionnelles fribourgeoises dont les plus connues sont la désalpe et la fête des vendanges durant laquelle les vigneronns procèdent à la traditionnelle pressurée et nous permettent de déguster de généreuses rasades du moût fraîchement pressé.

L'automne est une très belle saison et, pourtant, l'été est déjà loin, le froid et la grisaille s'installent peu à peu et voici revenu le temps des rhumes, des maux de gorge et de la grippe...

La grippe est une maladie infectieuse des voies respiratoires qui est très contagieuse. Elle est provoquée par le virus influenza A et le virus influenza B, principalement entre les mois de décembre et mars. Les symptômes de la grippe peuvent être une forte fièvre, des douleurs musculaires et articulaires ainsi que des maux de tête et de gorge.

Le vaccin antigrippal renforcera votre organisme en permettant à votre corps de fabriquer des anticorps pour combattre la grippe. La prévention la plus efficace de la grippe est donc la vaccination au moyen d'une injection annuelle. La protection devient efficace 10 à 15 jours après l'injection. Etant donné que les virus responsables de la grippe changent continuellement, la composition du vaccin contre la grippe est revue chaque année afin d'y inclure les nouvelles souches de virus qui seront probablement les plus fréquentes pendant la future saison de grippe. Se faire vacciner chaque année constitue le meilleur moyen de se protéger contre la grippe et ses complications. Il faut savoir que la vaccination antigrippale ne garantit pas à 100% d'éviter la grippe mais elle représente le seul moyen efficace de prévenir les complications graves et la propagation de cette infection.

Pour toutes ces raisons, il est fortement recommandé de se faire vacciner chaque année afin de se protéger des complications de la grippe.

En se faisant vacciner, on protège non seulement sa propre personne, mais aussi son entourage. Les gens âgés de plus de 65 ans font partie des personnes à risque et le risque est donc particulièrement élevé pour nos résidants.

Les vaccinations seront proposées aux résidants et à tout le personnel de la Résidence des Chênes dans le courant du mois d'octobre. Si vous souhaitez vous faire vacciner, il vous suffit de vous annoncer au personnel diplômé des différents Espaces afin qu'il vous inscrive sur la liste des vaccinations antigrippales 2016.

Nous remercions vos familles pour leur collaboration notamment lorsqu'elles limitent leurs visites en cas d'épidémie. Nous leur rappelons qu'il est important de se désinfecter les mains en arrivant et en quittant la Résidence des Chênes. Un distributeur de produit désinfectant est mis à leur disposition dans le hall d'entrée, sur la colonne centrale, à côté du secrétariat.

Après ces bons conseils, je vous souhaite à toutes et à tous un magnifique automne en très bonne santé !

Sophie Berteaux



Mosaïque des repas d'anniversaire de nos résidents





LE BILLET DE L'AUMÔNIER

La richesse du Royaume

Chères Résidentes, Chers Résidents,

En ce début d'automne qui marque traditionnellement le commencement d'une nouvelle année pastorale, il est bon de donner à notre vie une orientation, un objectif. Alors, choisissons ce qui nous rend heureux ! L'un des chemins du bonheur, c'est d'être RICHE ! Mais être riche de quoi ? Nous trouvons la réponse à cette question chez St Paul : « Jésus Christ s'est fait pauvre, lui qui était riche, pour qu'en sa pauvreté vous trouviez la richesse » (2Co 8, 2). Oui, grâce à Jésus, nous sommes riches !

Cette richesse que personne ne peut nous prendre, c'est la communion avec Dieu, avec les autres et avec la création tout entière. Dieu n'a créé le monde et n'est entré en alliance avec Israël et avec l'Eglise que pour nous faire entrer dans un dialogue d'amitié personnelle avec lui. Il suffit d'ouvrir notre cœur à l'amour de Dieu pour le rencontrer intimement: «Voici, je me tiens à la porte et je frappe; si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui pour souper, moi près de lui et lui près de moi.» (Apocalypse 3,20).

Entrer en communion avec Dieu, c'est se faire des amis, c'est ne pas être seul, c'est accueillir et être accueilli, c'est « trouver des gens pour m'accueillir...» (Luc 16, 4b).

Dès lors chacun peut se demander : « Ai-je des amis avec lesquels je peux avoir des conversations fraternelles, en cœur à cœur ? Comment, dans la réalité toute simple de ma vie quotidienne à La Résidence des Chênes, puis-je contribuer à développer un environnement de paix, de solidarité, de rencontre et de fraternité, un espace dans lequel chacun se dispose à accueillir et à être accueilli? »

« Ubi caritas Deus ibi est » : là où l'amour est présent, là se trouve Dieu.

Mettons nos ressources, aussi faibles soient-elles, au service de la relation car le bien véritable dont parle l'évangile est la relation authentique que nous avons avec Dieu et avec notre prochain. Nous savons bien que seules ces relations vraies donnent du sens et de la saveur à notre vie.

Montrons-nous habiles à l'image de Jésus lui-même. Lui « qui n'avait pas d'endroit où reposer la tête » (Mt 8,20), ne cessait de se faire accueillir ou d'accueillir... Jésus était riche d'amitié, il prenait le temps de la rencontre... que ce soit avec Zachée, avec la Samaritaine au bord du puits ou avec Simon le pharisien. L'argent et les idoles isolent; le vrai Dieu nous met en relation.

Montrons-nous généreux dans les petites choses de notre quotidien. Profitons de chaque occasion pour approfondir la communion, l'amitié fraternelle entre nous. Adoptons peu à peu cette attitude du cœur qui nous ouvre au don : don de notre sourire, de notre patience, de notre temps, don de tout ce que Dieu nous a confié et que l'on peut partager. Ainsi serons-nous riches de relations et d'amis, de frères et de sœurs qui nous accueilleront dans le Royaume des Cieux, auprès de Dieu notre Père !

Abbé Joseph Hoi,
Ancien aumônier de la Résidence des Chênes



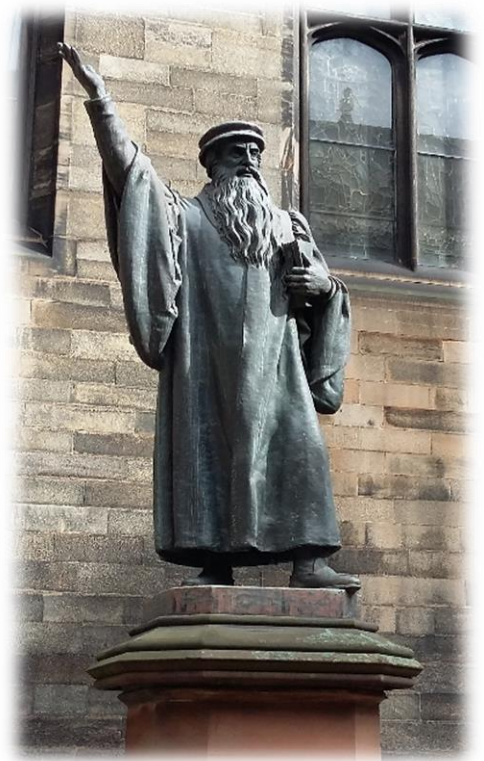
LE MOT DE LA PASTEURE

Chères Résidentes,

Chers Résidants,

Après 6 mois de temps sabbatique, me voici de retour à Fribourg. Ma remplaçante, Delia Klingler, a eu l'occasion de faire votre connaissance, de vous rencontrer lors d'une visite ou d'un culte. J'espère que vous avez apprécié son savoureux accent d'Outre-Sarine et cet air de jeunesse qu'elle a pu vous apporter.

Qu'est-ce qu'un temps sabbatique? C'est un temps accordé à une personne pour sortir de son rythme habituel de travail et faire autre chose qui lui permettra de se ressourcer. Pour ma part, j'appelle cela "recharger ses batteries". On en trouve une trace dans la Bible, plus précisément dans le Lévitique (Lévitique 25/1-7). Il y est question d'un temps de repos, de prise de recul tous les 7 ans, pour tous ceux qui travaillent, qu'ils soient maîtres ou esclaves. Il n'est pas dit que cette consigne ait été appliquée une fois en Israël, mais sa mention signifie que le judaïsme a envisagé cette possibilité à un moment donné.



La paroisse réformée de Fribourg offre à ses pasteurs cette opportunité et j'en ai profité pour partir. Pendant quelques mois, je suis allée étudier à l'université d'Edimbourg, en Écosse. Mon but était de faire connaissance avec le Réformateur écossais, John Knox. Ce personnage est représenté par l'une des quatre statues du Mur des Réformateurs à Genève et sa présence à cet endroit m'a toujours intriguée. Je me suis donc plongée dans des livres en anglais pour savoir qui il était et ce qu'il avait fait. C'était passionnant et j'ai même

eu l'occasion de discuter avec « la spécialiste » dans ce domaine : Jane Dawson.



Cette recherche m'a aussi offert un dépaysement total: j'ai quitté la neige, les montagnes, le fromage et le chocolat pour me retrouver au pays du vent, de la mer, des rhododendrons, de la bière et du whisky. Si j'ai fait de gros progrès en anglais, je ne me suis pour autant pas passionnée pour la cuisine écossaise qui manque cruellement de légumes et de fruits!

Dans toute cette démarche, mon mari a pu m'accompagner. Lui, il s'est mis à l'anglais et il est maintenant capable de "survivre en milieu hostile", selon son expression.

C'est donc avec une nouvelle énergie que je vous retrouverai ces prochaines semaines, la tête et le coeur pleins de souvenirs et d'idées pour la suite de mon ministère.

Martine Lavanchy, pasteure

VOUS POUVEZ RECEVOIR CE MESSAGE PAR COURRIEL SI VOUS LE VEULEZ. POUR EN SAVOIR PLUS, CLIQUEZ SUR LE LIEN CI-DESSOUS.

Prochains cultes réformés :



Mercredi 12 octobre 2016 à 10h00



Mercredi 14 décembre 2016 à 10h00

JEUX

Voici les noms des gagnantes des derniers jeux :

Mme Grand et Mme Bernhard. Nous les remercions pour leur participation et les félicitations.

Participez et gagnez un bon pour une bonne boisson
à faire valider à notre auberge....

Bonne chance à tous !

1. A vous de trouver, parmi les propositions ci-dessous, le mot qui complète l'expression !

Mots manquants : ***citron-beurre-tomate-poire-prunes-pommes***

- il n'a pas inventé le fil à couper le.....
- rouge comme une
- couper la en deux
- pressé comme un
- haut comme trois.....
- rien que pour des.....

2.-Nous avons regroupé trois mots qui ont la même terminaison ; à vous de les retrouver

Exemple :

Pil...- bid....-rot.... La terminaison est ule, car pilule-bidule-rotule

Dor...-sal...-nom.... La terminaison est.....

Gra....-pan....des.... La terminaison est

Toi...-pin....bla.... La terminaison est

Méd...-écl...-cla.... La terminaison est

Lin.....-fou....-éta.... La terminaison est

LE COIN DU LECTEUR

Par mon témoignage, je souhaite exprimer ma profonde gratitude aux collaboratrices et aux collaborateurs de la Résidence des Chênes, à la Direction, aux équipes des soins, de l'animation, de la cuisine et de la logistique et à tous ceux et celles que j'aurais peut-être oubliés.

Mon papa est entré à la Résidence des Chênes en décembre 2013. Je souligne que la Résidence des Chênes associe les familles à de nombreuses manifestations. Le plus bel exemple en est le brunch du début juillet, qui réunit les résidants, leur famille et le personnel.

Comme les années précédentes, le brunch du 3 juillet 2016 fut une réussite gastronomique et humaine. Ce qu'il y a de merveilleux, c'est que, lors de ces brunchs, les générations se mélangent et on ne sait plus qui fait partie de la famille des résidants ou du personnel. Lors du dernier brunch, j'avais davantage l'impression de vivre une fête de famille qu'une manifestation dans un EMS.

Alors, en conclusion, merci à vous toutes et à vous tous qui faites de la Résidence des Chênes un authentique lieu chaleureux de vie humaine ! Au-delà des aspects financiers et logistiques, la Résidence des Chênes met au premier plan les valeurs de respect de la personne humaine et de sa dignité. Mais - et c'est important de le souligner - ces valeurs ne sont pas seulement inscrites dans une charte pour se donner bonne conscience, elles sont vécues tous les jours et cela se ressent à tous les niveaux : soins, animation, cuisine, manifestations, vacances pour les résidants, journal « La Voix des Chênes », contacts avec les familles et bien d'autres choses encore !

BRAVO ET MERCI !

Jacques Peiry

Jeux olympiques d'été 2016

Comme tous les quatre ans, cet été a été marqué par l'évènement sportif le plus populaire de la planète, les Jeux Olympiques d'été, qui se sont déroulés du 5 au 21 août 2016, à Rio de Janeiro, au Brésil.

Les Jeux Olympiques sont uniques et se distinguent des autres évènements sportifs pour plusieurs raisons : le nombre de sports figurant au programme, le nombre d'athlètes présents (11000) et le nombre de personnes de différentes nations réunies en même temps dans un même lieu. Les cinq anneaux figurant sur le drapeau olympique symbolisent bien cette rencontre internationale et, durant ces jeux, des centaines de millions de spectateurs suivent les exploits des athlètes venus du monde entier.



C'est un Français, le baron Pierre de Coubertin, qui est à l'origine de cet évènement. Il s'est inspiré des Jeux Olympiques de l'Antiquité pour créer les Jeux Olympiques modernes tels que nous les connaissons. En 1894, il fonda, à Paris, le Comité International Olympique ayant

pour objectif l'organisation de cette extraordinaire rencontre sportive. Les premiers jeux modernes remontent à 1896 et voilà plus d'un siècle qu'ils sont mis sur pied.

Les Jeux Olympiques sont divisés en deux sessions: les Jeux Olympiques d'été et les Jeux Olympiques d'hiver. Les premiers jeux d'été ont eu lieu en 1896 à Athènes, en Grèce, tandis que ceux d'hiver se sont déroulés en 1924 à Chamonix, en France. Jusqu'en 1992, les Jeux d'été et d'hiver avaient lieu la même année mais, désormais, les jeux d'hiver sont décalés de deux ans par rapport aux Jeux d'été.

Les Jeux d'été comprennent 28 disciplines sportives qui se déroulent dans des cadres divers : sur piste, sur route, sur gazon, dans l'eau, sur l'eau, en plein air ou dans des salles de sport. Les Jeux d'hiver, quant à eux, comptent sept disciplines qui se pratiquent généralement sur la neige ou sur la glace.

Au cours de ces Jeux olympiques d'été 2016, nous avons pu suivre 107 athlètes helvétiques qui ont défendu avec succès les couleurs du drapeau suisse.

Nergiz Atac, Équipe Morphea

Présentation Dita Tancredi

Bonjour à vous tous !



Je m'appelle Dida Tancredi, je suis née au Brésil et j'habite en Suisse depuis 2002.

En 2004 je me suis mariée, et depuis lors, le Brésil est mon lieu de villégiature préféré.

Je suis masseuse depuis 1994 et je pratique le massage sportif et thérapeutique.

J'ai effectué l'essentiel de ma formation au Brésil. En Suisse, j'ai suivi, en 2004, la formation en Relation d'Aide Centrée sur la Personne, selon Carl Rogers.

Après une formation à Lausanne, je travaille aussi pour Caritas Suisse depuis 2008, comme Interprète Communautaire.

Enfin, en juin 2016, j'ai suivi le cours de massage de reboutement « Rééquilibrage Musculaire et Nerveux » à Épendes.

Voici ma devise :

J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUSE PARCE QUE C'EST BON POUR LA SANTÉ.

Dida Tencredi, Masseuse

Présentation Arwen Jovignot

Nouvellement arrivée au sein de la maison, je me présente : je m'appelle Arwen Jovignot. Agée de 33 ans, je suis l'heureuse maman d'une petite Liza de 14 mois. Je suis thérapeute praticienne de massages de bien-être, équilibrants et ré-énergisants.



Quel est mon parcours professionnel ? - Tout a commencé, il y a un peu plus de 10 ans, quand j'ai pratiqué mes premiers massages de manière informelle sur les personnes de mon entourage. J'ai eu ensuite l'opportunité de pouvoir suivre une formation de massage relaxant du type Californien au Canada à Vancouver.

Adepte du yoga, je suis ensuite partie en Inde où j'ai eu la chance de me former dans un hôpital ayurvédique au Kerala à l'ouest du pays avant d'apprendre le massage tibétain à Dharamsala, au nord de l'Inde.

En Inde, le massage fait partie intégrante de la vie. Il est pratiqué dès le plus jeune âge sur les enfants puis toute la vie durant. Le massage contribue à apporter un bien-être général, à stimuler les fonctions vitales du corps et permet ainsi de rester en bonne santé.

J'ai également suivi une formation de Reiki, une technique énergétique ancestrale qui permet le rééquilibrage naturel du corps selon ses besoins.

De plus, j'ai découvert la méditation de pleine conscience avec une femme moine venue d'Inde à Fribourg en 2009 et ce fut alors pour moi une véritable révélation. La pratique quotidienne de cette technique me permet de conserver une bonne hygiène de vie.

Dès la fin août, je proposerai à tous ceux et à toutes celles qui seront intéressés, des séances de massages de bien-être et de ré-équilibrage énergétique d'une durée d'environ 1 heure.

Je me réjouis de faire votre connaissance.

Arwen Jovignot, Masseuse

Grasse : une leçon de parfumerie

On apprend chaque jour même en vieillissant, dit l'adage.

Les vacances à la mer ne nous ont pas seulement permis de nous relaxer mais aussi d'apprendre quelques astuces.

Lors de la visite de la parfumerie *Galimard* dans la région de Grasse, nous fûmes accueillis par un soleil qui faisait resplendir la beauté de la région.

La visite guidée commença par une présentation des plantes dont les essences donnent aux parfums leurs notes olfactives avant de se poursuivre vers les machines à l'ancienne et les bidons dans lesquels sont conservés les liquides bruts avant de faire appel aux NEZ. C'est par cette appellation NEZ que l'on désigne ceux qui hument les parfums pour donner leur avis sur les divers mélanges d'essences.

La méthode de conservation des parfums constitua ma plus grande découverte ! Savez-vous comment conserver vos parfums ? - Gardez-les simplement dans leur emballage d'origine et dans votre penderie, à l'abri de la lumière. Eh oui ! Alors que je considérais, comme vous, la salle de bain comme le « domicile » privilégié de mon flacon de parfum, j'ai appris que l'humidité et la lumière qui y règnent altèrent le parfum et diminuent sa durée de conservation.

Au terme de la visite guidée, nous sommes sortis les mains pleines de cadeaux, imprégnés des senteurs délicates de ce lieu idyllique qui porte si bien son nom: GRASSE.

Manuella Roubaty, Espace Oasis



La kinesthétique

Actuellement je suis une formation en kinesthétique (en allemand Kinästhetik) pour obtenir le titre de « Kinästhetik Trainer 1 » afin de développer mes compétences en ce qui concerne le mouvement humain et de proposer des moyens permettant d'augmenter les capacités de mouvement des résidants. C'est une formation intéressante et enrichissante et j'ai beaucoup de plaisir à me rendre aux cours qui se déroulent à Siebnen, dans le canton de Schwyz. Les cours sont donnés par blocs d'une durée variant entre 5, 4 et 3 jours durant une année.

Qu'est-ce la kinesthétique?

La kinesthétique est l'étude du mouvement et de la perception qui se crée à partir du mouvement. Cette discipline analyse comment est ressenti un mouvement.

Le cybernéticien du comportement Frank Hatch et la psychologue Lenny Maietta ont proposé des cours de Gentle Dance à la fin des années 70. Des infirmières qui participaient à ce cours ont repéré l'intérêt de cette pratique pour les soins infirmiers. Par la suite, ils ont commencé à définir les concepts de base de la kinesthétique.



Un exemple :

Un jour, alors que je distribuais les médicaments à la salle à manger avec bonne humeur, les résidants présents m'ont déclaré : « En tout cas, vous, vous ne vous êtes pas levé du pied gauche ! ». Je me suis alors demandé avec quel pied j'avais d'abord touché le sol à mon lever. Le seul moyen de répondre à cette question était de revivre l'expérience pour prendre conscience de mes mouvements. Je me suis couché sur le divan au petit salon comme j'ai l'habitude de le faire chez moi au lit et je me suis levé. Je me suis rendu compte que mon pied gauche touchait le sol en premier et que mon pied droit suivait. Je suis retourné à la salle à manger et j'ai dit aux résidants qu'en fait, je m'étais levé du pied gauche !

L'utilité de la kinesthétique

En kinesthétique, nous disons souvent qu'il faut attraper les masses et laisser jouer les espaces. Nous avons 7 masses : la tête, la poitrine, les 2 bras, le bassin et les 2 jambes. Entre ces masses il y a les espaces qui permettent le mouvement. Quand nous mobilisons une masse, il y en a d'autres qui suivent. Ceci permet un mouvement fluide et harmonieux, sans trop d'effort pour la soignante et la personne soignée.

« Les positions de bases » qui s'adaptent à l'évolution humaine constituent un concept important en kinesthétique. Les bébés apprennent à se tourner sur le côté ; ils se mettent sur



le ventre et commencent à avancer à 4 pattes. C'est un apprentissage que chacun de nous a vécu et, lorsque nous sommes devenus des parents, nous avons éprouvé de la fierté quand notre enfant a commencé à marcher. Au cours de notre vie, ces activités deviennent un automatisme et nous ne nous rendons plus compte de la manière dont elles se déroulent.

Dans notre activité quotidienne de soignants, nous avons affaire à une population dont les facultés motrices ont diminué au fil des ans, ce qui augmente leur risque de chute. La kinesthétique peut proposer des moyens pour améliorer la qualité de vie des résidents et leur permettre de mieux accomplir leurs activités quotidiennes. Ceci ne veut pas dire que le risque de chute soit complètement écarté mais il sera diminué.



En Suisse alémanique, la « Kinästhetik » est bien développée et les bases en sont enseignées au cours des formations ASSC et ASA's ainsi que durant les formations infirmières. A Fribourg, j'ai eu la chance d'effectuer ma formation d'infirmier en allemand et c'est ainsi que j'ai appris à connaître la kinesthétique il y a 16 ans déjà. Mes compétences en la matière se limitant à des connaissances fondamentales, je fus très heureux de suivre le cours de base puis le cours d'approfondissement qui m'ont permis de développer mes compétences dans la maîtrise et la compréhension du mouvement.

Christian Stutzmann, Espace Prairie

Les lauriers du cœur

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

- ♥ Madame Blanche Defferrard qui arrose chaque semaine les plantes à l'entrée de la Résidence... Sans ses soins attentifs, nos plantes auraient déjà rejoint le compost.

MERCI !



Souvenir d'antan

Les débuts d'année scolaire

Je n'ai pas beaucoup de beaux souvenirs de mon enfance car j'étais la dernière d'une famille de 9 enfants et nous étions très pauvres. Mes parents s'étaient rencontrés à la ferme familiale où celui qui allait devenir mon père travaillait comme domestique. Lorsqu'ils se sont mariés, mon grand-père leur a donné un peu de bétail pour qu'ils puissent s'installer dans une ferme aux Bonnes-Fontaines, dans le quartier du Jura. Plus tard, nous avons déménagé à Bellevue. Après avoir effectué mes deux premières années d'école primaire aux Neigles, j'ai poursuivi ma scolarité à la Providence. Nous ne possédions presque rien et nous étions chaussés de galoches. Par la suite, nous nous sommes installés à la rue de Lausanne pour que maman puisse se rendre plus facilement à son travail. A la rentrée scolaire, les autres nous regardaient de travers à cause de nos pauvres moyens. A la Providence, sur le pupitre de la maîtresse, trônait une tirelire surmontée d'une figurine de céramique représentant un jeune noir que tous appelaient « le Petit Nègre ». Il était bien vu d'y déposer quelques sous pour les missions mais moi, je n'avais pas un sou! Les fournitures scolaires étant à la charge des parents des élèves, les miennes se réduisaient au strict minimum indispensable. Nous n'avions pas le droit d'aller à la piscine en classe car la piscine était mixte et les gens pensaient que si les filles y allaient, c'était pour attirer les garçons ! Comme tout a bien changé depuis cette époque !



Mme Simone Stempfel

La cueillette des champignons

C'est surtout mon mari qui allait cueillir des « champis » ! Il connaissait le contrôleur des champignons qui était un collègue de travail et, grâce à lui, il a appris à identifier bon nombre d'espèces de champignons. Leurs sorties mycologiques se déroulaient souvent au fond des forêts broyades proches de notre domicile. Mes frères allaient aussi aux champignons mais ils soumettaient toujours leur récolte à mon mari de peur de tomber sur des espèces toxiques. Mon mari avait été à bonne école et, un jour, il a ramené 18 sortes de champignons dans son panier. Mon mari cueillait et moi, je cuisinais... Je préparais des vols au vent ou une sauce aux champignons sur une bonne entrecôte : quel régal !

Mme Rachel Schmutz

La désalpe



Chaque année, notre séjour sur l'alpage prenait fin au début de l'automne. Vers la fin septembre, nous nous mettions en route tôt le matin et, avec le troupeau, nous prenions à pied le chemin de la plaine où nous n'arrivions qu'en fin de journée. C'était tout une aventure ! En début de saison, le paysan qui engageait les armaillis se chargeait parfois de les conduire jusqu'au chalet mais nous devions nous débrouiller pour le retour en automne ! Il fallait ramener en plaine tout le matériel, y compris les lourds chaudrons et la nourriture. Alors que j'étais encore enfant, je montais à l'alpage avec mon papa qui était paysan. Lorsqu'il ne trouvait personne pour l'aider, c'était nous, les enfants qui devions l'accompagner au chalet pour travailler avec lui. Le jour de la désalpe, les troupeaux se rassemblaient en cortège. Beaucoup de monde venait admirer les belles vaches alors que presque personne ne se déplaçait pour voir défiler les génisses.

Mme Marie-Antoinette Mauron

ARC-EN-CIEL

Bienvenue aux nouveaux résidents

Madame Simone Stempfel



Née aux Bonnes-Fontaines à Fribourg en 1927, Madame Simone Stempfel est la benjamine d'une fratrie de neuf enfants, cinq frères et trois sœurs, tous plus merveilleux les uns que les autres.

Son enfance fut relativement difficile car sa nombreuse famille n'avait pas beaucoup de moyens financiers. Cette situation a contraint Madame Stempfel à travailler très jeune et, dès l'âge de quinze ans, elle fut engagée comme employée dans une fabrique de socques en bois.

Par la suite, elle a travaillé dans une fabrique de pâtes alimentaires avant d'entrer au service de la maison Chocolat Villars. Malgré le bon chocolat produit dans cette fabrique, l'odeur trop intense du chocolat l'amena à changer de travail et c'est ainsi qu'elle fut engagée dans une usine de cartonnage, à Fribourg toujours.

En 1949, elle rencontra celui qui allait devenir son époux et, deux ans plus tard, ils se marièrent. Ils décidèrent alors de s'installer à Genève, le marché de l'emploi étant plus ouvert là-bas. Ils y travaillèrent quelques années dans une usine de cartonnage puis décidèrent de revenir à Fribourg à la demande de leur fille. De retour dans la cité des Zaehringen, tous deux réintégrèrent l'usine de cartonnage dans laquelle ils avaient travaillé avant leur départ au bout du lac Léman. Madame et Monsieur Stempfel aimaient se reposer de leur pénible métier en quittant la ville pour rejoindre les montagnes valaisannes ou grisonnes où ils effectuaient de belles randonnées.

A l'âge de soixante ans, Madame Stempfel décida de prendre sa retraite pour s'occuper de son magnifique petit-fils, afin que sa fille puisse poursuivre une activité professionnelle.

Madame Stempfel se sent bien à la Résidence des Chênes. Elle apprécie sa chambre, son « chez-elle » avec toutes ses affaires à portée de main. Elle trouve le personnel gentil et apprécie les repas qui lui sont servis.

Nous sommes très heureux d'accueillir Madame Stempfel à l'Espace Prairie et nous lui souhaitons de belles années parmi nous !

Laureen Cavillier, Espace Prairie

Madame Régina Zbinden

Au printemps 2016, nous avons accueilli Madame Régina Zbinden dans la grande famille de la Résidence des Chênes où elle a défait ses valises à l'Espace Forêt.



Madame Zbinden est née le 17 février 1922 à Mézières, près de Romont, dans la Glâne. Elle est la cinquième d'une grande famille de dix enfants. A cette époque, surtout à la campagne, les enfants commençaient très jeunes à aider leurs parents aux pénibles travaux de la ferme.

A l'âge de 18 ans, Madame Zbinden est partie travailler dans les hôpitaux, à Billens et à Martigny et c'est là qu'elle réalisa que soigner et accompagner les malades constituait sa vocation. Elle commença alors une formation d'infirmière, à Fribourg.

Installée à Fribourg, elle s'y est mariée en 1952 et eut le bonheur de donner naissance à trois enfants, une fille et deux garçons.

Madame Zbinden n'a jamais cessé d'exercer son métier d'infirmière et, quand ses enfants étaient petits, elle travailla beaucoup de nuit, à domicile, à l'Hôpital de Billens, puis à l'Hôpital Cantonal, à l'Hôpital Daler et à la Clinique Ste-Anne. Son mari tomba malade assez jeune et elle dut concilier vie de famille et activité professionnelle pour

soutenir son mari dans la maladie. Veuve depuis 8 ans, catholique engagée, elle a toujours trouvé auprès de Dieu force et réconfort dans les moments difficiles.

Méromane, Madame Zbinden apprécie la musique classique et elle aime chanter. Ses hobbies sont le tricot ainsi que les jeux de cartes.

Nous souhaitons à Madame Zbinden de trouver beaucoup de joie parmi nous à la Résidence des Chênes.

Nadia Maillard, Espace Forêt

ainsi qu'aux collaborateurs

Présentation d'Alizée Bezençon

Je me présente : je m'appelle Alizée Bezençon et j'ai 17 ans. J'habite à Marly depuis ma naissance et je suis de nationalité suisse. Parmi mes hobbies, je retiens la pratique de la danse Ragga et les voyages à l'étranger à la découverte de cultures et de traditions différentes. J'ai une sœur aînée qui effectue sa dernière année au collège. Depuis plusieurs années, ma voie était déjà toute tracée : le domaine de la santé. J'ai commencé à travailler à la Résidence des Chênes le 2 août 2016 à l'Espace Prairie, en lien avec ma formation d'ASA à Grangeneuve. J'apprécie beaucoup le contact avec les résidents et le personnel. Je me réjouis de commencer à suivre les cours qui me permettront aussi de perfectionner mes compétences pratiques. Ma formation durera 2 ans et je désire la poursuivre pour obtenir un titre d'ASSC. Par la suite, j'aimerais entrer à la Haute Ecole de Santé pour devenir infirmière en pédiatrie. Je suis contente d'être parmi vous et je vous remercie de votre accueil sympathique et de votre gentillesse.



Alizée Bezençon

Présentation de Patricia Sousa Grave

Je m'appelle Patricia, j'ai 22 ans et j'habite à Fribourg. De nationalité portugaise, je vis en Suisse depuis 2012. Depuis mon arrivée en Helvétie, j'ai travaillé dans la restauration mais j'ai toujours eu envie de suivre une formation dans le domaine de la santé.



J'ai achevé une formation d'auxiliaire de santé Croix-Rouge et, 5 jours après avoir obtenu mon diplôme, j'ai eu la satisfaction de commencer mon activité à la Résidence des Chênes.

Je me réjouis de faire plus ample connaissance avec vous tous.

Patricia Sous Grave, Espace Prairie

Présentation de Raphael Monib



Bonjour !

Je m'appelle Raphael Monib, j'ai 23 ans et j'habite actuellement avec mes parents et mes 2 petites sœurs à Lossy près de Belfaux !

J'ai effectué mon service civil en tant qu'animateur à 100%, du début juillet à la fin août, très exactement jusqu'au 26 août 2016.

Avant le service civil, j'ai fait un apprentissage de cuisinier ainsi qu'une année de formation de maturité professionnelle « Santé-Social » suivie d'un an de module complémentaire « soins de base ».

Après mon séjour à la Résidence des Chênes, je commencerai ma formation à la Haute Ecole de Santé pour devenir infirmier.

C'est ma première expérience dans un EMS et, malgré mes inquiétudes, mon séjour parmi vous fut très enrichissant pour moi au plan professionnel et personnel. J'ai eu beaucoup de plaisir à partager des moments privilégiés avec les résidents lors des activités, des sorties et des repas organisés par l'animation.

Je me suis tout de suite senti à l'aise à la Résidence et je remercie chaleureusement tous les résidents ainsi que le personnel !

Raphael Monib, Civiliste animation

Présentation de Elodie Ascençao Almeida

Je m'appelle Elodie Ascençao Almeida, j'ai 16 ans et suis originaire du Portugal.

Résidant en Suisse depuis l'âge de 9 ans, j'y ai effectué presque toute ma scolarité et, au mois de juillet dernier, j'ai obtenu mon diplôme de fin de scolarité obligatoire.



Ayant déjà fait un stage à la Résidence des Chênes en décembre 2015 et ayant obtenu un contrat d'apprentissage d'ASSC, je travaillerai ici durant les 3 prochaines années. Actuellement, je suis à l'Espace Prairie où je me plais beaucoup.

Je me réjouis à la perspective des trois années à venir et je suis heureuse de faire la connaissance des nombreux résidents et des membres du personnel que je vais côtoyer tout au long de ma formation à la Résidence des Chênes.

Elodie, Espace Prairie

Présentation de Marie Vervoort



Chers Résidents, Chères Résidentes,

C'est avec le plus grand des plaisirs que j'ai rejoint la Résidence des Chênes le 15 août 2016, ce qui me vaut la joie d'occuper une petite place dans le Journal de la Résidence afin de me présenter.

Je m'appelle Marie Vervoort et je suis une toute nouvelle aide en soins et accompagnement à l'Espace Forêt. J'ai rejoint le monde des soins à 16 ans et je vais bientôt fêter mes 20 ans. Je suis d'origine néerlandaise (Pays-Bas) et, si vous tendez l'oreille, mon léger accent vous le révélera. Le dessin et la natation que je pratique depuis 10 ans constituent les deux activités que j'aime exercer durant mes loisirs.

Je me réjouis de passer de merveilleux moments avec vous tous et de vous accompagner au fil des jours au sein de la Résidence des Chênes. Merci à vous tous, Résidents et Collègues pour votre accueil chaleureux.

Marie Vervoort, Espace Forêt

Présentation de Sandrine Beaud

Chers amis de la Résidence,

Me voici enfin de retour après une année linguistique passée aux Etats-Unis. Ce séjour m'a permis de faire des découvertes variées : les grandes villes telles que Los Angeles, New York ou encore la Nouvelle-Orléans, les magnifiques paysages de la Californie et les vastes étendues cultivées du Kansas. Vous m'avez déjà rencontrée avant mon départ pour l'Amérique car j'avais effectué ma dernière année de formation d'ASSC à l'Espace Forêt. Je travaille actuellement à l'Espace Prairie ainsi qu'à l'Espace Oasis où vous me pourrez parfois me rencontrer durant la nuit. En ce qui concerne mon avenir professionnel, mon objectif est de devenir ambulancière et j'espère être acceptée à l'école de Lausanne prochainement. En dehors du travail, je suis très sportive : je joue au football dans l'équipe du FC Yverdon Féminin et vous me verrez peut-être enfourcher mon vélo devant la Résidence. J'ai déjà commencé à planifier mon prochain voyage qui me conduira en Amérique du Sud que je souhaite visiter sac au dos.



Je suis heureuse de vous retrouver et je vous salue tous très cordialement!

Sandrine Beaud

Ils nous ont quittés

Mme Ottilie Wenger

Madame Ottilie Wenger nous a quittés cet été, à l'âge de 102 ans.

Notre centenaire nous avait confié la recette de sa longévité :

« *Ne pas se laisser faire...* »

« *Ne pas trop cuire les légumes du dîner...* »

« *Etre exigeante en amour, et converser le plus souvent possible avec tout le monde...* »

Le grand âge n'avait en rien altéré la prestance de Madame Wenger toujours habillée avec une discrète élégance !

C'était une personne au grand cœur, d'une générosité touchante, d'une cordialité et d'une spontanéité merveilleuses.



Son sens aigu de l'humour rivalisait avec un indéfectible optimisme. Madame Wenger avait un petit mot, une attention personnelle pour chacun! Qui ne souvient pas de son regard pétillant lorsque, sa main agrippée à notre bras, elle nous racontait mille et une anecdotes de sa longue existence, plus passionnantes les unes que les autres.

Les visites de ses filles, leur affectueuse présence lui apportaient joie et réconfort.

Madame Wenger avait gardé un esprit ouvert et un regard attentif sur le monde et son évolution. Elle en a vécu, des changements et des bouleversements et c'est grâce à sa complice quotidienne, « La Liberté », qu'elle se tenait au courant de l'actualité.

A la souplesse d'esprit, Madame Wenger alliait une souplesse physique exceptionnelle. Elle veillait à se maintenir en forme par des exercices de gymnastique quotidiens et pédalait même sur son lit.

Chère Madame Wenger par votre magnifique exemple, vous nous avez prouvé que vivre au-delà de 100 ans en restant efficacement aux commandes de son navire, c'est possible ! Votre souriante sagesse nous a profondément impressionnés.

Merci !

Elizabeta Rouiller et Micheline Buchs, Espace Prairie

Madame Hélène Demierre

Madame Hélène Demierre était entrée à la Résidence des Chênes en janvier 2007 et nous nous souvenons très bien de l'arrivée de cette dame distinguée et élégante dans notre maison.

Célibataire, elle avait vécu longtemps avec son frère auprès de ses parents qui tenaient une épicerie dans le quartier du Bourg.



Madame Demierre avait beaucoup travaillé, ne s'autorisant que de très rares jours de congé. Très généreuse, elle aida beaucoup de personnes nécessiteuses, notamment des réfugiés étrangers.

Le premier de ses rares voyages, consista à accompagner dans leur pays des amis italiens qui lui demandèrent d'être la marraine de Rosetta, une de leurs filles. Très attachée à sa filleule, Madame Demierre prit grand soin d'elle et Rosetta lui rendit cet amour en l'entourant avec affection et en s'occupant d'elle jusqu'à son dernier jour. Il fallait voir la joie rayonner sur le visage de Madame Demierre à chacune des visites de Rosetta !

Madame Demierre cultivait aussi des liens d'amitié avec des personnes qui prenaient régulièrement de ses nouvelles. Elle appréciait particulièrement les visites fréquentes de son neveu qu'elle aimait beaucoup et avec lequel elle partageait volontiers un bon repas.

Très discrète et réservée, Madame Demierre savait aussi apprécier la solitude. Elle préférait l'accompagnement individuel aux

animations de groupe et, au cours de ces moments privilégiés, elle se confiait volontiers.

Son état de santé se dégradant, Madame Demierre connut l'épreuve de perdre peu à peu son autonomie et elle en souffrit profondément.

Nous avons affectueusement entouré Madame Demierre et c'est avec une profonde tristesse que nous lui avons dit « au revoir » le 10 juillet, après 9 années passées en sa compagnie. Nous gardons dans notre cœur le souvenir lumineux de sa douceur, de son beau regard et de son aimable sourire.

Nadia Maillard, Espace Forêt

Monsieur Thierry Longchamp

C'est avec une profonde tristesse que nous avons dit adieu à Monsieur Thierry Longchamp.

Son sens de l'humour, son détachement à l'égard des événements, son inlassable émerveillement devant les petits bonheurs quotidiens semaient la bonne humeur à l'Espace Prairie. La salle à manger résonnait chaque matin de la joyeuse exclamation qui accompagnait sa découverte de la table dressée pour le petit déjeuner : « C'est le top ! ».

Un sourire amusé au coin des lèvres, cet ancien virtuose de la pêche à la ligne, n'hésitait pas, lors de nos sorties de pêche, à venir en aide aux résidents qui hésitaient au moment d'accrocher un ver à leur canne à pêche ou de détacher un poisson pris à l'hameçon.

Mains dans les poches et pantoufles vert-éclo aux pieds, il parcourait souvent les couloirs de la Résidence, pour aller « mais voyons, fumer une clope » !

Deux fois par semaine, Monsieur Longchamp retournait fidèlement rendre visite à ses compagnons d'Emmaüs.



Les fréquentes visites de ses deux filles qu'il aimait profondément l'emplissaient de joie.

Cher Monsieur Longchamp, nous vous disons un chaleureux merci pour votre amical sourire malicieux, pour votre cordiale simplicité et votre confiance.

Elizabeta Rouiller, Espace Prairie

Monsieur Jean-François Dällenbach



Monsieur Jean-François Dällenbach nous a quittés le 1er août 2016. Il était entré le 2 mars 2015 à l'Espace Montagne de la Résidence des Chênes.

Très cultivé, Monsieur Dällenbach s'intéressait à tout et nous avons beaucoup appris auprès de lui. Fêru d'histoire, il suivait de près l'actualité du monde entier. Amateur de lecture, ses connaissances littéraires allaient des œuvres classiques aux albums de bandes dessinées. Aucun domaine artistique ne lui était étranger et il nous parlait volontiers de peinture, de musique ou de cinéma. Pianiste de talent, il avait installé son instrument dans sa chambre. Monsieur Dällenbach aimait partager ses intérêts avec les personnes qui l'entouraient et il savait captiver notre attention. Il nous parlait également avec beaucoup d'émotion de sa maison du Chambon-sur-Lignon, en France, où il avait résidé avec son épouse, de ses chats ainsi que des oiseaux qui enchantaient son jardin.

Monsieur Dällenbach était très entouré par sa famille qu'il chérissait. Il évoquait souvent les siens avec une grande tendresse et était fier de ses filles et de ses petits-enfants.

Nous partageons le chagrin de sa famille qui l'a affectueusement accompagné jusqu'à ses derniers instants.

Muriel Maridor, Espace Montagne

Mariline Ramos Lopes

Je m'appelle Mariline, j'ai 23 ans et cela fait quatre ans et demie que je travaille à la Résidence des Chênes, à l'Espace Forêt.

J'ai débuté ici alors que j'étais encore étudiante au Collège de Gambach. Mon envie de travailler dans le domaine des soins remonte à ma petite enfance mais les adultes nous disent toujours que c'est un rêve... Lorsque, au cours de mes études, j'ai dû faire un choix pour la suite de ma formation, j'ai décidé de m'orienter vers le domaine de la santé.



En janvier 2012, j'ai effectué une journée d'observation à la Résidence des Chênes. Rapidement, j'ai effectué un stage pratique avant de me joindre à l'équipe soignante de l'Espace Forêt en tant qu'aide-soignante. Grâce à cette équipe motivée et motivante, j'ai pu aborder toutes les facettes de la profession d'infirmière. Je me suis alors inscrite à la Haute Ecole de Santé de Fribourg pour y commencer mes études en vue de devenir infirmière.

Aujourd'hui, après quatre années et demie, j'ai acquis un bagage professionnel riche d'expériences vécues auprès des personnes âgées, en EMS ainsi qu'en milieu hospitalier, milieu vers lequel je me dirigerai dès le début du mois de septembre.

C'est avec un douloureux pincement au cœur que je m'en vais, après quatre ans de travail au sein de la Résidence des Chênes. Je tiens à remercier tous les membres de l'équipe avec lesquels j'ai pu partager de bons moments et qui ont tout mis en œuvre pour que mon activité se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Je ne vous dis pas « au revoir » mais « à bientôt » !

Mariline Ramos Lopes

La grande famille de la Résidence



Souhaite la bienvenue à :

Elodie Ascencao, Apprentie ASSC, Espace Prairie

Alizée Bezencon, Apprentie ASA, Espace Prairie

Sébastien Giordano, Aide-soignant, Equipe Morphea

Mathilde Magnin, Aide-infirmière, Espace Prairie

Marie Vervoort, Apprentie ASA, Espace Montagne

Nathan Wohlauser, Apprenti Cuisinier

dit Bon vent à :

Glenn Buchs

Anouk Dumoulin

Marjorie Genoud

Cynthia Martinez

Véronique Meuwly, retraite

Mariline Ramos Lopes

Vanessa Silva Vinagre

Sonja Spasov



Présente ses félicitations à :

Naissance :

Carlos De Couto et son épouse,
pour la naissance du petit Léo, le 26 août 2016



Mariage :

Rita Cardoso pour son mariage, le 10 septembre 2016.



Changements de fonction :

- 🌿 Sophie Berteaux, Infirmière-Cheffe
- 🌿 Isabelle Duchier, ICUS Espace Montagne

Formations :

- 🔪 Sama Kante, AFP ASA
- 🔪 Marjorie Genoud, CFC ASSC
- 🔪 Vanessa Silva Vinagre, CFC ASSC
- 🔪 Sonja Spasov, CFC ASSC
- 🔪 Ariane Diserens, CFC Cuisinière
- 🔪 Glenn Buchs, CFC Cuisinier
- 🔪 Mariline Ramos Lopes, Bachelor en soins infirmiers
- 🔪 Labinot Profesori, Management de proximité – ICUS

Conférence "Comment manger pour rester performant"



Conférence donnée par M. Olivier Bourquin, dans le cadre de la Gestion de la Santé en Entreprise (GSE), au personnel de la Résidence des Chênes le 13 septembre 2016.

CLIN D'ŒIL

Qu'avez-vous pensé...

...de nos vacances à Fréjus au bord de la mer :

Mme Irène Waeber: ces vacances m'ont beaucoup plu ! Un seul regret : l'eau de la mer étant trop froide, nous n'avons pas pu y faire trempette ! L'hôtel était confortable et j'ai apprécié d'avoir une chambre avec salle de bain. Les repas étaient bons, particulièrement le buffet du déjeuner, le vaste choix de plats d'entrée et les desserts. J'ai profité de la piscine de l'hôtel avec Mizou ; c'était bien agréable. Les promenades à Fréjus et à St-Raphaël, m'ont plu. J'y étais déjà allée, il y a bien quelques années, mais tout a beaucoup changé et j'ai eu quelque peine à reconnaître ces lieux.

Mme Jubin : Du beau temps, un ciel bleu après un printemps pluvieux, un soleil éclatant qui me réchauffe : voilà ce dont que je rêvais et mes vœux furent exaucés ! L'hôtel, les repas, (surtout sous forme de buffets), une organisation parfaite et du temps pour se reposer : tout était au top ! Un seul petit regret : j'aurais aimé me baigner plus souvent !

M. Lehmann : D'abord, je tiens à remercier le personnel de l'animation et le personnel soignant qui nous ont organisé des vacances merveilleuses. Des activités variées, une ambiance sympathique, le beau temps, sans parler de la qualité et du choix extraordinaire de plats présentés aux buffets : que désirer de mieux ?



Mme Dumas : Le voyage en train m'a semblé un peu long mais j'ai beaucoup apprécié le retour en bus dû à la grève de la SNCF. Ces imprévus ont été gérés de main de maître et, heureusement, nous avons d'excellents chauffeurs ! Le beau temps nous a accompagnés sans faillir ! L'hôtel situé près de la mer était très agréable, avec une piscine chauffée et de belles chambres. J'ai largement profité des chaises longues au bord de la piscine. J'ai adoré les buffets où chacun se servait selon ses envies et je me suis régalée de glace au rhum. Merci au personnel accompagnant pour l'ambiance, les sourires et la bonne humeur !

M. Philipona : Fréjus ? - Formidable, je voulais même y rester et j'y retourne immédiatement ! Piscine impeccable, cuisine parfaite : bravo aux accompagnants et aux organisateurs ! Le trajet, en train comme en bus, n'a posé aucun problème. L'hôtel était accueillant et ce fut sympathique de nous retrouver tous sur un même étage. J'ai appris ainsi à mieux connaître les résidents des autres unités. A la parfumerie, je me suis acheté le « coffret homme » et j'ai fait une bonne affaire ! En ce qui concerne la météo : quel bol ! J'ai passé des journées splendides dans un magnifique paysage. Le bord de mer était superbe mais l'eau un peu froide et j'ai préféré l'eau de la piscine chauffée ! Merci au personnel qui a été attentif aux besoins de chacun d'entre nous !

Mme Bernhard : Ce furent mes premières vacances avec la Résidence, un vrai baptême de l'air qui fut une réussite. Parmi nos excursions, celle que j'ai préférée fut le tour en bateau dans les Calanques : une merveille ! Ces roches et leurs couleurs : c'était féérique ! L'hôtel et la nourriture furent impeccables et j'ai bien profité de la piscine et du jardin ! Au marché, je me suis achetée quelques souvenirs (dont un pour Bénichon !). L'ambiance entre nous tous fut constamment agréable et j'ai vécu des moments inoubliables. Merci à vous tous !



...du Brunch des Familles :

Mme Schneuwly : Ce fut une sympathique rencontre très conviviale. L'ambiance très familiale m'a énormément plu! Une grande partie de mes petits-enfants étaient présents et j'ai été très touchée qu'ils se soient déplacés pour moi ! Nous avons bien mangé et tous ont eu beaucoup de plaisir. C'est à refaire ! Merci à tout le monde !

Mme Angéloz : Oh que c'était bien ! Une organisation sans faille, un repas excellent, une atmosphère chaleureuse ! Ma sœur était présente avec deux amies et toutes trois furent enchantées de cette journée. Une de mes amies m'a déjà demandé de lui réserver une place pour l'année prochaine. Merci à toutes les équipes organisatrices de cette belle manifestation !



...du repas à thème « Paëlla » :

Mme Macherel : L'ambiance espagnole m'a beaucoup plu et le repas original fut très bon, même si j'aurais préféré une paella plus épicée...



...du pique-nique à Gumefens :

Mme Stocker : Un agréable repas dans un cadre splendide : ce fut une journée réussie ! Je fus enchantée de jouer aux cartes au bord de l'eau face à un paysage magnifique !

Mme Wullemin : Je me sentais tellement bien dans ce site bucolique que je ne voulais pas rentrer. C'est toujours difficile de quitter un lieu où l'on passe un beau moment ! Merci beaucoup pour cette journée !



...de la journée du 1er Août :

Mme Stempfeler : C'était mon premier, 1er Août à la Résidence. J'ai admiré les talents d'organiseurs des responsables de cette journée. Le repas fut digne d'un restaurant 4 étoiles. La musique agréable et les danses m'ont beaucoup plu et, cerise sur le gâteau, le beau temps était de la partie !

Mme Python : Une très belle journée, un bon repas et une ambiance musicale animée : ce fut une agréable journée. Les feux d'artifice m'ont un peu manqué...

Mme Cattilaz : J'ai beaucoup apprécié l'ambiance, les danses et les chansons. Le repas fut excellent et l'organisation sans défaut.

...de la sortie au Haras d'Avenches

Mme Bernhard : Je fus émerveillée de voir tous ces chevaux, moi qui les aime tant !

M. et Mme Jubin : C'était magnifique et nous sommes très fiers d'être franc-montagnards !

...du concert des « Ménestrels »

Mme Deswarte : J'ai été très heureuse d'assister à ce beau concert. Quelle harmonie entre ces musiciens !



...de la rencontre avec le groupe folklorique de Sicile:

Mme Marie-Thérèse Weber : Cette manifestation a mis de l'animation dans le jardin de la Résidence ! Le spectacle vivant et coloré m'a beaucoup plu, ainsi qu'à ma sœur ! A la fin de leur prestation, les musiciens se sont fauilés dans nos rangs et nous ont entraînés dans leur danse ! Merci !

Mme Geneviève Wullemin : Quel merveilleux spectacle : des costumes chatoyants, des rythmes entraînants ! J'ai même eu le privilège de danser avec ces charmants Siciliens !



Vacances des résidants à Menthon-St-Bernard



Comité des résidents

A la suite des élections qui se sont déroulées le mardi 20 septembre 2016, nous vous présentons le nouveau Comité des résidents. Celui-ci se réunit 4 fois par année pour dialoguer et faire part des souhaits et désirs des résidents à la Direction et aux Chefs de secteurs, dans l'objectif d'améliorer la qualité de séjour à la Résidence des Chênes.

Espace Prairie



Mme Gilberte Macherel

Espace Forêt



Mme Irène Waeber

Espace Montagne



Mme Lucie Angéloz



M. Joseph Philipona



Mme Régina Zbinden



M. Paul Jubin

Passage à l'heure d'hiver

La nuit du samedi 29 octobre au dimanche 30 octobre 2016, nous passons à l'heure d'hiver.

Reculez vos montres de 1 heure.



Programme des animations pour la période d'automne 2016



Vendredi 30 septembre

*Soirée fromage animée par M. André Marro « Dédé »,
pour les résidants, le personnel et les familles des résidants et du personnel.
Vous êtes priés de vous inscrire au secrétariat, à l'auberge ou par e-mail jusqu'au
mardi 27 septembre*

Lundi 3 octobre

*Thé dansant à l'occasion de la
Journée Internationale des Personnes Agées,
à la salle paroissiale de St-Paul au Schoenberg, animée par Jojo Music*

Mardi 4 octobre

*Sortie au Goûter de Bénichon des Aînés à Bulle
organisé par la Croix-Rouge fribourgeoise*



Lundi 10, mardi 11 et mercredi 12 octobre

Repas à thème : « Chasse »

Mercredi 12 octobre

Sortie à la Foire de Fribourg

Samedi 29 octobre

Messe du Souvenir

Dimanche 30 octobre

Sortie au Cirque Knie



Lundi 7, mardi 8 et mercredi 9 novembre

Repas à thème « Fondue »

Jeudi 17 novembre

Spectacle du « Théâtre des 4 Heures »



Samedi 26 novembre

*Pour préparer vos cadeaux de fêtes de fin d'année,
soyez toutes et tous bienvenus au*

« Marché de la Saint-Nicolas » de la Résidence des Chênes.

Stands divers, animation musicale par « Jojo Music ».

*Arrivée de Saint Nicolas à 15h15 pour les petits-enfants de nos résidents
et pour les enfants du personnel*

Samedi 3 décembre

Sortie au Marché de la Saint-Nicolas à Fribourg

Mercredi 7 décembre

Loto de la Saint-Nicolas



Samedi 17 décembre

Messe chantée de Noël

avec la participation du Chœur mixte de la Paroisse Saint-Maurice

Jeudi 22 décembre

*Repas de fin d'année à la Résidence
(pour les résidents et le personnel)*



Samedi 24 décembre

*Veillée de Noël à la Résidence des Chênes
(pour les résidents et le personnel)*

D'autres activités régulières seront encore organisées durant cette période.

Le secteur d'animation vous souhaite un très bel automne !

Semaine Chasse

Lundi 10, mardi 11 et mercredi 12 octobre 2016



Terrine de cerf maison et son chutney

Soupe de courge



Pavé de chevreuil,
sauce Grand Veneur et chanterelles

ou

Civet de Sanglier,
Spätzlis persillés choux rouges

Marrons glacés,

Pommes aux airelles



Glace à la poire à Bötzi sur vermicelle
et croquant au vin cuit

Pavé de chevreuil CHF 35. –

Civet de sanglier CHF 27. –

Inscriptions par téléphone au 026/484.88.16
ou sur notre site www.chenes.ch

Invitation au Marché de la Saint-Nicolas de la Résidence des Chênes



Ce message s'adresse à vous tous, familles des résidents et du personnel, proches, amis et voisins !

Vous êtes cordialement invités à notre traditionnel Marché de la Saint-Nicolas qui aura lieu :

le samedi 26 novembre 2016 de 10h00 à 16h00

La rencontre sera égayée, de 14h00 à 16h30, par « **Jojo music** ».

Pour calmer les petites faims durant la journée, nous vous proposerons un stand de vin chaud, de thé à la cannelle, de saucisses - frites ainsi que des marrons chauds au cours de l'après-midi.

La fête sera également marquée par la visite de Saint Nicolas qui rencontrera les enfants du personnel ainsi que les petits-enfants et les arrière-petits-enfants de nos résidents à partir de 15h15.

Venez nombreux partager ce chaleureux moment de convivialité !

D'autre part, si vous avez un talent, un hobby, et que vous souhaitez tenir un stand à notre Marché de la Saint-Nicolas, nous vous accueillerons très volontiers. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire auprès l'animation de la Résidence jusqu'au **28 octobre 2016**.

Le Secteur de l'Animation

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 précieuse... alors enrichissez notre « Voix des Chênes » en nous donnant votre avis ou en rédigeant un article !

Vous pouvez nous transmettre vos textes :

-  par courrier 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 026/470.40.60 Dresse Christiane Diem 026/484.86.86 Dr Benoît Gummy 026/323.27.37 Dr Jindrich Strnad 032/323.70.70
Ergothérapie	Puzzle Consulting Sàrl, Bulle
Aumôniers	Abbé Dominique Rimaz Pasteure 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