

La Voix des Chênes Eichenblatt

Le journal de la Résidence des Chênes




Septembre 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 D'ANNIVERSAIRE DE NOS RÉSIDANTS	8
LE BILLET DE L'AUMÔNIER.....	11
LE MOT DU PASTEUR	12
JEUX.....	16
LE COIN DU LECTEUR	18
ILS NOUS ONT QUITTÉS	30
ARC-EN-CIEL	31
CLIN D'ŒIL	35
PROGRAMME DES ANIMATIONS	47
CELA NOUS INTÉRESSE	49
LA VOIX DES CHÊNES	50
A VOTRE SERVICE	51
COMITÉ DE RÉDACTION	52

DIRECTION

« Road trip » sur les routes italiennes

En août, durant mes vacances estivales, j'ai effectué une virée à moto sur les routes italiennes. Je suis ainsi parti avec ma moto et mon équipement sans savoir précisément jusqu'où la route allait me conduire. J'allais traverser le Piémont, La Ligurie pour arriver en Toscane. Pour m'y rendre, j'avais choisi de



franchir le col du Grand-Saint-Bernard qui culmine à 2469m d'altitude. Arrivé au sommet, je fus stupéfait par la splendeur du paysage qui s'offrait à mes yeux. Un instant, je me suis même dit qu'il n'était pas nécessaire de poursuivre plus loin mon voyage tant ce décor me semblait féérique.

Je continuai mon périple en parcourant la vallée d'Aoste, puis le Piémont, pour accéder à la Ligurie. Pour me rendre au bord de la mer à Sestri Levante, je devais au préalable traverser la ville de Gênes d'ouest en est. Quelques jours après mon retour, j'apprenais par le journal télévisé de la Suisse romande que le pont Morandi s'était écroulé. Le fait de l'avoir franchi peu avant suscita en moi un sentiment un peu curieux, comme si j'avais échappé à un funeste destin.

De Sestri Levante, je me dirigeai vers la Toscane en parcourant de petites routes particulièrement sinueuses. Après sept heures de moto je parvins à destination, dans un petit village du nom de Monteriggioni situé à quelques encablures de la ville de Sienne.

J'optai pour un hébergement B&B (Bed and Breakfast). Je fis ma réservation grâce à une application de mon Smartphone (Natel). Il me fut très difficile d'accéder à ma destination car l'adresse de mon logis B&B était introuvable sur mon GPS. Lorsque, enfin, je trouvai l'embranchement routier y conduisant, il a commencé à gronder et pleuvoir. A ce moment-là, j'ai réalisé qu'il allait falloir rouler plus de deux



kilomètres sur une route pentue et dont le revêtement était en gravier. Parvenu sur place, personne ne me répondit lorsque je sonnai à l'accueil.



En faisant le tour de la demeure historique, je vis venir à moi une vieille dame qui me donna les clés de ma chambre. J'ai eu l'occasion de manger, ce soir-là, une cuisine familiale préparée par la fille de la vieille dame.

Le lendemain, je me suis rendu au bord de la mer, à Marina di Massa, en empruntant à nouveau des routes très peu fréquentées, notamment dans la partie montagneuse de la Toscane.



Pour terminer mon périple, je décidai de me rendre dans le Piémont, à Alba, afin d'y goûter de la truffe et un verre de Barolo. Comme chaque jour, j'ai utilisé mon smartphone pour



trouver un logement et j'ai choisi un petit hôtel situé au sommet d'une colline. Grande fut ma stupéfaction lorsque, en ouvrant les volets de ma chambre, je découvris la vue panoramique ouverte sur le Piémont. Je ne fus pas déçu non plus par la qualité du souper. J'avais choisi pour l'occasion « Il vitello tonnato di nuova generazione » et le « Piccione ripieno al tartufo nero » accompagnés d'un verre de Barolo, absolument grandiose !

Puis ce fut le retour et, une fois de plus, j'ai admiré sans réserve l'exceptionnelle beauté du paysage que nous offre le col du Grand-Saint-Bernard !

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE

L'AFIPA, l'association faitière des institutions pour personnes âgées du canton de Fribourg, sera présente à la Foire de Fribourg du 5 au 14 octobre 2018. A cette occasion, elle fêtera son 35ème anniversaire. Les résidants et le personnel des EMS de ce canton sont invités à rejoindre les organisateurs sur le stand qui leur est réservé.

Chaque année, l'AFIPA propose différents projets qu'elle développe en partenariat avec les EMS fribourgeois. La participation des résidants à ces projets innovants a un impact positif. Ils deviennent acteurs, ils se sentent valorisés et reconnus. Le projet leur donne un objectif à atteindre et c'est, pour eux, l'occasion de faire valoir leurs ressources. En décembre 2016, le concert de Noël, qui a rassemblé 180 seniors, a permis de montrer que l'animation s'est beaucoup développée et, qu'aujourd'hui, elle joue un rôle important dans l'EMS. En mars 2018, nos résidants ont participé aux rencontres « inter-EMS Sarine ». Ce projet visait à promouvoir le mouvement en institution et les échanges intergénérationnels. Le tournoi sportif a connu un beau succès et l'évènement a attiré une centaine de participants, tous très motivés. Le public est venu nombreux, lui aussi, pour soutenir et encourager les athlètes. Il régnait vraiment une belle ambiance lors de ces olympiades.

La participation des personnes âgées à la Foire de Fribourg contribuera certainement à changer le regard porté par de nombreuses personnes sur la vieillesse car beaucoup ne connaissent pas le monde de l'EMS. Ce sera l'occasion de présenter les différentes activités d'animation qui sont proposées dans les EMS mais aussi de proposer à la vente des produits réalisés par les résidants. L'objectif est de montrer qu'il y a de la vie dans les institutions pour personnes âgées. Il est important de faire connaître nos activités et ces rencontres, qui suscitent des échanges et des partages d'expériences, aussi bien entre résidants qu'entre professionnels, contribuent également à améliorer les prises en charge. Il s'agit de valoriser la dimension sociale en permettant à une personne âgée de s'engager dans des activités qui correspondent à ses goûts, à ses capacités et qui lui procurent du plaisir. Cette valorisation sociale contribue à renforcer une prise en charge individualisée. Pour cette raison, à la Résidence des

Chênes, nous nous intéressons aussi aux activités de la vie quotidienne telles que plier du linge, mettre la table, arroser les fleurs, auxquelles peuvent également prendre part les personnes atteintes de troubles cognitifs. En effet, la participation du résidant à ces activités va lui permettre de conserver le plus longtemps possible un rôle traditionnel ou de réactiver une partie de ce rôle. En mettant à profit ses expériences, ses compétences et ses aptitudes, chaque résidant peut réaliser qu'il est une personne unique, un « citoyen de l'EMS » et non plus un résidant d'EMS identique à tous les autres.

Nous accordons de l'importance à conserver, à entretenir et à faciliter au quotidien l'interaction entre le résidant et son environnement. Ainsi chaque peut prendre sa place et participer à la vie institutionnelle selon ses envies.

La participation des résidants à ces manifestations publiques démontre que l'EMS, qui permet de continuer à faire des rencontres et à se rendre utile est aussi un lieu où l'on peut réaliser de beaux projets.

Nous comptons sur votre présence pour encourager les résidants à la Foire de Fribourg cet automne !

Sophie Berteaux





AFIPA - VFA

Association Fribourgeoise
des Institutions pour Personnes Agées
Vereinigung freiburgischer Alterseinrichtungen



**Les résidents des EMS
font la Foire de Fribourg!**

**Il y a de la vie dans les EMS!
Es gibt Leben im Heim!**

En 2018, l'AFIPA fête son 35ème anniversaire à la Foire de Fribourg (la Cantonale). Hôtes d'honneur de la Foire, l'association, les résidents et le personnel des EMS y tiendront un stand du 5 au 14 octobre 2018.

La Résidence des Chênes sera présente à la Foire de Fribourg :

le vendredi 5 octobre de 10h30 à 13h30 et

le samedi 6 octobre de 13h30 à 16h30

Venez nous y rendre une petite visite !

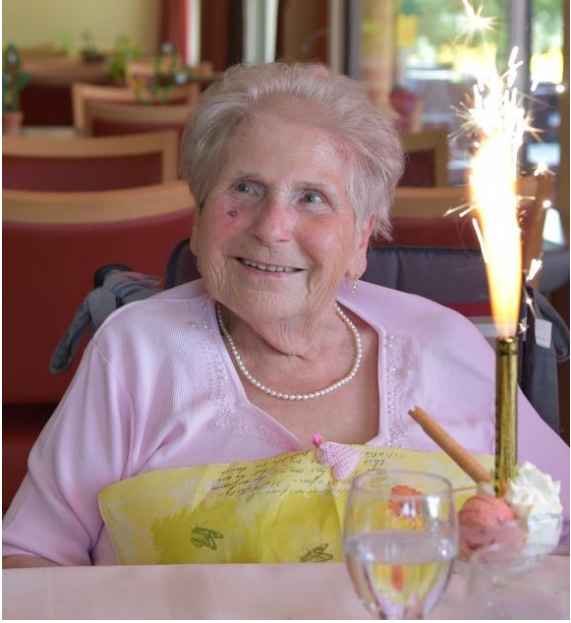
Et encore :

le 8.10.2018 : grand thé dansant dans le cadre de la Journée internationale de la personne âgée et

le 9.10.2018 : journée de réflexion sur le thème "santé, confiance, plaisir : ma vie en EMS!"

Mosaïque des repas d'anniversaire de nos résidents







LE BILLET DE L'AUMÔNIER

Chères Résidentes, Chers Résidents,

Après les canicules estivales, l'automne pointe son nez à l'horizon.

La vie connaît aussi ses saisons et notre âme est incarnée dans un corps. Vous, les seniors, vous n'êtes pas en hiver, comme si votre vie était inutile et qu'elle ne portait plus aucun fruit. Même si vos forces physiques déclinent et que la maladie vous atteint plus souvent, votre valeur personnelle reste intacte et vous tenez une place essentielle dans notre société.

Ainsi, votre vie est plutôt comparable à l'été, avec sa chaleur parfois pesante et lourde. Votre riche expérience de la vie est inestimable.

Apprenez-nous le sens des jours, parlez-nous de vos joies, de vos combats et de vos luttes !

J'aime le sport. Je suis certes plus rapide et plus jeune que vous mais vous, vous courez depuis bien plus longtemps ! Un sprinter ira toujours plus vite qu'un coureur de fond, qu'un marathonien, mais c'est ce dernier qui doit nous apprendre à courir.

La séparation des jeunes et des seniors est mauvaise. Prenez votre place dans nos sociétés qui somnolent, aveuglées par l'idéologie du « jeunisme ». Ne nous basons pas sur les apparences car la beauté et la jeunesse omniprésentes dans nos medias sont souvent trompeuses. La fragilité est féconde et la persévérance dans la durée est un apprentissage nécessaire que vous maîtrisez.

Bonne rentrée pastorale, chers seniors ! Je suis heureux d'être à votre service comme prêtre. Je saisis cette occasion pour souhaiter une cordiale bienvenue à notre nouvelle coordinatrice, Marlina Schouwey, et pour remercier Dominique Ruiz qui, Dieu merci, continue à faire partie de notre équipe d'aumônerie. « Merci » un mot tout simple mais tellement important, avec le sourire ! Ensemble soyons reconnaissants envers notre Dieu et, avec Marie, poursuivons notre marche vers Lui. Merci

Don Dom

Abbé Dominique Fabien Rimaz

LE MOT DU PASTEUR

Dankbarkeit: Der grösste Reichtum

« Sag schön Danke... » Diese Worte haben wir wohl alle oft als Kinder gehört und als Eltern an unsere Kinder gerichtet. „Danke“ sagen war Pflichtprogramm einer guten Erziehung und wir haben es brav gelernt und weitergegeben. Und irgendwie haben wir früh schon verstanden, dass das Danken genauso zum Beschenktwerden gehört wie umgekehrt: Wer sich brav bedankt, bekommt später auch wieder einmal etwas. Menschen, die schenken, freuen sich über die Dankbarkeit, sie öffnet ihnen das Herz, und sie tun es dann auch gerne wieder. Dass das bei Kindern besonders gut funktioniert, und dass wir besonders gerne die Dankbarkeit in strahlenden Kinderaugen sehen, dass wir ein „Dankeschön“ besonders gerne aus einem Kindermund hören, versteht sich von selbst. Aber das Danken bleibt auch uns Erwachsenen hoffentlich unser ganzes Leben lang erhalten; es ist Teil eines Gemeinschaftsgefühls, es bedeutet Wertschätzung, und es macht ganz einfach Freude.

Wir sind in der Jahreszeit des Erntedanks und denken noch bewusster als sonst ans Danken. Wir danken Gott für alle seine Gaben, die unser Leben möglich machen, besonders natürlich für die Ernte der Felder und Bäume, für den ganzen Segen der Schöpfung. Dass wir Nahrung haben, ist nicht selbstverständlich, und wir besinnen uns, dass wir all das Gott verdanken. Vielleicht spielt, wie bei den Kindern, der Gedanke mit, dass wir mit dem Dank auch an die zukünftigen Geschenke denken. Auch nächstes Jahr möge die Erntezeit gesegnet sein; immer wieder neu sind wir auf die reichen Gaben Gottes angewiesen. Vergessen wir das nie!

Oft empfinden die Menschen das Danken aber als Pflicht oder als etwas was wir schuldig sind. Das ist schade, denn wirkliche Dankbarkeit ist Freude und niemals Schuldigkeit. Wenn wir uns nämlich dem Gefühl der Dankbarkeit öffnen, verwandelt sich etwas in uns: Wir sehen auf das, was wir haben, und wir denken weniger an anderes, was uns möglicherweise noch fehlt. Das gilt nicht nur fürs Essen und Trinken; es gilt für alles, was unser Leben ausmacht. Die Dankbarkeit hilft uns erkennen, wie reich wir sind, sie gibt uns Freude

und Zuversicht, besonders auch in den schwereren Stunden, besonders auch, wenn hadern. Wir dürfen uns jeden Tag von Gott beschenkt fühlen, wenn wir dem Dank einen Platz geben. Teilen wir doch diesen Reichtum miteinander! Beschenken wir doch uns selber, unsere Mitmenschen und Gott mit dem grössten Reichtum, den es gibt: mit Dankbarkeit!

Urs Schmidli

Pfarrer in der reformierten Kirchgemeinde Freiburg



Prochains cultes réformés :



Mercredi 14 novembre 2018 à 10h00



Mercredi 19 décembre 2018 à 10h00

LE MOT DE LA COORDINATRICE DE L'AUMÔNERIE CATHOLIQUE

Marlena Schouwey

Je viens de faire mes premiers pas aux Chênes et vous m'avez reçue chaleureusement. Merci de votre accueil et de votre confiance!

Officiellement, depuis le 1er septembre, j'ai rejoint l'équipe d'aumônerie pour succéder à Mme Ruiz en tant que coordinatrice. Avec les visiteuses que vous connaissez bien, nous allons continuer à vivre de beaux moments de partage, d'amitié et de prière.



Les mots difficiles... peut-être que, au temps de votre jeunesse, les choses étaient plus simples : le quartier, la paroisse, le clocher, le curé... On allait à la messe ou on n'y allait pas...

Aujourd'hui, c'est différent : une femme, une mère de famille, débarque chez vous pour vous dire que Dieu vous aime, qu'il désire vous rencontrer ! Il attend que nous le rencontrions...

Rencontrer Dieu, vous en avez fait l'expérience :

- s'émerveiller devant une petite fleur, devant un paysage : Dieu est là...
- un sourire, une belle fête, une amitié : Dieu y est présent ...
- la maladie, la souffrance, la croix : Dieu y habite aussi...

Partager nos joies et nos soucis, bavarder un peu, rire un coup ou, si vous le désirez, prier ensemble, ce sera, je l'espère le contenu de nos rencontres des jeudis après-midi.

Je viendrai chez vous avec mon accent polonais car, il y a 25 ans, j'ai quitté mon pays. C'est à Fribourg que j'ai vécu les joies et les soucis d'une mère de famille. Mes enfants ont grandi : Jérémie a reçu récemment son diplôme d'informaticien et, actuellement au service

militaire, il affronte la vie de recrue avec courage et fierté. Sa plus jeune sœur étudie au Collège Sainte-Croix.

Avant de rejoindre la Résidence des Chênes, j'étais responsable de l'aumônerie de l'EMS Le Châtelet, à Attalens.

Depuis plusieurs années, j'exerce principalement mon service d'assistante pastorale auprès des enfants et dans la catéchèse. C'est avec passion que j'accompagne les jeunes dans le développement de leur relation à Dieu. A ces activités s'ajoutent désormais les visites pastorales, l'animation liturgique et l'accompagnement spirituel à la Résidence des Chênes.

Je me réjouis de passer de bons et beaux moments avec vous, de m'enrichir de votre expérience de vie et de votre sagesse.

Pour conclure, je partage un petit secret avec vous : ma prière vous accompagne, priez aussi pour moi...

À bientôt !

Marlena Schouwey

Coordinatrice de l'aumônerie catholique



Passage à l'heure d'hiver

La nuit du samedi 27 au dimanche 28 octobre 2018,
nous passerons à l'heure d'hiver
Reculez vos montres de 1 heure !!!



à 3h du matin il sera 2h



JEUX

Participer, c'est déjà gagner !

Sudoku

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

Recherchez les 7 différences



LE COIN DU LECTEUR

Voyage au pays des Vikings : l'Islande

Pays de glaciers et de volcans, dont la superficie de 103'000 km² représente 2,5 fois celle de la Suisse, l'Islande compte 320'000 habitants soit l'équivalent de la population du canton de Fribourg.

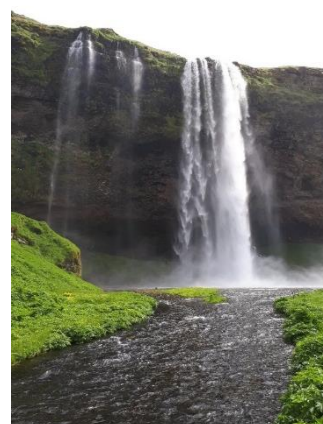
Au mois de juin dernier, j'ai visité ce pays avec un ami. Dès notre atterrissage à l'aéroport international de Keflavik, sans perdre une minute, nous sommes partis à la découverte du pays en effectuant des excursions quotidiennes de 8 à 10 heures à bord de notre petite POLO louée à l'aéroport. Nous sommes arrivés à Borgarnes, petite ville de 1000 habitants, située à l'ouest du pays. Nous avons logé dans des campings ou dans des appartements réservés sur Airbnb.



Dès le 1er jour, j'ai pu admirer la beauté des chevaux islandais et la splendeur de la nature. Nous avons eu la chance d'avoir un temps magnifique malgré un ciel de tempête qui ajoutait une touche dramatique au décor fascinant des lieux

Le 2ème jour, nous avons décidé d'explorer l'Islande à partir du « Cercle d'or », expression désignant les trois sites touristiques les plus fréquentés d'Islande :

- Le parc national de Þingvellir : classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, cette région située au point de séparation des plaques tectoniques américaines et européennes présente un intérêt géologique exceptionnel.
- La chute de Gullfoss : c'est l'une des plus belles cascades d'Islande. Elle est constituée de deux ressauts, le premier d'une hauteur de 32 m et le second de 70 m, dans un étroit canyon. Les jours ensoleillés, il n'est pas rare de voir un arc-en-ciel couronner la cascade



- Geysir dans la vallée Haukadalur : le nom de ce site est à l'origine de l'expression « geyser ». Avec des années d'inactivité, le geyser "Geysir" n'est plus aussi actif qu'il a pu l'être mais il peut encore propulser de l'eau bouillante (80°C à 100°C) jusqu'à 40 mètres de hauteur. J'ai eu de la chance de pouvoir filmer et photographier cette scène.

La route traversant la réserve naturelle est également intéressante et j'aurais pu m'arrêter tous les 500 mètres pour prendre des photos.

Le 3ème jour, passé au sud de l'Islande, a été consacré à la découverte des trois plus célèbres joyaux de la côte : les cascades de Seljalandsfoss, Skogafoss et Svartifos que vous pouvez admirer sur ces photos.

A l'approche de Skogafoss, le temps a changé et c'est un ciel bleu azur qui nous a accueillis.



Après Skogafoss, nous nous sommes dirigés vers Dyrhólaey où seule une poignée de touristes s'était aventurée

à cause des conditions météorologiques pas franchement engageantes. En effet, le vent soufflait en rafales incroyablement puissantes et le ciel était à l'orage. Le vent m'a empêché de trop m'approcher de la falaise mais j'ai quand même pu prendre des clichés intéressants sur lesquels le ciel menaçant du premier plan contraste avec un grand soleil en arrière-plan. C'est à travers ces contrastes que l'Islande exprime son plus beau visage et le pays mérite une visite, ne serait-ce que pour cela.



Le 4ème jour, nous nous sommes arrêtés à Sólheimajökull et nous avons entamé une marche vers le glacier recouvert de cendres noires à la suite de l'éruption de 2010. Jamais auparavant, je n'avais vu une glace aussi transparente que dans la lagune glacière de Jökulsárlón.

Atteindre la lagune glaciaire depuis Hvolsvöllur se mérite. Il nous a fallu 3,5 heures, mais la route est magnifique et les paysages traversés valent à eux seuls le déplacement. Les nombreux glaciers offrent des perspectives fascinantes qui hanteront encore longtemps mon esprit.

Les mots peuvent difficilement rendre compte du spectacle qui nous attendait au Jökulsárlón : des icebergs magiques flottant lentement vers l'océan puis s'échouant sur la plage de sable noir. Lors de notre visite, le soleil se cachait derrière un épais voile nuageux et l'eau se confondait avec la brume, ne laissant apparaître que les teintes féériques de cette glace millénaire.

Les 5ème et 6ème jours, nous étions en route vers le nord, le lac Mývatn et la ville d'Aykureiri. Entre Mývatn et Húsavík, en passant par le Krafla, nous avons pu admirer les chutes de Dettifoss. Il s'agit de l'une des plus puissantes chutes d'Europe avec un débit d'environ 200 m³/s pour une hauteur de 44 mètres.

Cette région offre aux visiteurs de passage des paysages d'une rare beauté confondus entre mer, montagnes, lacs, volcans, champs de lave et zone géothermique. Etape essentielle dans le nord du pays, la région du lac de Mývatn et du Krafla permet d'admirer les multiples facettes de l'Islande en seulement quelques kilomètres. Nous avons passé 3 h dans le « Myvatn Nature Baths » bains naturels d'eau volcanique dont la température atteint 45°C par endroits. La photographie ci-jointe permet d'imaginer le bien-être procuré par cette eau volcanique.



Nous avons poursuivi notre route vers les chutes de Godafoss, les plus célèbres du pays avant d'arriver à Akureyri, 4ème ville d'Islande avec ses 17'000 habitants, au pied du fjord d'Eyjafjörður, au nord du pays, à 50 km au sud du cercle polaire.

Le 7ème jour fut réservé à la région de Reykjavik.

Le matin a été consacré à la visite de Reykjavik et de son opéra. L'après-midi, nous sommes passés par la péninsule de Reykjanesviti avant de nous baigner dans le Blue Lagoon. Il faut savoir qu'en juin il ne fait jamais nuit en Islande et que le 21 juin, si le ciel est dégagé, on peut observer le soleil pendant 24h ; c'est « le soleil de minuit ».



Je vous remercie de l'intérêt que vous porterez à mon récit d'aventures sur les côtes islandaises et j'encourage toutes celles et ceux qui le peuvent et qui le souhaitent, à découvrir ce pays aux mille facettes !

Labinot Profesori

Un "petit grand" pays

Il y a quelque temps, j'ai entendu dire que la communauté étrangère de Suisse qui souffre le plus du mal du pays est la communauté portugaise. J'ignore sur quelles constatations repose cette affirmation mais, en y réfléchissant, j'ai réalisé combien ce pays, petit au point de vue territorial, compte de richesses et pour quelles raisons les Portugais de l'étranger en gardent une profonde nostalgie (saudades).

Avec ses 943 km de côte maritime sans compter Madère et les Açores, avec le Douro, la plus vieille région viticole du monde, avec ses plages de sable doré et l'eau chaude du sud, le Portugal possède un patrimoine naturel et culturel d'une rare variété.

Des grandes expéditions vers les autres continents au travail quotidien des pêcheurs, la mer, l'Atlantique, a marqué et marque toujours profondément la vie des hommes de ce pays. Le poisson constitue l'une des bases de la gastronomie nationale. La morue y est cuisinée de mille manières, les plats de crustacés y sont colorés et appétissants, les sardines grillées au charbon sont mises à l'honneur dans

les quartiers typique comme lors de la fête de Santo Antonio à Lisbonne ou de Sao Joao à Porto.

Ces fêtes sont l'âme de la culture portugaise, dans les grandes villes comme dans le plus petit village. A ces occasions, les familles, les voisins, les touristes, les Portugais de la diaspora et les visiteurs se réunissent, s'embrassent, rigolent fort, dansent, mangent ...vivent ! La musique y joue un rôle fondamental: les rythmes populaires qui invitent à danser mais aussi les airs plus mélancoliques du fado. Un chêle, une guitare portugaise, une voix chaleureuse et beaucoup d'émotion... C'est surtout dans les restaurants traditionnels que l'on peut ressentir cette atmosphère et s'en imprégner pour la garder dans sa mémoire et dans son cœur.

Le Portugal compte de nombreux trésors artistiques et architecturaux : cathédrales, châteaux, églises et monastères. Pour beaucoup, le site le plus emblématique est la basilique de Notre-Dame de Fatima. C'est l'un des plus importants sanctuaires mariaux du monde vers lequel convergent de nombreux voyageurs et pèlerins pour prier, pour admirer les lieux et voir l'endroit où trois enfants ont affirmé avoir vu Marie, la mère de Jésus, en 1917.

Enfin, c'est aussi et peut-être surtout par le football que le Portugal est mondialement connu, ce qui remplit de fierté tous les Portugais, ceux qui sont restés au pays comme ceux qui sont partis au-delà des frontières...

Claudia Faria





A la découverte de l'eau



L'eau est un bien commun familier et pourtant les circonstances de la formation originelle de l'eau sur notre planète restent mystérieuses. Les suppositions et les hypothèses concernant son apparition sur la terre sont diverses et fascinantes. Je me suis ainsi lancée à la recherche de l'origine de ce trésor si précieux pour la survie de tout être humain.

Surprise, surprise ! Je découvre que : "A la naissance de la Terre, il y a 4 milliards 560 millions d'années environ, l'eau fait figure de grande absente. Il lui faudra pourtant moins de 200 millions d'années pour permettre à notre planète de prendre son tout premier bain. C'est l'époque où la Terre subit un intense bombardement de comètes et d'astéroïdes. Véhiculé par ces petits corps



célestes, au maximum de quelques kilomètres, le précieux liquide est ainsi « déversé » sur Terre sous forme de glace. L'eau qui fournira sa couleur à notre bonne vieille planète, qui recouvrira sa surface aux deux tiers et qui sera à l'origine de son surnom de planète bleue, vient d'ailleurs... de l'espace."¹

Aujourd'hui, la répartition de l'eau au sein de notre société est gérée par des services publics qui définissent les conditions et les limites de son utilisation.

En ce temps de canicule profitons de nous désaltérer abondamment. L'eau nettoie, ressource et joue un rôle très important dans le maintien du bon fonctionnement de l'organisme et de notre bien-être. « Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire ». Ne rappelons pas seulement théoriquement ce principe à nos résidents mais montrons-leur l'exemple !



Avec ce bon verre d'eau je vous souhaite "**Santé**" !

Manuella Roubaty

¹ Source : <http://www.lestoutespremieresfois.com/2-les-annes-folles/la-toute-premiere-gorgee-deau>

L'échange de maison

Cela fait maintenant plusieurs années que, lorsque ma famille et moi-même partons en vacances, nous pratiquons l'échange de maison. Ce moyen nous permet non seulement de loger gratuitement sur le lieu de vacances choisi mais il a encore l'avantage de ne pas laisser ma maison inhabitée durant le temps de nos congés.

Il existe trois manières différentes d'échanger sa maison :

1. L'échange simultané : ce qui veut dire que, pendant que nous logerons dans la maison d'une autre famille, celle-ci logera dans la nôtre pour la même durée.
2. L'échange différé : l'échange se fera à des dates différentes. Par exemple, l'été passé, nous avons logé dans une maison à Bordeaux et les Bordelais sont venus chez nous durant le mois de février afin de pouvoir profiter des joies de la neige.
3. L'échange contre des points : une nuitée dans chaque maison, vaut un certain nombre de points (variant selon la taille et les prestations de la maison). Lorsque les membres d'une famille souhaitent faire un échange avec un propriétaire d'une maison qui ne veut pas ou ne peut pas aller dans la leur, la famille peut « payer » son séjour avec les points. Lors de notre inscription sur un site internet d'échange, nous recevons un certain nombre de points pour démarrer puis, quand nous sommes absents et que notre maison est donc disponible, elle peut être échangée avec des points, si nous le voulons. Cette façon d'échanger est surtout utilisée pour des résidences secondaires.

Notre tout premier échange a eu lieu en 2012. Nous avons effectué un échange simultané avec des Guadeloupéens. Nous avons échangé notre maison et nous avons fait de même avec notre voiture ! J'avoue qu'il fallait songer, en plus, à mettre au point toute une logistique (où récupérer et laisser les voitures, le retour des clés...). Après un petit coup de stress à notre arrivée à l'aéroport de Pointe-à-Pitre car personne n'était là pour nous accueillir (nos hôtes avaient du retard à cause des bouchons), notre séjour ainsi que le leur s'est très bien passé.

Actuellement, nous avons effectué dix échanges simultanés ou différés ainsi qu'une dizaine avec l'échange de points. Nous n'avons jamais rencontré de problème majeur et notre maison était toujours debout à notre retour.

Voici les liens des deux sites internet que nous utilisons principalement, si vous avez envie de tester :

un gratuit : www.guesttoguest.fr

un payant : www.trocmaison.com

Et maintenant quelques photos des maisons ou appartements dont nous avons pu profiter

en Guadeloupe :



à Bordeaux :

première fois :



deuxième fois :



à Valloire (Alpes françaises) :



à Saint-Jean-de-Luz :



et à Chypre :



Mélanie, Espace Oasis

« Pastéis de Nata » ou « Pastéis de Belém »



Chers lecteurs de notre Journal des Chênes,

J'aimerais vous faire connaître la recette d'une pâtisserie très prisée et appréciée au Portugal et qui me rappelle les doux moments de mon enfance lorsque ma grand-mère préparait ses délicieux « pastéis de nata ». J'espère que vous pourrez ainsi en apprendre plus sur les douceurs portugaises et, pourquoi pas, voyager quelques instants au Portugal en préparant vos propres « pastéis de Belém ».

On peut acheter cette spécialité très populaire au Portugal dans plusieurs pâtisseries mais la recette originale reste le secret exclusif de l'entreprise « Pastéis de Belém » à Lisbonne, où l'on peut manger les gâteaux saupoudrés de cannelle encore chauds. En 2011, les « Pastéis de Belém », étaient considérés comme l'une des sept merveilles gastronomiques et le journal « The Gardian » les comptait parmi les 50 meilleurs gâteaux du monde.

Voici la recette de ces petits gâteaux délicieux :

Ingrédients pour la pâte feuilletée :

- 250g de farine de blé
- de l'eau avec une pincée de sel
- 150g de beurre
- un jaune d'œuf

Mode de préparation :

1. Déposez la farine en tas sur un support.
2. Faites un trou au milieu de la farine, déposez-y le jaune d'œuf et de l'eau puis pétrissez de manière à obtenir une pâte homogène.
3. Etalez la pâte et badigeonnez-la de 50g de beurre.
4. Pliez la pâte de manière à obtenir 3 couches (plier un tiers sur le milieu et l'autre en dessous)
5. Répétez cette opération deux fois, en badigeonnant la pâte de 50g de beurre à chaque fois.
6. Etalez à nouveau la pâte et badigeonnez-la encore de beurre puis enroulez-la.
7. Coupez la pâte enroulée en plusieurs morceaux de 2cm de largeur chacun.
8. Sur une petite plaque ronde, étirez chaque morceau en l'étalant sur les côtés.

Ingrédients pour la farce :

- 80g de farine de fécule de maïs
- 1 litre de crème fraîche épaisse
- 12 jaunes d'œuf
- 300g de sucre
- vanille liquide
- zeste d'un citron

Mode de préparation :

1. Mélangez la farine de fécule de maïs, la crème fraîche épaisse, les jaunes d'œufs et la moitié du sucre dans une casserole.
2. Mettez sur le feu et laissez bouillir.
3. Ajoutez le reste du sucre, la vanille liquide (quelques gouttes) et le zeste du citron.
4. Il faut bien remuer le mélange durant l'ébullition.
5. Eteignez le feu et déposez la préparation sur les morceaux de pâte qui sont sur les plaques.
6. Mettez les plaques au four préchauffé à température moyenne.

Bon Appétit !

Francisca Martins
Infirmière à l'Espace Prairie

Ils nous ont quittés

Madame Chantal Niederhauser



Née le 28 février 1944 en France, Madame Chantal Niederhauser a passé la majeure partie de sa vie en Suisse.

Après son mariage, Madame Niederhauser a cessé son activité professionnelle de coiffeuse pour se dédier entièrement à sa famille. Avec ses deux enfants, elle a accompagné son mari dans ses nombreux déplacements à

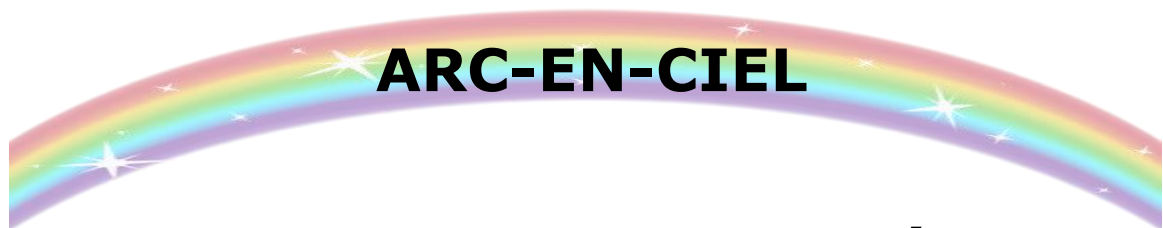
l'étranger et a notamment séjourné en Iran et aux USA.

Son état de santé ne lui permettant plus de vivre à son domicile, Madame Niederhauser a rejoint la Résidence des Chênes. D'un caractère très affable, c'est avec son profond regard bienveillant qu'elle nous accueillait chaque matin dans sa chambre. Ancienne férue de natation, elle se réjouissait de prendre des bains. Elle ne manquait aucune des répétitions de chant organisées par l'équipe d'animation car le chant constituait pour elle un moyen d'expression privilégié. C'est aussi par le chant qu'elle manifestait sa joie et sa bonne humeur durant les séances de soins du matin.

Jusqu'au dernier moment, Madame Niederhauser fut entourée par l'amour attentif de son mari qui lui rendait visite chaque jour.

Madame Niederhauser nous a quittés le 12 août dernier, laissant dans le cœur de tous ceux qui l'ont approchée le souvenir d'une personne affectueuse et attachante.

Claudia Faria



Bienvenue aux nouveaux résidents

Madame Anneliese Preiss

Je m'appelle Anneliese Preiss et je suis née en novembre 1941 à Duisburg en Allemagne, pendant la deuxième guerre mondiale.



Après mon mariage en Suisse, mon fils est né et nous avons vécu quelques années près de Munich. Après avoir habité dans la région de Zürich, notre famille s'est installée à Matt, près de Glaris. Nous y sommes restés pendant trois ans, avant de nous établir à Onnens, dans une ancienne ferme que nous avons rénovée pendant de nombreuses années. Secrétaire de formation, j'ai tout d'abord travaillé à domicile puis pour l'Université de Fribourg. Suite à mon divorce, j'ai habité quatre ans en Basse-Ville avant de déménager à la Frohmatt à St-Ursen où, pendant une

vingtaine d'années, j'ai habité dans une vieille ferme, au bord d'un ruisseau, entourée d'animaux parmi lesquels figuraient des poneys d'Islande.

Ma langue maternelle est l'allemand mais je comprends et parle assez bien le français. J'aime tricoter, lire et faire de petite promenade quand je le peux.

Interview réalisée par la famille de Madame Preiss

Ainsi qu'aux collaborateurs

Marie Blaser

Je m'appelle Marie Blaser et j'ai rejoint l'équipe de la cuisine il y a un mois. Je viens de la Broye vaudoise mais, il y a peu de temps, j'ai déménagé à Münchenwiler, petite commune bernoise toute proche de Morat.

Mon parcours de formation professionnelle est bien rempli. En effet, j'ai obtenu mon CFC de cuisinière en 2016 à la Résidence St-Martin à Cottens puis une maturité professionnelle à Fribourg et enfin, un CFC de cuisinière en diététique à l'Hôpital de Marsens. Aujourd'hui, c'est auprès de vous que je commence à exercer mon métier.

Je me réjouis de faire plus ample connaissance avec vous toutes et tous, résidants et membres du personnel.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement !



Marie Blaser



Amandine Sottas

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Amandine Sottas, j'ai 23 ans et j'habite actuellement à Le Mouret, un village situé entre Marly et la Roche, dans le district de la Sarine. Mon visage ne vous est peut-être pas inconnu car, depuis août 2016, parallèlement à mes études, j'ai travaillé en tant qu'aide-soignante au sein de l'Unité Oasis où j'ai beaucoup apprécié de côtoyer les résidents ainsi que les membres du personnel. Titulaire d'un Bachelor en soins infirmiers, j'assumerai la charge d'infirmière, pour une durée de six mois, à l'Espace Montagne.



J'ai effectué mon parcours de formation à Fribourg. Après ma scolarité obligatoire, j'ai souhaité me diriger vers le domaine des soins. J'ai alors suivi l'École de Culture Générale dans le domaine « santé » et j'ai obtenu la Maturité Santé. Ce diplôme m'a ouvert les portes de la Haute Ecole de Santé à Fribourg où j'ai réussi, en août 2018, mon Bachelor en Soins Infirmiers.

Je me réjouis de faire plus ample connaissance avec chacune et chacun d'entre vous et de partager de beaux moments avec tous ceux qui vivent ou travaillent dans cette maison.

Amandine Sottas



La grande famille de la Résidence

souhaite la bienvenue à :

Steven Bapst, apprenti cuisinier

Marie Blaser, cuisinière

Lorenz Jungo, animateur

Claudia Jungo, aide infirmière

Cidalia Magalhaes, aide infirmière

Olivia Niamke, employée d'office

Marlena Schouwey, coordinatrice d'aumônerie

Leila Surchat, étudiante HES, aide-soignante

Juan Alexis Tapia Cruz, aide infirmier



dit « bon vent » à

Sara Noémi Gonçalves Teixeira

Cindy Terreaux



présente ses félicitations à :



Rachel Sedmig et son mari Swen

pour leur mariage, le 31 août 2018

présente ses félicitations pour leur promotion à :

Ezgi Taner, ASA

Catherine Jaccot, infirmière

Amandine Sottas, infirmière

Patrick Aebischer, infirmier spécialisé en psychogériatrie

Rita Cardoso, infirmière spécialisée en soins palliatifs



CLIN D'ŒIL

Sortie au Zoo de Servion le 17 juillet 2018

Ayant appris la naissance d'oursons au Zoo de Servion, l'animation a décidé d'organiser une sortie pour aller admirer ces petits prodiges.

Le jour J, notre échappée débute sous un soleil radieux !

Les sandwiches sont fin prêts et toute l'équipe peut prendre tranquillement la route vers le canton de Vaud.

Le paysage est magnifique en ce début de saison car la sécheresse n'a pas encore sévi.

A 11h30, nous arrivons à destination et, bien décidés à profiter de chaque instant de convivialité, nous partageons un petit verre de rosé en guise d'apéritif. A votre santé !

A notre surprise et pour notre plus grande joie, notre directeur nous rejoint pour nous accompagner tout au long de la visite du zoo. Sous les platanes, nous savourons notre pique-nique entourés de jeunes visiteurs. Après le café, nous nous dirigeons vers la fosse aux ours. Quel spectacle merveilleux et émouvant ! Trois oursons jouent dans les bassins sous le regard attentif et bienveillant de leur maman.





Malgré l'inébranlable certitude de Brigitte nous promettant une météo clémente, de lourds nuages sombres s'approchent et menacent de nous arroser. Pas manqué ! Cinq minutes plus tard, alors que nous étions à l'abri dans le parc des singes, l'orage est arrivé. Bloqués dans l'enceinte des singes : quelle situation comique ! Heureusement, Lucie a trouvé un moyen de nous en sortir : un « parasol-parapluie ». Ce parapluie XXL nous a permis de nous déplacer jusqu'au restaurant en attendant que l'averse s'éloigne.



Après cette mésaventure, le soleil a pointé le bout de son nez. Le temps de finir nos glaces, l'heure de rentrer au bercail après une belle journée est arrivé !



Caroline, Lucie et Brigitte
Service Socioculturel

Vacances à Menthon-Saint- Bernard

Soignante à l'espace Oasis, j'ai eu la joie de participer aux vacances organisées par la Résidence des Chênes à Menthon-Saint Bernard et je souhaite vous dire combien j'ai apprécié de passer cette semaine avec les résidents, les collègues des autres étages et l'équipe de l'animation.

Ce séjour près d'Annecy en France a constitué pour moi une expérience nouvelle : celle de vivre ensemble dans un cadre différent de notre lieu de travail.

J'ai passé de riches moments avec vous, résidents, animateurs et soignants et je vous en remercie.

Barbara, Oasis



Petits moments en bonne compagnie



Le Brunch des familles des résidents



Journée du 1^{er} août



Rencontres de folklore internationales



Sortie pêche à Neirivue



Pique-nique à Vevey



Sortie à la buvette du Gurli



Soirée estivale à Schiffenen



Pique-nique à Gumefens avec l'espace Oasis et l'espace Prairie





Un brin d'humour



Après-midi concert avec l'ensemble Le Ménestrel



Les lauriers du cœur

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

Nous remercions :

- 🌿 Madame Cristina Jonin qui nous a aimablement prêté un chaudron pour la préparation de notre traditionnelle Soupe de Chalet du 1er Août.
- 🌿 Madame Ruiz, pour son travail exemplaire en tant que coordinatrice de la Commission d'accompagnement de la Résidence des Chênes.
- 🌿 Toutes les collaboratrices et les collaborateurs qui se sont investis activement dans l'organisation des Soirées Estivales permettant ainsi à nos résidents de profiter au mieux des longues journées de cet bel été.
- 🌿 A la famille Bapst qui a généreusement mis à notre disposition des bottes de paille pour réaliser nos décorations de la Fête Nationale et de la Bénichon.

Programme des animations pour la période d'automne 2018

Mercredi 19 septembre

Sortie du personnel aux Rousses (France)



Vendredi 21 septembre

Soirée du personnel pour les 40 ans de la Résidence des Chênes



Dimanche 23 au vendredi 28 septembre

Vacances des résidents à Magliaso au Tessin

Lundi 1er octobre

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

Vendredi 5 octobre

Participation d'un petit groupe de résidents et d'animateurs
à la Foire de Fribourg, de 10h30 à 13h30



Vendredi 5 octobre

Soirée fromage animée par le Trio « Dani'Bern'Edi »,
pour les résidents, le personnel
et les familles des résidents et du personnel.
Vous êtes priés de vous inscrire au secrétariat,
à l'auberge ou par e-mail jusqu'au mardi 2 octobre



Samedi 6 octobre

Participation d'un petit groupe de résidents et d'animateurs
à la Foire de Fribourg, de 13h30 à 16h30

Jeudi 11 octobre

Sortie du personnel en bateau à Lucerne

Lundi 22, mardi 23 et mercredi 24 octobre

Repas à thème : « Chasse »



Samedi 27 octobre

Passage à l'heure d'hiver :
reculez vos montres d'une heure

Samedi 3 novembre

Messe du Souvenir



Dimanche 4 novembre

Sortie au Cirque Knie



Lundi 19, mardi 20 et mercredi 21 novembre

Repas à thème : « Fondue »

Mardi 27 novembre

Sortie du personnel à Europa-Park

Jeudi 6 décembre

Fête de la St-Nicolas à la Résidence

Jeudi 20 décembre

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

Samedi 22 décembre à 10h00

Messe chantée de Noël
avec la participation du Chœur mixte de la Paroisse Saint-Maurice

Lundi 24 décembre

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



Lundi 31 décembre

Apéritif du Nouvel-An
animé par M. Lachat



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

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

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 Elizabeta Rouiller
Coordinatrice « Forêt »	Mme Marie Vervoort
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