

La Voix des Chênes Eichenblatt

Le journal de la Résidence des Chênes




Décembre 2018



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-CHEFFE	5
MOSAÏQUE DES REPAS À THÈMES	7
LE BILLET DE L'AUMÔNIER.....	8
LE MOT DU PASTEUR	9
JEUX.....	11
LE COIN DU LECTEUR	13
CLIN D'ŒIL	28
LES LAURIERS DU CŒUR.....	37
ILS NOUS ONT QUITTÉS	39
ARC-EN-CIEL	40
LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE	45
PROGRAMME DES ANIMATIONS	48
CELA NOUS INTÉRESSE !	53
LA VOIX DES CHÊNES	54
A VOTRE SERVICE	55
COMITÉ DE RÉDACTION	56

DIRECTION

Informations sur les travaux de rénovation

Comme vous le savez toutes et tous, le bâtiment de la Résidence des Chênes sera rehaussé d'un étage et rénové à partir du début de l'année 2019. Les travaux préparatoires commenceront en février et la construction du quatrième étage en avril.

Durant ce deuxième semestre 2018, nous avons reçu, du Réseau Santé de la Sarine, une décision qui nous assure la couverture des frais financiers, d'une part, et la reconnaissance de treize lits médicalisés supplémentaires dès la fin des travaux, d'autre part.

Comme je l'avais déjà évoqué dans un précédent article, nous resterons dans notre bâtiment durant les travaux. Dans un premier temps nous rénovons la partie EST du bâtiment et, dans un second temps, la partie OUEST.

Les travaux se dérouleront selon la chronologie suivante :

Nous devons libérer la partie EST du troisième étage pour permettre la construction du quatrième. Dès son achèvement, ce nouvel étage accueillera les résidents du deuxième étage EST, ce qui permettra de réaliser la rénovation du troisième étage EST. Une fois la rénovation du troisième EST terminée, les résidents du premier l'utiliseront. Les résidents de l'Espace Oasis occuperont la partie OUEST du troisième étage pendant les travaux de l'USD puis ils retourneront à l'Oasis dès la fin des travaux. Lorsque la rénovation du premier étage et du rez-de-chaussée EST aura été effectuée, la partie OUEST du bâtiment sera entièrement inoccupée. Ainsi, les transformations de ce secteur OUEST du bâtiment pourront être plus facilement réalisées.

Durant les travaux, neuf résidents utiliseront les appartements quasi-adjacents à notre maison et dont la Résidence est propriétaire, à la route de la Singine 4. Nous avons remis à neuf ces cinq appartements en 2017 et 2018. L'une des pièces de ces appartements a été convertie en un local de soins depuis lequel le personnel organisera l'activité à proximité immédiate des résidents.

Notre secteur socio-culturel (l'animation) a créé un concept d'animation pour la durée des travaux. Nous étofferons l'équipe afin d'être en mesure de réaliser les objectifs visés.

Ainsi, durant la journée, les résidants pourront se rendre dans l'une des trois salles d'activités et de repos que nous louons à la route de la Singine 6, à proximité immédiate de la Résidence. Nous allons tout prochainement rafraîchir et aménager ces locaux.

Dans l'une de ces salles, l'équipe d'animation organisera des activités comme elle le fait actuellement à la salle des Chênes, à savoir la gymnastique, le fitness ou encore le cinéma. La deuxième salle sera consacrée aux activités créatives comme, notamment, le bricolage ou le tricot. Nous utiliserons la troisième salle comme local de repos pour les résidants. Nous allons l'équiper de fauteuils confortables afin que celles et ceux qui ne souhaitent participer ni aux activités ni aux sorties puissent simplement s'y reposer.

Comme je l'ai évoqué précédemment, nous allons accroître la fréquence des sorties des résidants durant la période des travaux.

Nous avons loué une quatrième salle d'activités que nous mettrons à disposition de notre personnel. La commission du personnel proposera un concept d'occupation de ce local.

Nous avons aussi loué deux appartements à la route de la Singine 8. Ils nous permettront notamment de disposer d'une salle de conférence pour les séances et les colloques des différents secteurs/espaces. Un open-space, équipé de matériel informatique, sera proposé au personnel pour y réaliser les activités administratives (RAI, SIEMS, etc.). Une des pièces servira de local de massage car nous avons bien évidemment décidé de maintenir ce privilège durant la période des travaux.

Comme je le relevais lors d'un précédent article consacré à ce thème, les avantages de cette solution, pour les résidants, pour leur famille et pour les collaborateurs, sont indéniablement supérieurs aux inconvénients dus aux travaux. Les mesures énumérées ci-dessus nous permettront de réduire au minimum les nuisances inévitables occasionnées par les travaux.

Nous voilà déjà en décembre! Je vous souhaite d'ores et déjà à toutes et à tous de belles fêtes et une bonne année 2019.

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE



Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas et, comme chaque année, la période de l'Avent est synonyme de magie et d'émerveillement. Préparer les fêtes de fin d'année, c'est aussi partager des moments conviviaux autour d'activités communes, telles que la réalisation des décorations, des pâtisseries de Noël ou la participation à la chorale de la Résidence des Chênes.

Ces préparatifs enchantent la plupart des résidants et nous sommes toujours impatients de découvrir les décorations exécutées dans le cadre des ateliers proposés par le secteur socioculturel. Chaque année, leurs réalisations embellissent les tables lors du repas de Noël de la Résidence des Chênes et elles accentuent le caractère festif de ce moment. Les collaborateurs chargés de la décoration des Espaces commencent aussi à mettre en place les premières ornements et à monter les sapins de Noël. Chaque année, nous avons la joie d'admirer de nouvelles créations, des thèmes d'illustrations originaux réalisés avec des matériaux (bois, liège...) variés, des formes et des gammes de couleurs harmonieuses. Quelle sera la tendance cette année ? Nous pourrions bientôt la découvrir. Un sapin plus grand sera aussi installé dans le jardin et si les premiers flocons de neige le revêtent, le spectacle n'en sera que plus féérique... Qu'il soit naturel ou artificiel, le sapin somptueusement paré et scintillant de mille petites lumières nous émerveille toujours.

Connaissez-vous la légende de l'arbre de Noël ? La voici : « Il était une fois, en Allemagne, il y a très longtemps, un bûcheron. En rentrant chez lui, par une nuit d'hiver claire mais glaciale, l'homme fut ébahi par le merveilleux spectacle des étoiles qu'il voyait briller à travers les branches d'un sapin recouvert de neige et de glace. Pour expliquer à sa femme la beauté de ce qu'il venait de voir, le bûcheron coupa un petit sapin, l'apporta chez lui, et le couvrit de bougies allumées et de rubans. Les petites bougies ressemblaient aux étoiles qu'il avait vu briller et les rubans, à la neige et aux glaçons qui pendaient des branches. Des gens virent l'arbre et s'en émerveillèrent

tellement, surtout les enfants, que bientôt chaque maison eut son arbre de Noël. »

Noël constitue un moment privilégié pour se réunir autour d'un délicieux repas, que ce soit en famille ou avec des amis. Ces rencontres sont précieuses, voire essentielles, et c'est pourquoi, à la Résidence des Chênes, nous encourageons et soutenons la participation des familles à la vie de notre institution. C'est dans cette optique que le secteur de la restauration propose, dans notre auberge, des menus de fête auxquelles les familles peuvent s'inscrire.

A vous toutes et à vous tous, je souhaite le meilleur pour ces fêtes. Que ce magnifique temps de Noël soit riche en partages et vous émerveille.



Sophie Berteaux



Mosaïque des repas à thèmes



Soirée fromages



La chasse



LE BILLET DE L'AUMÔNIER

Noël et les petites choses

Voici une petite histoire vraie :

Je me préparais dans la salle de la Résidence des Chênes qui, chaque samedi matin, nous sert de sacristie temporaire lorsqu'une résidente s'approcha de moi en souriant et me déclara aimablement : « j'aimerais vous offrir quelque chose ». Pour moi, cela signifiait: « je souhaite vous offrir un café ou prendre un verre avec vous » et je lui dis alors: « volontiers, mais dans un moment car, maintenant, je vais célébrer la messe ». Sa réponse fusa: « justement ! ». Durant quelques secondes, j'avoue ne pas avoir bien saisi le sens de cette réponse mais, lorsqu'elle m'a tendu un magnifique bouquet de roses délicatement enveloppé dans son manteau, j'ai compris ! Cette résidente souhaitait fleurir l'autel sur lequel nous allions célébrer l'Eucharistie.

J'ai été ému par ce geste, tout simple mais si beau. Nous nous sommes aussitôt mis à la recherche d'un vase et les fleurs ont pris place sur la petite table qui nous tient lieu d'autel, juste à côté du crucifix, de la croix.

A cette occasion m'est venue à l'esprit une scène que nous rapporte l'évangile de Marc (Mc12,38-44). Jésus était dans le Temple de Jérusalem et observait. Il a vu une humble femme mettre une petite pièce dans le trésor. C'est tout ce qu'elle avait pour vivre. Cet épisode évangélique est bref mais combien intense !

La vie est faite de petites choses. Un rien peut nous rendre tristes mais d'innombrables petites choses très belles jalonnent notre vie quotidienne: un sourire, un merci, un bon mot ou une blague sympathique. Tout comme ces fleurs reçues avant la messe et qui ont embelli notre autel !

C'est aussi l'un des sens de Noël. Dieu, le Tout-Puissant, le Créateur du ciel et de la terre, vient à nous en épousant la fragilité d'un enfant.

Voilà les vœux que je vous adresse à tous, bien chers amis, chères résidentes, chers résidents : que ces fêtes de fin d'année nous plongent dans la beauté des choses petites et simples ! C'est souvent avec ce qui est petit que nous tissons la grandeur de notre vie.

Joyeux Noël et bonne année et, comme me le dit toujours une personne que j'aime beaucoup : « surtout bonne santé » ! Dans ce but, participez souvent aux séances de vélo qui vous sont proposées : voilà encore une petite chose mais qui peut avoir de grands effets...

Don Dom

Abbé Dominique Fabien Rimaz



LE MOT DU PASTEUR URS SCHMIDLI

Dein Wort ist eine Leuchte für mein Leben, es gibt mir Licht für jeden nächsten Schritt.

Im Advent sind wir nach einem überaus warmen Sommer wieder in der kalte Jahreszeit angelangt. Das Leben zieht sich in mancher Weise zurück und stellt sich aufs Überwintern ein. Dies geschieht sowohl draussen in der Natur, als auch im Gemeinschaftsleben von uns Menschen. Für viele gehört zu diesem Rückzug auch mehr Gelegenheiten zum Nachdenken, Momente des sich Erinnerns. Das fröhliche Leben der warmen Jahreszeit liegt hinter uns; Gedanken schweifen zurück zu Vergangenen. Dies ist denn auch die Zeit des Gedenkens an unsere lieben Verstorbenen und gleichzeitig der freudig-besinnlichen Vorbereitung aufs Weihnachtsfest.

All die Einkehrzeiten des Lebens sollten nicht nur ein Innehalten, Ausharren oder Zurückschauen sein, sondern immer auch ein Aufbrechen und ein Hoffnungs-Weg: geteilte Erinnerungen, gute Gemeinschaft, neue Projekte und Visionen, Zuversicht, Vertrauen und Dankbarkeit. Mit unserem Glauben sind wir aufgerufen solche Hoffnungs-Wege zu suchen, ja, sie immer wieder neu zu gehen. Wir setzen auf Zusammenhalt, auf Solidarität und gegenseitige Unterstützung in den dunklen, kalten Zeiten. Die Geburt des Jesuskindes, das Erscheinen Gottes als Mitmensch in unserer Welt kann uns gerade jetzt besonders Hell leuchten auf diesem Abschnitt unseres Lebensweges. Möge Jesus Christus mit seinem Licht unser Ziel und Begleiter sein.

Pfr Urs Schmidli



Prochains cultes réformés :



Samedi 19 janvier 2019 (célébration œcuménique)



Mercredi 10 avril 2019



Mercredi 5 juin 2019

JEUX

Les trois premières personnes qui trouvent la solution
gagneront un bon à l'Auberge des Platanes.

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

Bonne chance à tous !



LE COIN DU LECTEUR

Les traditions de Noël au Portugal

Au Portugal, durant le temps de Noël, la crèche occupe une place de choix dans les maisons. Elle est préparée plusieurs jours avant la fête de la Nativité. C'est à Saint François d'Assise que l'on attribue l'initiative de cette mise en scène de la naissance de Jésus dans une étable.

Le 24 décembre au soir, les familles se réunissent autour de la table pour un repas. On appelle ce moment « Noite da Consoada ». Des plats à base de morue ou d'autres poissons suivis de la traditionnelle dinde ou d'un rôti figurent au menu. Le 25 décembre, on mange également souvent « a roupa velha », préparée avec les restes de la morue du réveillon. Parmi les desserts succulents, il faut mentionner le Gâteau des Rois, agrémenté de fruits confits et/ou de fruits secs, les Beignets des rêves, les beignets sucrés au potiron et à la cannelle, le pain perdu. Les traditions alimentaires varient selon les régions.

À minuit, les gens se rendent à l'église pour participer à la messe de Noël. Dans certaines régions telles que celle de Bragança, de Guarda ou de Castelo Branco, un grand feu est allumé sur le parvis des églises. Les amis et les voisins s'y retrouvent pour échanger des vœux. Je vous encourage à vivre une fois ce moment convivial en venant visiter mon village de Muxagata !



Voici la recette des « beignets sucrés au potiron et à la cannelle» :

les ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de purée de potiron (potiron cuit dans de l'eau et réduit en purée)
- 250g de farine
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- huile pour la friture
- 50 g de sucre en poudre
- cannelle
- 1 sachet de levure de boulanger (5g)



1. Mettre la purée de potiron dans un grand saladier avec la pincée de sel. Verser la farine peu à peu tout en mélangeant. Ajouter les 2 œufs battus. Bien mélanger le tout.
2. Ajouter la levure de boulanger (utiliser la levure suivant les instructions sur le paquet) et bien mélanger. Recouvrir le saladier d'un torchon et laisser lever la pâte dans un endroit chaud (pour ma part, je mets le saladier dans mon four que je chauffe préalablement pendant 5 minutes à 40°C). Laisser reposer pendant 2 heures.
3. Après 2 heures, la pâte a normalement doublé de volume. Mélanger à nouveau la pâte à beignets. Faire chauffer l'huile de friture.
4. Prélever une portion de pâte à l'aide de 2 cuillères à soupe puis la plonger dans l'huile bien chaude. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Dans une grande assiette, mélanger le sucre en poudre avec un peu de cannelle (plus au moins selon les goûts). Rouler chaque beignet portugais au potiron dans ce mélange de sucre et de cannelle.

Nathalia Garcia, Espace Montagne

Noël portugais en famille

Noël, est une fête impatiemment attendue par les familles qui souhaitent se retrouver et passer un chaleureux moment ensemble. Chez nous, ce n'est pas différent et quand nous nous retrouvons autour de la table, nous vivons un instant privilégié.

Au Portugal, le repas du réveillon s'appelle "consoada". Le repas traditionnel, l'ouverture des cadeaux et la célèbre "missa do galo" (messe du coq) : voilà les caractéristiques d'une soirée de Noël réussie !



Au menu de ce repas, figure la traditionnelle et célèbre morue bouillie avec de simples pommes de terre, des oeufs et des choux cuits à l'eau.

Autrefois, dans mon petit village, les gens étaient très pauvres. N'ayant pas les moyens de se procurer de la morue pour toute la famille, ils achetaient un petit morceau de la morue la moins chère et, dans un grand bol, ils le mélangeaient avec les pommes de terre et les choux. Toute la famille mangeait de ce bol. Ces gens étaient pauvres mais très heureux de vivre ensemble cette fête de la naissance de Jésus.

Ce repas très simple est accompagné d'une grande variété de desserts. A titre d'exemples, on peut citer "arroz doce", "rabanadas", "doce de aletria", "filhòs", "bolo rei", "pão de ló". Toutes ces bonnes choses sont accompagnées de notre fameux Porto.



Après minuit ou après la messe du coq, les enfants prennent place devant le feu de cheminée pour recevoir leurs cadeaux.

La journée du 25 décembre se passe en famille et est marquée par la préparation du dîner de Noël, dont la dinde constitue le plat principal. Pendant que les adultes cuisinent et chantent des airs de Noël, les enfants jouent avec leurs cadeaux.

Après le repas, les jeux de société occupent tout le monde et les adultes profitent de ces instants pour plaisanter, discuter et jouer avec les enfants.

Ainsi se passe Noël, chez nous !



Feliz Natal, Joyeux Noël !

Cidalia Magalhaes, Espace Prairie

Au travail avec maman

Le 8 novembre, à l'école, on avait la journée « Futur en tout genre ». Les filles devaient aller travailler avec leur papa et les garçons avec leur maman.

Moi, j'ai alors accompagné ma maman à l'espace Oasis.

Ce qui m'a plu :

C'est de s'occuper des résidents, en faisant de la cuisine ou des jeux.

Ce qui m'a moins plu :

C'est d'attendre et de regarder, parce que je ne suis pas patient.

Ce que j'ai appris :

Qu'il y a certaines maladies que je ne connaissais pas et qu'il ne faut jamais commencer à fumer des cigarettes.

Barthelme Dorian, 10 ans

Ma découverte de Bali

Dans mon article du précédent journal, je vous ai expliqué les différentes façons d'échanger sa maison pour partir en vacances. C'est en effectuant un échange contre des points que nous avons séjourné



avec mon mari Marc et nos deux garçons, Erwan (13ans) et Dorian (10 ans), à Bali, une petite île indonésienne. Comme nous y avons vécu pendant 3 semaines, nous avons pu profiter de 3 maisons, situées dans différentes parties de Bali.

Le jour du départ : Les bagages sont prêts, nous aussi et c'est parti !

Tout d'abord, 2 heures de train pour rejoindre l'aéroport de Zurich.

Une fois embarqués à bord d'un A380, le plus gros avion du monde, un trajet de 12h30 nous attend avant notre escale à Singapour.

A peine sur le tarmac, nous devons courir pour ne pas rater notre avion qui s'apprête à décoller en direction de Denpasar, la capitale de Bali. Heureusement, nous sommes plusieurs passagers dans le même cas et l'avion nous attend patiemment. Et c'est reparti pour 2h30 de vol !

L'arrivée à Bali : Une fois nos bagages récupérés, nous rencontrons notre chauffeur et guide, Agus. Celui-ci nous conduit jusqu'à notre destination de la première semaine : Lovina Beach, tout au nord de l'île....ce qui veut dire encore 3h de trajet en voiture... car nous découvrons que les balinais roulent très lentement et dépassent rarement les 50km/h !

Première semaine : Lovina Beach

Jour 1 : Nous découvrons notre demeure pour la semaine à venir ; nous nous installons et prenons un peu de repos en profitant de la piscine et de la magnifique vue sur la mer.



Jour 2 : Aujourd'hui, nous partons en bateau à la découverte des dauphins qui vivent dans la baie de Lovina. Ensuite, nous profitons de notre embarcation pour faire un peu de plongée et admirer de magnifiques poissons tout colorés. Dans l'après-midi, ce sont la découverte de bains chauds au « Banjar hot springs » et la visite d'un temple bouddhiste, le « Brahma Arama Vihara », qui nous attendent.

Jour 3 : Ce matin, nous partons tôt pour effectuer un trek en forêt avec un retour en canoë sur le lac Bratan, l'un des plus grands de Bali. Puis, durant le retour vers la villa, nous faisons un arrêt dans une rizière auprès de la population locale qui est vraiment très sympathique, souriante et toujours prête à rendre service.



Jour 4 : Ce jour, nous allons découvrir l'ancienne capitale administrative de Bali, Singaraja.

Petite balade sur le front de mer en admirant les joueurs d'échec, visite du temple hindouiste « Pura Agung Jagatnatha » (lors des visites des temples, les adultes doivent toujours avoir les jambes couvertes en signe de respect et nous devons donc mettre un sarong, pièce de tissu colorée) et, en fin de journée, petit tour dans le marché local.



Jour 5 : Repos au bord de la mer...

Jour 6 : Dernier jour à Lovina, journée consacrée à partager des moments en famille avec des jeux de société, en faisant les fous dans la piscine... et en profitant d'un petit massage et d'un plat préparé par Ayun, la dame qui s'occupe de la maison.

Deuxième semaine : Medewi Beach



Jour 1 à 6 : Durant cette semaine, peu de visites, beaucoup de repos et surtout, la découverte du surf, des balades en scooter, premier moyen de locomotion à Bali. Nous profitons pleinement de notre nouvelle maison située à 100m de l'océan Indien. Medewi situé au sud-ouest de l'île est réputé pour ses spots de surf et mes trois hommes décident de s'y initier ... quant à moi, je me suis dévouée pour prendre les photos... hihi !

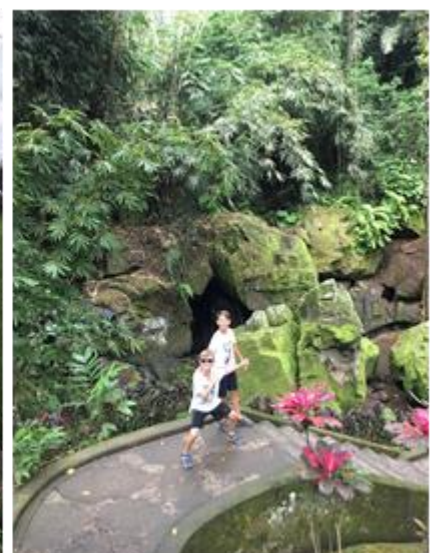


Troisième semaine : Gianyar près d'Ubud

Jour 1 : Arrivés au centre de Bali, nous découvrons un environnement très vert et très humide. Une journée pluvieuse nous attend pour visiter la Monkey Forest, avec ses singes quelque peu chapardeurs, et pour nous balader dans le marché et les ruelles d'Ubud.

Ce soir-là, nous avons ressenti notre premier tremblement de terre ! Nous étions au restaurant et attendions d'être servis. Nous avons mis quelques secondes à comprendre ce qui se passait lorsque nous avons senti le sol bouger sous nos pieds. Ensuite, il y a eu un mouvement de panique et les clients ont commencé à courir pour sortir du restaurant et attendre sur la route que cela passe ; nous les avons docilement suivis. Une fois le séisme terminé, nous avons regagné notre table. Aucun dégât à déplorer, contrairement à une île voisine, l'île de Lombok, qui a subi de graves dommages et de nombreuses pertes humaines.

Jour 2 : Nous partons en scooter pour découvrir une cascade dans un village voisin et visitons le temple de Goa Gajah, situé en pleine nature verdoyante.



Jour 3 : Aujourd'hui, nous partons de bonne heure, afin d'éviter la cohue de touristes. Nous nous rendons à Ceking, village très connu pour ses rizières à flanc de colline. Nous poursuivons ensuite jusqu'au temple de l'eau, le Pura Gununa Kawi Sabtu et enfin, nous prenons des routes de montagnes pour aller boire un café devant le deuxième plus haut volcan de Bali, le Batukaru.



Jour 4 : Nouveau jour, nouveau temple ! Les enfants commencent à se lasser, mais celui-ci est le dernier que nous visiterons à Bali et, pour moi, le plus splendide car il est situé au bord de la mer : c'est le temple de Tanah Lot où nous avons même été bénis par des moines. L'après-midi, nous faisons une randonnée dans les rizières en terrasse de Jatiluwih qui sont classées à l'UNESCO.



Jour 5 : Repos sur l'île de Nusa Lembongan que nous atteignons en bateau rapide avant de faire le tour de l'île en scooter car elle ne compte que 8 km².



Jour 6 : Dernier jour à Bali et, pour finir en beauté, nous passons notre matinée à faire du rafting à Ubud. Une merveille : la roche sculptée représente des thèmes de l'hindouisme ; c'est juste magnifique ! Malheureusement, je ne peux pas vous montrer de photos car... c'était un peu trop humide pour l'appareil photo. L'après-midi fut consacré à faire des achats au marché.

Et voilà ! J'espère vous avoir fait voyager un petit peu ou donné l'envie à certains de découvrir cette destination pour leurs futures vacances.

Mélanie Rohe Barthelme, Espace Oasis



Déjà 26 ans à la Résidence !

Je me permets de me présenter en quelques lignes au cas où certains d'entre vous ne me connaîtraient pas... ce dont je doute fortement ! En effet, cela fait 26 ans que je rôde dans les couloirs de la Résidence...



Lorsque j'ai commencé mon travail au sein de la Résidence, j'étais âgé d'une vingtaine d'années. Diplômé en soins infirmier, j'avais déjà exercé dans mon pays d'origine, plus précisément, dans une Académie militaire à Belgrade.

Le destin et les aléas de la vie m'ont amené dans le canton de Fribourg.

Cherchant un travail dans mon domaine professionnel, je me suis présenté à la porte de la Résidence et c'est Madame Yvette Balmat, ancienne directrice de la Résidence, qui m'a accueilli. Après un entretien d'embauche, elle m'a engagé en m'annonçant que je devrais commencer mon activité dans les trois jours et cette perspective m'a enthousiasmé !

À cette époque, je n'aurais pas imaginé passer plus de la moitié de ma vie à la Résidence à exercer ma profession d'infirmier et surtout à accompagner les personnes âgées dans leur quotidien 24h/24 h. En effet, pendant une quinzaine d'années, j'ai travaillé de jour avant de rejoindre l'équipe de nuit, il y a onze ans.

Au fil du temps, j'ai assisté à l'évolution de la maison et à sa croissance en surface, en nombre d'employés et de résidants. La Résidence a bien changé : d'une maison de retraite, elle est passée au statut d'établissement médico-social.

Lorsque mes collègues me demandent comment j'ai fait pour exercer ici ma profession durant autant d'années, je leur réponds que le secret de ma longévité à la Résidence réside dans le lien privilégié que j'ai créé et que je crée avec les personnes âgées. Cet échange, ce partage humain contribue à mon épanouissement professionnel et personnel. Je pense que cet aspect de mon activité me motivera à la poursuivre ici longtemps encore...

Je remercie toutes celles et ceux qui m'ont accordé leur confiance au cours de toutes ces années.

Agron Rahimi, Equipe Morphéa



Il n'est jamais trop tard pour apprendre....

Le souhait de parfaire leurs connaissances mais aussi d'apprendre de nouvelles choses amène de plus en plus de seniors sur les bancs des écoles et plus précisément, des Universités du 3e âge. La Fédération Suisse des Uni3 compte neuf sections: Genève, Vaud, Neuchâtel, Berne germanophone et Berne francophone, Bâle, Lucerne, Zurich et le Tessin. Pour une cotisation d'environ 80 CHF par an (à Berne), les sujets proposés vont de la littérature à la musique, de l'histoire à la politique, des religions à la médecine, etc.

Sous l'égide de ces universités, les seniors peuvent bénéficier d'activités complémentaires comme le fitness, les promenades, le théâtre, les voyages, la danse. C'est ainsi que l'Université Senior de Genève a proposé un voyage de Rome à Padoue pour faire découvrir la ri-

chesse historique de ces régions d'Italie et que l'Université de Neuchâtel a mis sur pied un cours visant au renforcement musculaire et cardiovasculaire.

À Fribourg, une offre de formation continue s'adresse aux aînés fribourgeois par le biais de l'Université Populaire. Les conférences y sont gratuites et ouvertes à tous les plus de 60 ans, quelle que soit leur formation, et des professeurs réputés collaborent aux activités.

Les Universités Seniors permettent de vieillir activement et heureusement. Elles favorisent l'échange de connaissances théoriques mais constituent aussi un espace de socialisation en apportant un soutien intellectuel fondamental pour l'autonomie et l'indépendance des personnes âgées.

L'Université Senior est née à la Faculté des Sciences sociales de Toulouse, en 1973, avec le Professeur Pierre Vellas. A partir de là, on a vu apparaître de telles structures aux quatre coins du monde.

Il y a 22 ans, J. Ambrosio, un retraité anglais âgé de 72 ans, a souligné que, souvent, les activités de la personne retraitée se limitant à rendre visite aux amis, à ranger la maison, à faire le jardin et à regarder la télé, celle-ci se sent de plus en plus seule. Le senior a moins envie de cuisiner donc il se nourrit mal et, par conséquent, il tombe malade. Aller à l'université, c'est occuper intelligemment son temps et ses pensées, c'est créer de nouveaux liens sociaux, discuter, soigner son apparence physique...

En Suisse, un habitant de St-Prex, E. Walter, âgé de 66 ans, entraîne sa condition physique en participant à des sorties à vélo avec un club et exerce sa mémoire à l'Université Senior. Tout a commencé quand il a eu besoin de s'exprimer en anglais pour organiser une compétition musicale à Montreux. E. Walter a essayé de suivre l'enseignement dispensé par l'université classique mais, à ces cours très théoriques, il a rapidement préféré l'échange actif de connaissances entre les membres de l'Université Senior. Les voyages culturels et la pratique sur le terrain étant importants, avec ses collègues, il a également effectué plusieurs voyages en Angleterre pour mieux maîtriser la langue de Shakespeare.

Claudia Da Silva Faria, Espace Forêt

Après Tintin au Tibet... François au Népal !

Le Népal est un petit pays d'Asie, enclavé entre la Chine et l'Inde, sur la chaîne himalayenne. Il s'étend comme un ruban de 800 km de long sur 200 de large et a la particularité de grimper de 60 à 8850m, altitude du toit du monde : l'Everest. Il compte d'ailleurs huit des dix plus hautes montagnes du monde.

C'est un pays très pauvre qui vit essentiellement de l'agriculture et du tourisme. L'espérance moyenne de vie y est de 70 ans. Le pays était un royaume hindou jusqu'en 2006. C'est aujourd'hui une république fédérale qui est présidée par une femme depuis trois ans. Il a été durement touché en 2015 par un tremblement de terre qui a fait 9000 morts et des milliers de blessés.

Le pays était interdit aux étrangers jusqu'en 1950. Le premier sommet de 8000m à avoir été vaincu est l'Annapurna, gravi en juin 1950 par les français Herzog et Lachenal. Après une tentative suisse en 1952, au cours de laquelle le Genevois Lambert et le Sherpa Tenzing atteignirent 8600m, l'Everest fut vaincu en 1953 par le Néozélandais Edmund Hillary et le Sherpa Tenzing Norgay. Aujourd'hui, l'ascension de l'Everest se fait via des agences qui organisent tout « clé en main » pour un prix avoisinant les 60'000 CHF !

Après plusieurs jours de marche, j'ai atteint le camp de base de l'Everest, à 5300m, au pied de la mythique Ice Fall, la dangereuse cascade de glace que l'on franchit à l'aide d'échelles.

Le polo vert des Déchaînés avait fière allure à plus de 5000 m !



La capitale, Katmandou, compte 2 millions d’habitants et elle a bien changé depuis le temps des hippies dans les années 1960. C’est une ville très polluée et très animée où la circulation est chaotique. Grâce à des amis népalais, j’ai pu y rencontrer des enfants d’un quartier défavorisé accueillis dans un centre de loisirs par une ONG qui les encadre après l’école et leur propose un repas chaud avec viande, un luxe pour eux, et des activités le samedi, jour férié au Népal.

J’ai ainsi pu leur distribuer les articles tricotés par les résidants : bonnets, écharpes, gants et chaussons pour bébés qui ont été très appréciés.



IS

Clin d'œil

Vacances des résidents à Magliaso du 23 au 28 septembre 2018

L'avis des accompagnants :

Dolce vita tessinoise...

Voici un petit compte-rendu de nos belles vacances au Tessin, qui se sont déroulées du 23 au 28 septembre 2018.



Pour commencer, je ne vous cacherai pas une certaine appréhension à la perspective de partir avec des résidents que je ne connaissais pas et des collègues que je connaissais peu. Mais, dès les premières minutes du voyage, j'ai été mis en confiance par des collègues rassurants et surtout par nos résidents qui se sont tous révélés charmants et sympathiques.

Du coup, je vais vous présenter quelques moments de nos vacances.

Le premier jour, le voyage s'est passé sans encombre. Nous avons pu profiter des bons sandwiches préparés par notre équipe de cuisine que je remercie ; nous les avons savourés au restauroute de Lucerne afin de recharger nos batteries. Arrivés à destination, à Magliaso, nous avons découvert le magnifique complexe hôtelier où nous allons séjourner. Nous sommes tous immédiatement tombés sous le charme de ce lieu très confortable.

Le deuxième jour, nous avons admiré les petites merveilles du parc de la Suisse Miniature. Chacun fut ravi de parcourir cet agréable endroit et les anecdotes sur les différents sites helvétiques présentés dans ce parc n'ont pas manqué.



Pour bien ouvrir le troisième jour, nous sommes allés à Morcote prendre un apéro sur une belle terrasse. La journée s'est poursuivie par une croisière pleine de découvertes et ouvertes sur les beaux paysages autours du lac de Lugano. Nous n'avons évidemment pas omis l'apéro de fin de journée pour nous remettre de nos émotions.

Le quatrième jour, nous avons eu la chance de découvrir le magnifique panorama qu'offre le sommet du Monte San Salvatore.

Le cinquième jour a été ponctué par une petite escapade à Porto Ceresio, charmant village italien non loin de notre hôtel. Nous avons profité d'un bon café/apéro au bord du lac, avec plein de bonnes choses à manger. L'après-midi fut ensuite consacré à la visite de la ville de Lugano. Nous y avons découvert un joli parc, une magnifique promenade le long du lac, des boutiques à n'en plus finir sans compter les innombrables cafés et bars.



Et voici déjà le moment de la dernière soirée en musique et du voyage de retour. Nous sommes arrivés à Fribourg fatigués mais heureux, la tête emplie de merveilleux souvenirs.

Merci à vous tous pour ces beaux moments !

Patrick Aebischer, Espace Oasis

L'an dernier, nous avons eu envie de changer de destination pour nos vacances 2018 et nous sommes allés visiter plusieurs endroits au Tessin. Nous avons éprouvé un coup de cœur immédiat pour le Centre de vacances à Magliaso. Une fois toutes les formalités remplies, il ne nous restait plus qu'à nous réjouir d'organiser ce séjour.



Dimanche 23 septembre :

Enfin le grand jour ! Nous entamons notre journée avec un petit déjeuner comportant cuchaule et moutarde de Bénichon, Recrotzon oblige ! La semaine s'annonce magnifique. Le chargement des valises et du matériel nécessaire à notre séjour se passe dans le calme et la bonne humeur. Toute l'équipe et les résidents prennent place dans les bus et nous partons même avant l'heure prévue. Ce dimanche matin, la circulation est fluide jusqu'au restauroute de Lucerne. La pause de midi arrivant à grands pas, il est temps de marquer une petite pause. Les tables pour notre pique-nique sont libres, à croire que quelqu'un avait procédé à des réservations ! Nous pouvons savourer nos sandwichs tranquillement à l'ombre des arbres.

Vers 16 h00, nous arrivons à Magliaso. La douce chaleur d'automne nous accompagne et nous découvrons cet endroit magnifique. L'équipe prend soin d'installer confortablement les résidents. Les chambres disposent de terrasses ou de balcons donnant sur le jardin. Quel bonheur d'apercevoir chacun de nos résidents se reposant sur sa terrasse. Les heures filent et, dans le lointain, une cloche sonne pour annoncer le souper. Nous découvrons une spacieuse salle à manger où deux tables nous sont réservées pour toute la durée de notre séjour. Nous levons nos verres à cette belle semaine de vacances qui s'annonce !

Lundi 24 septembre :



La première nuit n'est souvent pas la meilleure : parfois, on ne trouve pas les toilettes, la sonnette ou l'interrupteur électrique. Mais l'heure du petit déjeuner arrive et chacun a l'eau à la bouche en découvrant un buffet copieux avec, suprême délice, un jus d'orange fraîchement pressé !

Notre première matinée se passe calmement dans le Centre, le temps de mieux faire connaissance avec l'endroit. En début d'après-midi, nous partons visiter « Swiss Miniature » à Melide. Nous traversons toute la Suisse en quelques heures en nous efforçant d'identifier les caractéristiques de chaque canton. Finalement cette Suisse est grande ! Malgré le soleil éclatant, un fort vent souffle tout l'après-midi. Et dire que ces dames étaient allées chez la coiffeuse avant de partir !



Mardi 25 septembre :

Nous apprenons à connaître de mieux en mieux les lieux et la visite de Morcote figure au programme du jour. Les rues de ce joli village se prêtent idéalement à la flânerie. Le temps de boire un café ou de prendre l'apéro et l'heure du dîner approche déjà. Vers



14h00, nous embarquons à Lugano pour voguer en direction de Caslano. Nous nous installons sur le pont du bateau afin de jouir pleinement du paysage. Le vent imperturbablement présent décoiffe chaque passager. Le brushing soigné, ça sera pour une autre fois !

Mercredi 26 septembre :

Parfois, dans l'obscurité, de drôles de choses se passent ! Pendant la nuit, un animal étranger a rendu visite à Mizou. Comme elle avait laissé sa fenêtre ouverte, un adorable chat a pris possession de son lit. Juste un moment de frayeur et le calme est revenu !

La matinée s'annonce paisible. Balade dans le parc, petit café sur la terrasse ou brève sieste pour d'autres. François a eu la bonne idée de louer un vélo et quelques téméraires ont enfourché cet engin. Aujourd'hui nous envisageons de prendre le funiculaire pour le San Salvatore. Quelle expédition ! La difficulté est de caser tout le monde dans le funiculaire puis de changer de cabine à la station intermédiaire. Nous félicitons tout le monde car les escaliers y



accédant sont vraiment raides. Enfin, arrivés au sommet, nous sommes éblouis par la vue splendide. Nous nous installons sur la terrasse panoramique pour déguster une délicieuse coupe de glace bien méritée. Parfois, certaines personnes ont les yeux plus gros que le ventre ce qui leur rend la soirée un peu moins digeste...

Jeudi 27 septembre :

La semaine passe trop vite. Séjourant aussi près de la frontière, ce serait dommage de ne pas effectuer un petit saut chez nos voisins italiens et, avec un petit groupe, nous allons ce matin à Porto Ceresio. Une petite promenade sur la rive du lac et l'heure de l'apéro approche à grand pas. Comme souvent en Italie, quand on commande un verre, trois petits plateaux d'antipasti arrivent. C'est juste magnifique !



Notre dernière excursion se déroule à Lugano. Pour certains la priorité est d'admirer le parc Ciani paré de ses belles couleurs automnales ou de se balader sur les quais alors que, pour d'autres, le shopping constitue un rendez-vous incontournable. Comme chaque jour, notre retour vers Magliaso nous oblige à patienter dans les inévitables bouchons. La soirée s'achève avec un succulent festival de pâtes accompagné par un musicien jouant des airs connus qui nous donnent envie de danser.

Vendredi 28 septembre :

Après le petit déjeuner, les valises sont chargées et nous prenons la direction de Fribourg. Le cuisinier du Centre nous a préparé un lunch pour midi. Heureusement, la circulation en direction du Gothard est fluide et nous pouvons nous arrêter à Lucerne pour la pause de midi. En arrivant à la Résidence, toute l'équipe d'animation nous accueille chaleureusement. Nous sommes ravis de notre semaine de vacances à Magliaso. Ce lieu bien adapté a facilité le travail de toute l'équipe accompagnante mais l'essentiel reste la satisfaction des résidents qui ont profité de beaux moments de repos, de découvertes et de partage avec le personnel dans un endroit paradisiaque !

Brigitte



L'avis des participants :

M. et Mme Ioset :

Des vacances de rois : un hôtel au top, une nourriture impeccable, une chambre avec terrasse et tout ceci dans un endroit superbe comprenant un « bord de lac-piscine chauffée ».

Nous connaissions déjà Lugano car notre fils y habitait et nous y avons séjourné, en voyage de noces, à l'Hôtel International.

Les sorties ont été très bien organisées. Avec la Suisse Miniature à Melide , le tour en bateau sur le lac de Lugano où nous étions réunis comme des copains à l'avant du bateau, le funiculaire du Monte San Salvatore, les apéros surprises à Morcote et le tour à vélo nous avons vraiment été comblés.

C'était parfait, tip-top, à refaire ! Merci à tout le personnel qui fut si agréable et attentionné !

Mme Wyss :

Je pense que le paradis pourrait être à Magliaso : un lieu magnifique, au bord du lac, un vrai rêve ! Ma chambre était très agréable, avec salle de douche et WC, un lit très confortable et un duvet magique très, très léger . J'ai beaucoup apprécié la nourriture qui était variée et excellente.

Le voyage s'est très bien passé, avec un arrêt pique-nique au restaurant de Lucerne. Bravo aux chauffeurs !

Bravo aussi à tout le personnel qui a su créer une ambiance très sympathique et a mis sur pied des sorties très bien organisées. Merci à Mizou, pour son prêt du foulard et à François, pour son bon coup de pédales.

M. Philipona :

C'était génial ! Une nourriture extra et bien chaude, c'était la classe ! La chambre était digne d'un 4 étoiles et, de plus, le temps idéal pour profiter de ma terrasse ! J'ai tout apprécié : les sorties et la balade en vélo (merci François, pour ton bon coup de pédales !).

Je remercie la Direction de nous avoir offert ces somptueuses vacances.

En conclusion, je le répète : c'était la classe, des vacances **** !

Mme Waeber :

J'ai passé 6 journées très agréablement remplies. Notre lieu de vacances était idyllique : une villa au bord du lac. Notre salle à manger était magnifique avec un très haut plafond et de grandes et superbes poutres apparentes. Ma chambre était très confortable et belle, au rez-de-chaussée avec un accès direct à une terrasse.

En ce qui concerne les sorties, je les ai toutes appréciées : l'apéro à Morcote, sous les arcades, le tour en bateau, les rivages entourés de montagnes, les villages haut perchés, la Suisse Miniature, vaste site très bien entretenu et magnifique, le Monte San Salvatore avec sa sensationnelle montée en funiculaire, la balade à Lugano, durant laquelle Brigitte m'a gentiment accompagnée pour faire les magasins où j'ai trouvé un pull rose pétant.

A l'aller comme au retour, nous avons fait une halte bienvenue au restauroute de Lucerne dans un cadre fleuri et très bien entretenu.

M. Peiry :

Ces vacances m'ont plu et j'y ai pris beaucoup de plaisir. Tout était très bien organisé et nos deux chauffeurs, Brigitte et François, étaient de toute confiance. J'ai apprécié de séjourner dans une belle chambre avec toilettes et douche privées, TV et, cerise sur le gâteau, terrasse privée. Les repas étaient très variés et de bonne qualité.

A Mélide, j'ai admiré la précision des maquettes et j'ai eu la joie de revoir le Château de Chillon.

Depuis le Monte San Salvatore, nous avons admiré la vue époustouflante.

Le jour où nous sommes allés en Italie prendre l'apéro, vous auriez dû voir le service tip-top et les en-cas dont les inoubliables salami-chips, qui nous ont été offerts !

Je m'inscris sans hésitation pour l'année prochaine ! Merci à tout le personnel qui fut très attentionné !

M. Jubin :

Comment vous ne connaissez pas la Suisse Miniature ?

Vous n'avez jamais navigué sur le lac de Lugano ?

Vous n'avez jamais pris le funiculaire pour le Monte San Salvatore ?

Vous n'êtes point allés à Lugano, voir les jolies filles et les beaux garçons ?

Alors je vous conseille de vivre toutes ces expériences, formidables et inoubliables, en partant en vacances, avec la Résidence, à Magliaso, au Tessin... un avant-goût du paradis !

Mme Jubin :

J'ai beaucoup apprécié le site très accueillant et magnifique, au bord du lac. La nourriture était très savoureuse et variée, souvent présentée sous forme de buffets, ce qui me permettait de choisir ce qui me convenait.

Je suis très contente d'avoir participé à ces vacances au Tessin.



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. Merci :

- ♥ à la paroisse St-Paul qui a mis à disposition la salle paroissiale pour la Journée internationale de la personne âgée
- ♥ à Mme Laura Falk et à sa famille qui ont permis à notre St-Nicolas d'être accompagné de deux ânes
- ♥ à St-Nicolas et à son acolyte le Père Fouettard qui ont fait escale à la Résidence
- ♥ à Noémie et Ariane, filles de M. Fasel, pour leur prestation lors de notre fête de St-Nicolas
- ♥ aux résidents qui ont confectionné les paquets de la St-Nicolas et préparé les décorations pour l'Auberge
- ♥ aux écoliers du Schoenberg et à leurs enseignants, pour leur magnifique concert de fin d'année
- ♥ au chœur d'enfants « Les Mirabelles » de Nancy (France) pour leur magnifique prestation
- ♥ à Mme Rouiller qui a tricoté de nombreuses paires de chaussettes pour notre atelier tricot
- ♥ à Marthe Fontana qui a accompagné avec enthousiasme les dames de l'atelier tricot au stand de la Cantonale
- ♥ à Marily, la compagne de Monsieur Feejoo, pour les nombreux lots offerts lors des lotos à l'Espace Oasis

Merci  *Thank You*

La cantonale

La Foire de Fribourg a changé de nom cette année ; elle est devenue « la Cantonale ». L'AFIPA (Association Fribourgeoise des Institutions pour les Personnes Âgées) y tenait un stand pour marquer ses 25 ans d'existence. Chaque jour, une institution était présente sur le stand et y proposait différentes activités. Le stand était remarquablement bien aménagé, incluant notamment un kiosque où l'on vendait divers objets confectionnés dans les EMS du canton. L'originalité et la diversité des produits proposés étaient étonnantes : de la bière artisanale, des tableaux, des bricelets, des chaussons pour bébés, des bonnets, des livres de recettes de cuisine, un jeu de l'oie, etc.

Nous sommes allés en petit comité présenter quelques activités de la Résidence des Chênes. Notre temps de présence s'étendait sur deux jours. Pour profiter au mieux de l'espace mis à disposition, nous sommes installés en petits groupes afin de faire valoir la diversité et la qualité de la Vie en EMS. Entre la confection de bricelets, la manucure, le tricot, le babyfoot et les jeux, les heures se sont écoulées rapidement. Très vite à l'aise, les résidents ont participé avec plaisir à cette expérience unique et enrichissante.

Secteur Socioculturel

Brigitte



Ils nous ont quittés



Madame Marie-Thérèse Lauper

Madame Marie-Thérèse Lauper est entrée à la Résidence des Chênes le 12 septembre après une hospitalisation à l'HFR. D'humeur enjouée, dès son arrivée dans notre maison elle a souhaité qu'on l'appelle « Mimi ».



Madame Lauper se réjouissait à la perspective d'une convalescence dans sa nouvelle demeure, à la Résidence des Chênes mais, trop gravement atteinte dans sa santé, elle n'a malheureusement pas vu son vœu se réaliser. C'est dans la sérénité qu'elle nous a quittés, le 20 octobre, très entourée jusqu'au dernier moment par sa famille et ses nombreux amis.

Muriel Maridor, Espace Montagne

ARC-EN-CIEL

Bienvenue aux nouveaux résidents

Madame Elisabeth Chatton

Madame Elisabeth Chatton est entrée à la Résidence des Chênes le 9 novembre 2018, pour s'installer à l'Espace Montagne. Elle habitait auparavant dans le quartier du Jura.

Madame Chatton est née le 4 juillet 1928, à la rue de la Neuville à Fribourg. Ayant effectué toute sa scolarité en langue allemande, elle est parfaitement bilingue.

Durant son enfance et sa jeunesse, elle appréciait tout particulièrement les séjours au Lac Noir, à la « Gassera », la ferme de ses grands-parents.

De nature aimable et enjouée, Madame Chatton a été une collaboratrice très appréciée du magasin « Weissenbach » puis de la maison « Angéloz Mode » à Fribourg où elle a travaillé de nombreuses années. Très habile de ses mains, elle aimait beaucoup coudre et tricoter.

Madame Chatton s'est mariée à l'âge de 22 ans et une fille est née de cette union. Elle a également la très grande joie d'être la grand-maman de Delphine et Noémie ainsi que l'arrière-grand-maman de la petite Eva âgée de 5 ans et de Sacha âgé de 19 mois.



Monique Fragnière, fille de Madame Chatton

ainsi qu'aux collaborateurs

Présentation de Delphine Kizuangi

Chers lecteurs et chères lectrices de La Voix des Chênes,

Je m'appelle Delphine Kizuangi, j'ai 27 ans et j'habite actuellement à Grolley. Mon père est congolais et, comme ma mère, je suis de nationalité suisse. Je suis la deuxième d'une fratrie de 4 enfants. Depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours déclaré à ma maman que « je voulais faire naître les bébés ».



Après ma scolarité obligatoire, j'ai suivi l'École de Culture générale et j'ai obtenu une maturité spécialisée dans le domaine de la santé. J'ai alors commencé des études d'infirmière à la Haute Ecole de Santé de Fribourg et, depuis novembre 2017, je suis titulaire d'un Bachelor en soins infirmiers.

J'ai travaillé une année à l'HFR dans le département de médecine et dans l'unité de neurologie (Stroke Unit) et, depuis le 2 novembre 2018, j'ai le plaisir d'apporter mes services à l'Espace Prairie de la Résidence des Chênes qui m'a chaleureusement accueillie.

Je me réjouis de vous rencontrer dans cette maison et de faire plus ample connaissance avec vous.

Kizuangi Delphine, Espace Prairie

Présentation d'Inês Ladeira

Bonjour !

Je m'appelle Inês Ladeira et je travaille depuis 2 mois en qualité d'aide-infirmière à l'Espace Prairie.

J'ai 20 ans et suis d'origine portugaise. J'ai vécu 7 ans dans le canton du Valais où j'ai effectué ma scolarité obligatoire suivie d'un apprentissage dans le secteur de la vente avant de rejoindre Fribourg où je me plais beaucoup. Dans la vente, j'appréciais vivement le contact avec les clients et c'est ce qui m'a poussée à venir travailler dans un endroit où les relations humaines sont au cœur des activités professionnelles.

En plus du contact, j'aime prendre soin des résidants, développer des échanges intergénérationnels et construire des liens de confiance et de respect avec mes collègues. Je suis toujours très touchée et émue en écoutant les résidants évoquer leur passé et leur vécu actuel et j'aime les accompagner dans leurs promenades à l'extérieur pour amener du soleil dans leurs journées. La Résidence des Chênes est devenue pour moi une grande famille où l'on est chaleureusement accueilli et où l'on peut s'enrichir professionnellement et personnellement.

Ces quelques mois passés à la Résidence ont éveillé en moi un intense désir de suivre la formation d'ASSC et je compte le faire dès l'année prochaine.

Merci à vous toutes et à vous tous d'avoir pris le temps de mieux me connaître et de m'avoir permis de découvrir et d'aimer le domaine des soins !

A tout bientôt dans les couloirs de cette grande maison !



Inês Ladeira, Espace Prairie

Présentation de Claudia Jungo

Bonjour !

Je m'appelle Claudia Jungo, j'ai 23 ans et j'habite à Marly, tout près de Fribourg.

Après des études à l'Ecole de Culture Générale de Fribourg dans le domaine social suivies d'une année de formation à la Haute Ecole de Travail social, je me suis rendue compte que ce secteur d'activité professionnelle ne me suffisait pas. Après plusieurs stages dans divers domaines, j'ai opté pour celui des soins qui me plaît et qui correspond à mes attentes.



Au mois de septembre, j'ai commencé une formation qui me permettra d'acquérir une Maturité spécialisée santé (MSSA) dans le but d'entreprendre, en septembre prochain, des études d'infirmière à la Haute Ecole spécialisée de la Santé, à Fribourg.

Au début de l'automne, j'ai eu l'opportunité de rejoindre la Résidence des Chênes pour acquérir une expérience pratique, parallèlement à mes études. C'est en tant qu'aide-infirmière dans l'équipe de l'Espace Forêt que je me réjouis de découvrir tous les aspects de mon futur métier et de faire plus ample connaissance de vous tous et toutes.

Claudia Jungo

Présentation de Maude Rieder

Bonjour !

Je m'appelle Maude Rieder et j'ai le plaisir de faire partie de l'équipe de la Résidence des Chênes depuis le 1er novembre en qualité d'aide-infirmière.



Née à Delémont en 1987, j'ai effectué la première partie de mon parcours professionnel dans le domaine de la danse. J'ai commencé par étudier la danse classique et la danse contemporaine en France, dans différents conservatoires. Après l'obtention du Baccalauréat Général (option Littérature), j'ai dansé pendant douze ans, principalement avec la compagnie Hallet Eghayan, basée à Lyon. Titulaire d'un Diplôme d'Etat de professeur de danse, j'ai enseigné cette discipline à des publics de tous âges et de tous niveaux dans diverses régions de France.

Riche de cette expérience dans le milieu artistique, j'ai souhaité effectuer une reconversion professionnelle dans un autre domaine, celui des soins à la personne. Les raisons de ce changement de vie sont multiples : une carrière de danseuse n'est pas éternelle et j'éprouvais depuis longtemps le besoin d'aider les autres de façon concrète. Souhaitant aussi retrouver mon pays d'origine et me rapprocher de ma famille, j'ai suivi la formation d'auxiliaire de santé proposée par la Croix-Rouge fribourgeoise entre juillet et octobre 2018.

C'est ainsi que j'ai la joie de commencer à exercer mon nouveau métier à la Résidence, d'apprendre à vos côtés et de partager de beaux moments de vie avec vous!

Maude Rieder, Espace Montagne

La grande famille de la Résidence

souhaite la bienvenue à !



Sandra Da Silva Fernandes Rocha

Delphine Kizuangi

Maude Rieder

Valentin Bossens

dit « bon vent » à :

Catherine Jacot

Noémie Haller



remercie les jubilaires 2018 :

pour ses 20 ans à la Résidence :

Sebina Osmanovic

pour leurs 10 ans à la Résidence :

Cidalia-Maria Ferreira Rodrigues

Negür Karabulut

Fuengfa Lambert

Tomene Ndula



présente ses félicitations aux heureux parents pour la naissance de :

Jade, le 2 octobre 2018,
fille de Rachel Sedmig et son mari

Elyah, le 12 octobre 2018,
fils de Lorraine Bovet et son ami

Hana, le 4 novembre 2018,
fille de Christelle Biland Shala et son mari



Félicitations à Cake O'Phonie



Les Fribourgeois de Cake O'Phonie, un collectif de 12 chanteurs formé pour l'occasion, ont gagné samedi 2 décembre la finale de l'émission «Chorus» de la RTS. Ils représenteront la Suisse à l'Eurovision des chœurs, l'été prochain en Suède. « C'est incroyable !»

Félicitations à Lucie Cudré-Mauroux notre apprentie ASE ainsi qu'à notre pianiste Antoine Krattinger qui animait l'atelier chant à la Résidence. Bravo à tous ces jeunes !



Au revoir Cindy

Bonjour à vous tous !

Etant arrivée à la fin de ma formation d'infirmière HES, il est temps pour moi d'aborder une nouvelle étape de ma vie professionnelle. Malheureusement, cette étape marque aussi la fin de mon activité auprès de vous à la Résidence des Chênes et ce n'est pas sans un pincement de cœur que je vais vous quitter. Vous m'avez tous beaucoup apporté, beaucoup appris, tant en ce qui concerne ma profession que sur moi-même et je n'oublierai jamais les beaux moments passés à vos côtés. C'est à Mon-Repos, une institution pour malades chroniques à La Neuveville, dans le canton de



Berne, que je vais désormais travailler. Les expériences vécues au sein de la Résidence et le savoir-faire que j'y ai acquis me seront certainement très utiles dans ma nouvelle fonction.

A vous tous, résidants, résidentes, collaborateurs, collaboratrices, je tiens à exprimer ma reconnaissance pour vos sourires, votre soutien, votre confiance et vos conseils, pour nos discussions empreintes de sincérité et pour les nombreux et enrichissants moments de partage vécus au cours de ces deux années.

Je vous souhaite le meilleur pour vous-mêmes et beaucoup de joie et de bonheur !

Et, qui sait, peut-être à bientôt !

Cindy Terreaux

*Programme d'animation
pour la période du 15 décembre 2018 au 15 mars 2019*



Jeudi 20 décembre 2018

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

Samedi 22 décembre 2018

*10h00 : Messe de Noël chantée
avec la participation du chœur mixte de la paroisse Saint- Maurice*



Lundi 24 décembre 2018

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



Jeudi 27 décembre 2018

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

Lundi 31 décembre 2018

*15h00 : Apéritif musical de Nouvel An
animé par Francis Lachat*



Dimanche 6 janvier 2019

*Goûter musical pour la Fête des Rois
animé par François Olivieri*



Jeudi 10 janvier 2019

*11h00 : Un apéritif sera organisé
pour le personnel amateur d'huîtres et de foie gras*

Samedi 19 janvier 2019

10h00 : Célébration œcuménique

Vendredi 25 janvier 2019

*Après-midi musical « Accordéon et Schwytzoise »
animé par Mme Lotti Aellen*



Mardi 5 et mercredi 6 février 2019

Repas à thème : Journée « Pâtes »



Jeudi 14 février 2019

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

Vendredi 22 février 2019

*Après-midi musical
animé par « Jojo music »*

Vendredi 1er mars 2019

Repas à thème : « Poissons » (sushis à l'apéro)



Mardi 5 mars 2019

Carnaval à la Résidence

Jeudi 21 mars 2019

*Fête du printemps à la Résidence
animée par « Le Trio »*



Vendredi 22 mars 2019

Repas à thème : « Moules marinières – Frites »

*D'autres activités régulières seront organisées durant cette période.
L'équipe d'animation vous souhaite un agréable hiver.*



Bel hiver à tous !

Menu de Noël

(25 et 26 décembre 2018)

Le tartare de saumon et sa chips de pomme

Mousseline de céleri

Velouté de champignons

Chiffonnade de poireau

Filet mignon de porc lardé

Jus aux chanterelles

Pommes fondantes

Fantaisie de légumes glacés

Douceurs aux 3 chocolats

Le coulis de framboises et son craquant

Prix par personne : CHF 39.--

Inscription jusqu'au 21.12.2018 au

026/484 88 16 ou www.chenes.ch



Menu de Nouvel An

(1er et 2 janvier 2019)

Terrine bressane au foie gras

Saladine en vinaigrette

Consommé diablo

Carré d'agneau provençal

Pommes paille

Trio de légumes en fagots

Etoile glacée à la cannelle



Prix par personne : CHF 39.—

Inscription jusqu'au 28.12.2018

au 026/484 88 16 ou www.chenes.ch

GSE

Prévention des accidents non professionnels

Chères collaboratrices, chers collaborateurs,

En Suisse, les chutes font partie des types d'accidents les plus fréquents !

Afin que vos projets ne tombent pas à l'eau,
le bpa nous propose quelques conseils utiles !

Ces prochains jours vous aurez l'occasion de découvrir le safetykit
offert par le bpa !

Bonne découverte !

L'imprudence peut vous faire tomber de haut.



11.2018/CP

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 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	Mme Marilynne Vonlanthen
Admin. résidents	Mme Cristina Jonin
Comptabilité	Mme Jacqueline Schorderet
Ressources humaines	Mme Christine Papaux
Soins	Mme Sophie Berteaux
Socioculturel	M. Sead Spuzic
Restauration	M. Nicolas Richoz
Technique, intendance	M. Pascal Piller
Infirmier(ères) ICUS	Espace Prairie, M. Labinot Profesori Espace Forêt, Mme Türkan Cindoruk Espace Montagne, Mme Isabelle Duchier Espace Oasis, M. Vincent Pfisfter Equipe Morpheus, M. Labinot Profesori
Médecins	Dr Jean-Luc Barbey 026/470.40.60 Dr 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	M. Dominique Rimaz, Prêtre M. Urs Schmidli, Pasteur
Coiffeuse	Mme Claudine Albinati
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 Brigitte Krattinger
Coordinatrice « Prairie »	Mme Cidalia Magalhaes
Coordinatrice « Forêt »	Mme Claudia Da Silva Faria
Coordinatrice « Montagne »	Mme Muriel Maridor
Coordinateur « Oasis »	Mme Brigitte Berger
Coordinatrice « Morphea »	Mme Nergiz Atac
Relecture	Mme Dominique Ruiz-Badanelli
Mise en page	Mme Marilyne Vonlanthen