

La Voix des Chênes Eichenblatt

Le journal de la Résidence des Chênes




Décembre 2019



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	6
MOSAÏQUE DES REPAS D'ANNIVERSAIRE DE NOS RÉSIDANTS	8
LE BILLET DE L'AUMÔNIER.....	9
LE MOT DU PASTEUR	11
JEUX.....	13
LE COIN DU LECTEUR	17
CLIN D'ŒIL	37
LES LAURIERS DU COEUR.....	42
ILS NOUS ONT QUITTÉS	43
ARC-EN-CIEL	47
RÉPONSES AU QUIZZ	53
LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE	54
PROGRAMME DES ANIMATIONS	55
CELA NOUS INTÉRESSE	57
LA VOIX DES CHÊNES	58
A VOTRE SERVICE	59
COMITÉ DE RÉDACTION	60

DIRECTION

Au revoir l'Ami ... mais pas adieu !

Ce mois de décembre marque, pour la Résidence des Chênes, une étape particulière. Le 4 décembre 2019, Monsieur Sead Spuzic a atteint l'âge de soixante-cinq ans et il a fait valoir ses droits à la retraite, une retraite ô combien méritée !

Sead a commencé son activité chez nous le 1^{er} janvier 2002, en qualité d'aide-soignant certifié. Il m'a été conté qu'un jour, Sead ayant entendu dire qu'un poste d'animateur s'était libéré il se serait empressé de se rendre auprès de celle qui fut « la directrice historique » de la Résidence des Chênes et lui aurait déclaré : « ce poste est pour moi ! » Il obtint bien évidemment ce poste tant convoité. En juillet 2005, il a été promu responsable du secteur de l'animation, charge qu'il a exercée tout au long de ces dernières années avec le succès que nous savons.

J'ai moi-même travaillé étroitement avec Sead durant cette dernière décennie. J'ai pu constater à quel point ses qualités humaines incomparables vont de paire avec ses hautes compétences professionnelles. Je me suis également rendu compte combien Sead avait su rester discret sur sa vie extraprofessionnelle.

Pendant ces dix ans, nous avons tenu plus de deux cents séances bilatérales, plus de cent séances de direction et plus de vingt revues de direction. Chacun de mes entretiens avec Sead témoigna que le moteur de son activité était la recherche d'une qualité de vie optimale pour nos résidants et de conditions de travail excellentes pour nos collaboratrices et collaborateurs. Jamais il ne pensait à lui et il ne comptait pas ses heures... Combien de fois l'ai-je vu timbrer à 17h30 et continuer à travailler dans son bureau !

Sead aimait partir en vacances avec les résidants, avec tous les résidants qui le souhaitaient. Le niveau de soin du résidant n'a jamais été à ses yeux une entrave ; au contraire il se dépassait pour offrir à tous la possibilité de participer à ces séjours de vacances. Il a même mené à bien, avec la collaboration de son équipe, le projet de vacances au bord de la mer, dans la localité de Fréjus. En parlant des

vacances, je ne peux m'empêcher de souligner qu'il a réussi à obtenir, à deux reprises, dans le cadre des budgets d'investissements, le financement de deux systèmes d'appel malade mobile.

En ce qui concerne la gestion de ses objectifs, il a toujours mis un point d'honneur à les atteindre. Parfois cependant, il avait un peu de peine à se souvenir des objectifs chiffrés et je me souviens de cette fameuse revue de direction où Sead ne connaissait pas précisément son objectif à atteindre, s'agissant du taux d'accompagnement individuel... Je suis certain qu'à partir de cette date et jusqu'à la fin de ses jours, il n'oubliera plus le fameux taux de 12 %. En dix ans, Sead a toujours parfaitement respecté le budget qui était alloué à son secteur. Il évitait même d'utiliser le fonds de réserve, laissant ainsi un héritage précieux à ses successeuses qui, elles, j'en suis persuadé, auront beaucoup moins d'hésitations à y puiser.

J'ai deviné que Sead, sans vouloir le montrer, est gourmand ; fin gourmet, il présente vraisemblablement une légère addiction au chocolat noir. Je me souviens aussi que Sead apprécie que tous les collaborateurs participent aux sorties du personnel, tous... sauf lui ! Jamais je ne l'ai vu oser se risquer sur les toboggans et autres montagnes russes d'Europa-Park, pas plus que je ne l'ai vu braver les rapides durant la descente de l'Aar. Cette année, à mon grand étonnement, il a courageusement affronté pâturages et plantes de montagne lors de la balade botanique à hauts risques, au Cousimbert. Comme à son habitude, il a dégainé son appareil photo car il est un talentueux amateur de cet art même s'il a horreur de voir son portrait immortalisé sur le papier.

Sead est un homme qui s'intéresse à toutes les choses de la vie, qui s'implique personnellement, qui émet des avis fondés. C'est aussi un gentleman apprécié de la gente féminine : à ma connaissance, il est le seul à avoir une attention pour ses collaboratrices, chaque année à l'occasion du 8 mars. D'un autre côté, il n'était pas peu fier, un certain jour, d'entrer dans un restaurant mexicain, escorté par une dizaine de collaboratrices.

On m'a rapporté que Sead pouvait aussi avoir un côté quelque peu maniaque. En effet, il n'y a qu'une manière de procéder au rangement de la remorque : la sienne. Il craint de manquer de matériel : si l'on a besoin de deux pots de peinture, il en achètera quatre et si l'on a besoin de trois paquets de punaises, il en achètera cinq ... Avec

un aplomb redoutable, il vous démontrera alors le bien-fondé, soi-disant objectif, de ces acquisitions supplémentaires. La planification de la répartition des tables et leur mise en place à Noël resteront un souvenir indélébile dans la mémoire de celles qui s’y sont aventurées avec lui !

Je suis triste aujourd’hui de voir partir Sead mais je suis heureux de le voir nous quitter en bonne santé.

Cher Sead, j’ai aimé vivre ces dix années de travail avec toi, j’ai toujours pu compter sur toi, je t’ai apprécié pour tes compétences professionnelles et surtout, pour tes qualités humaines !



Patrice Buchs



LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE

La saison hivernale

A l'arrivée des grands froids, notre corps, soumis au cycle naturel des saisons, s'adapte en mettant en place différents processus biologiques. Notre activité physique est fortement influencée par les conditions météorologiques et par les variations du climat.

L'hiver est la saison la plus froide de l'année. Les journées sont courtes, le soleil se fait rare et, pour certains, c'est une saison difficile à traverser. Pourtant, l'hiver ne présente pas que des mauvais côtés. Le manteau blanc qui recouvre le sol transforme la nature en un décor féerique et les amoureux de cette saison ne se lassent pas d'admirer les étincelants paysages enneigés.

En hiver, on se sent facilement plus fatigué. On appelle ce phénomène « la fatigue hivernale ». En effet, durant cette période de l'année, notre corps réclame du repos et de l'attention ; l'on préfère rester à l'intérieur, confortablement installé chez soi, bien au chaud autour d'un feu de cheminée ou douillettement lové sous un plaid en dégustant un réconfortant chocolat chaud. Dans notre comportement, ce ralentissement des fonctions biologiques se traduit par un profond désir de paresser, de dormir. L'hiver est le temps où il fait bon cocooner. Durant cette période, nous dormons plus longtemps car notre corps doit s'adapter aux conditions climatiques particulières. Les journées plus courtes et le manque de lumière naturelle qui en découle induisent une énergie ralentie. De plus, le froid, le vent, la pluie constituent autant d'agressions que notre corps doit surmonter pour garder son équilibre vital et maintenir sa température.

Si la saison hivernale n'est guère favorable à une activité intense, elle est en revanche propice aux retrouvailles familiales et amicales. C'est la saison des savoureux plats conviviaux, des fabuleuses fondues et raclettes associées à des moments d'authenticité et de partage, des grandes et chaleureuses tablées. L'hiver, c'est aussi le temps des fêtes joyeusement célébrées en sympathique compagnie.

Autrefois, dans la société rurale, l'hiver marquait, pour les paysans, un rythme d'activité ralenti contrastant vivement avec la cadence

soutenue du travail estival. Les hommes prenaient le temps de réparer leurs outils, d'améliorer leur habitat, de jouir un peu de la vie domestique. Les femmes savaient occuper les longues soirées devant le poêle ou la cheminée à reprendre les vêtements mais aussi à réaliser de beaux ouvrages tels que des broderies et autres travaux à l'aiguille. La veillée au coin du feu constituait le moment privilégié de se retrouver entre voisins et amis et de se transmettre de belles et longues histoires.

Comme nous, en hiver, la nature vit au ralenti. Tout est à l'arrêt, du moins en apparence car, durant les frimas, quelques plantes se préparent déjà à éclore aux premiers signes de l'arrivée du printemps. Ce n'est pas en vain que les perce-neige portent leur nom ! En hiver, les arbres dépouillés de leurs feuilles semblent endormis, figés et donnent même parfois l'impression d'être morts. Pourtant, dans la terre, une vie souterraine continue. Dans cette terre, la nature puise la force de faire bientôt resurgir une végétation exubérante. Après les longs mois de repos hivernal, le retour de la lumière et de la chaleur permettront à la nature de retrouver un nouvel élan vital.

Il en va de même pour nous ! Alors, laissons cette saison nous envelopper de sa douce atmosphère apaisante. Vive l'hiver et ses bons moments ! Prenons le temps de les savourer !

Je vous souhaite de belles fêtes hivernales, un joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2020 !

Sophie Berteaux



Mosaïque des repas d'anniversaire de nos résidents



LE BILLET DE L'AUMÔNIER

Chères Résidentes,

Chers Résidents,

Voici le temps de l'Avent, Noël est proche... Un « bonjour » pressé aux personnes que nous croisons : pas le temps de prendre de leurs nouvelles car il faut « préparer les fêtes »...

Quelles fêtes ? La Saint-Nicolas ? L'Immaculée Conception ? Noël ? Le Nouvel An ? L'Épiphanie ?

Toutes ces fêtes nous rassemblent. Dans les magasins et les marchés d'abord car il faut les célébrer autour de la table bien mise et au pied du sapin. Les cadeaux à préparer occupent beaucoup de place dans nos réflexions. Ils sont certes importants, mais que disent-ils de notre cœur, de la vie partagée, du temps donné ? Ils manifestent notre amitié, notre affection et notre reconnaissance.

Et si le vrai cadeau, c'était justement le don de l'Amour en ce temps de Noël ?

Noël, ce « Jour neuf », est le titre d'un merveilleux texte du cardinal Roger Etchegaray figurant dans son livre « J'avance comme un âne ». Pour « préparer les fêtes » je vous propose de lire et de méditer ce texte dont le style nous rappelle aussi la chaleur de la voix et de l'accent de son auteur, ce témoin enthousiaste d'un Dieu Père plein d'amour pour ses enfants, les hommes et les femmes de ce temps.

« C'est ainsi que les Basques appellent Noël. Eguberri : Jour neuf ». Noël est le jour, à la nouveauté inimaginable, de la naissance de Dieu éternel parmi les hommes. Pour annoncer une nouvelle aussi inouïe, il se contente de dire aux bergers : « Voici le signe qui vous est donné : vous trouverez un nouveau-né emmailloté et couché dans une mangeoire ». Signe déconcertant...

Pourquoi donc tant de gens, comme par instinct, s'approchent-ils toujours d'une crèche dans la nuit de nos doutes et de nos peurs, sinon parce que Noël demeure la fête d'une promesse de paix et de bonheur ? Tout le christianisme a d'ailleurs une saveur de nativité. Cet enfant, entre Marie et Joseph, est le maître d'un secret qu'il nous livre en silence au creux de sa faiblesse et de sa pauvreté : « Dieu

est amour ». Mais il ne sert à rien de le savoir : le vrai secret est que seul un cœur d'enfant partage cet amour. Et à tout âge, à tout moment, quoi que nous ayons fait, chacun de nous peut redevenir l'enfant éternellement aimé du Père.

Noël, ce « Jour neuf », nous fait renaître nous-mêmes. Jour non pas nostalgique pour redevenir l'enfant que nous avons laissé vieillir en nous, mais jour suprême pour devenir l'enfant que nous devons rester toujours avec ses énergies intactes. A travers nous, le monde doit découvrir non seulement la merveilleuse proximité de Dieu auprès des hommes, mais l'étonnante proximité de Dieu auprès des hommes auprès de Dieu.

Noël, ce « Jour neuf, c'est aussi aujourd'hui. Ne laissons pas Noël s'étaler partout sans signification nulle part. Que fais-tu à Noël ? Que fais-tu de Noël ? »

Chères Résidentes, chers Résidents, je vous souhaite de belles, bonnes et saintes fêtes dans la joie, le bonheur et la paix, avec un sourire bienveillant et fraternel au pied de la crèche !

« La Vierge Marie est celle qui, plus que tout autre, a contemplé Dieu à travers le visage humain de Jésus. Aidé par saint Joseph, elle l'a emmailloté et couché dans la mangeoire. » (Pape François)

Fernand Bussard, Diacre



LE MOT DU PASTEUR

Weihnachtswünsche

Es war einmal ein kleiner Engel, für den keine Aufgabe übrig blieb. Alle anderen hatten einen weihnächtlichen Auftrag erhalten, nur er nicht. Gabriel war zur Jungfrau Maria geschickt worden, eine ganze Engelschar übte das Lied „Ehre sei Gott in der Höhe“ für den Besuch bei den Hirten in Betlehem, einer musste sich um den König Herodes kümmern, ein anderer den Joseph besuchen und so weiter. Für alle gab es etwas wichtiges zu tun, nur für diesen einen kleinen Engel nicht. Dabei war er doch so top motiviert und voller Tatendrang! Er konnte doch an Weihnachten nicht einfach im Himmel sitzen und warten, bis die anderen von ihren wichtigen Missionen zurückkamen. Er wollte unbedingt losfliegen, mitmachen und dabei sein bei den Ereignissen der Heiligen Nacht.

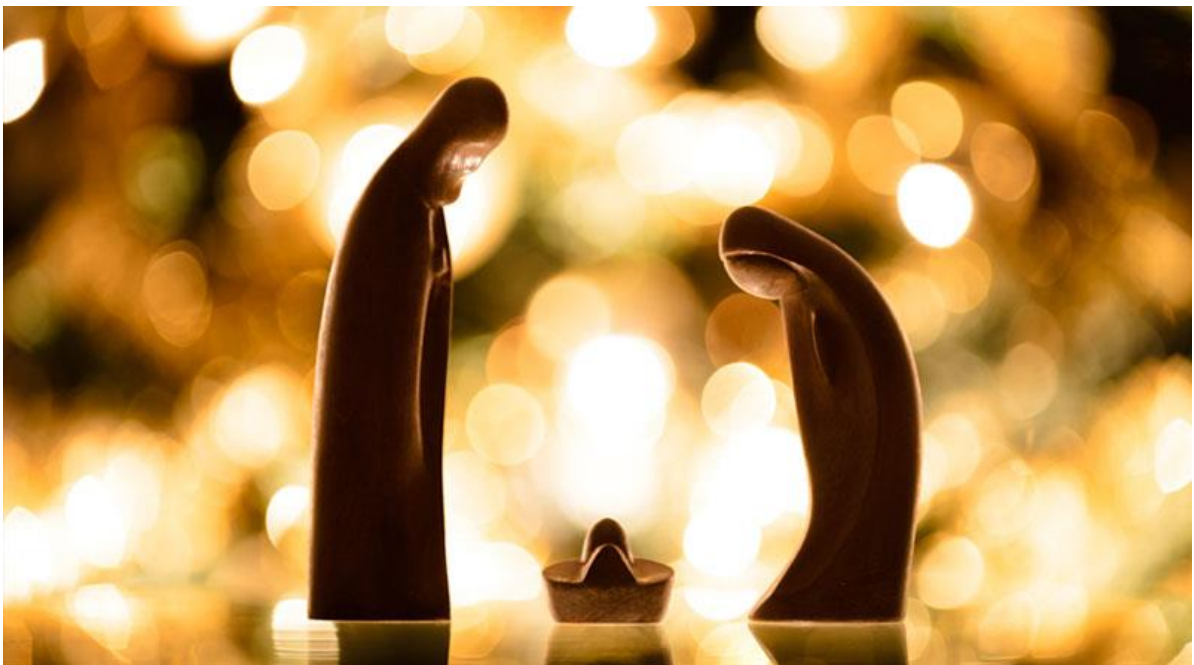
So bat er den lieben Gott, er solle ihm doch auch etwas zuteilen. Er sang ihm vor, zeigte ihm seine Flugkünste und strahlte ihn lichtvoll an. „Aber Weihnachten ist doch nicht der Moment, um eine Show abzuziehen!“ sprach da der liebe Gott. „Ein Bisschen mehr Bescheidenheit würde dir gut anstehen. « Aber da kam ihm eine Idee: „Weisst du was?“ sagte der liebe Gott zum kleinen Engel. „Ich habe einen ganz besonderen Auftrag für dich. Er ist etwas ungewöhnlich, aber ich glaube, du wärst genau der Richtige dafür. Du bringst nicht die frohe Botschaften oder Lieder, nicht Licht oder Segen zu den Menschen, sondern Wünsche. Viele wissen nämlich nicht mehr, was sie sich wünschen sollten. Die Menschen können sich alles kaufen, sie feiern Weihnachten mit Saus und Braus und vergessen dabei, worauf es wirklich ankommt. Sie kennen ihre Wünsche und Sehnsüchte nicht mehr und bleiben deshalb unglücklich und einsam. Bring ihnen die Wünsche zurück, die tief in ihren Herzen sind! Manchmal ganz versteckt und zugeschüttet, aufgegebene Wünsche vielleicht, vergessene, kindliche und naive Wünsche. Bring ihnen die Wünsche zurück, die sie nicht mehr kennen! »

Ein wenig ratlos flog der kleine Engel zu den Menschen. Wie sollte er das anstellen? Er fing an, nach den Wünschen Ausschau zu halten. Schon bald merkte er, dass das viel einfacher war, als er gedacht hatte. Er lächelte die Menschen mit seinen grossen Kinderaugen an und wartete einfach. Die Menschen wurden ruhig und besinnlich.

Schon bald lächelten sie zurück, ein Strahlen kam in ihre Augen, Hoffnung, Freude, Dankbarkeit. Sie spürten das Wünschen wieder. Wie verwandelt gingen sie weiter: mit einer Zuversicht, die sie vorher nicht gehabt hatten. Sie waren bereit für Weihnachten, für das grosse Geschenk der Gemeinschaft. Sie freuten sich aufs Zusammensein mit ihren Lieben, mit Gott, dem Jesuskind. Die Menschen waren jetzt bereit für die frohe Weihnachtsbotschaft: « Gott ist auf die Welt gekommen, hier bei uns und in uns drin. Es gibt kein grösseres Geschenk. »

Und weil der kleine Engel seine Aufgabe so gut erfüllt hat, wird er seither jedes Jahr zu den Menschen geschickt. Hat er sie auch schon besucht? Sind sie bereit für ihre Weihnachtswünsche?

Pfr Urs Schmidli



JEUX



Recettes secrètes

De quelles recettes de Noël ces ingrédients font-ils partie ?

Recette n.1

Biscuit Joconde :

5 œufs

250 g de tant pour tant

35 g de farine

25 g de beurre clarifié

4 blancs d'œufs

1 pincée de sel fin

Crème au beurre praliné :

10 jaunes d'œufs

250 g de sucre

300 g de beurre pommade
praliné

Sirop de punchage :

30 cl de sirop à 30° baumé
rhum ambré



Recette n.2

- 1 citron
- 1 orange
- 2 sachets de thé noir
- 6 morceaux de sucre
- 1 c. à café de clous de girofle
- 1 c. à café de cannelle en poudre

Recette n.3

- 1 kg farine fleur
- 400 g sucre fin
- 300 g miel liquide
- 3,5 dl lait entier
- 25 g beurre en crème
- 1 c.s. cacao en poudre
- 50 g épices
- 25 g carbonate d'ammonium
- Pour le glaçage :
- 100 g sucre glace et 1 dl eau



Recette n.4

- sel fin (10 g)
- poivre blanc (1g)
- 2 cuillerées à soupe d'alcool :
- Armagnac, Sauterne ou autre vin blanc moelleux, ou encore un vin doux naturel (VDN) : Pineau des Charentes, Floc de Gascogne, Banyls, etc.

Conte de Noël

Autrefois, tous les arbres de la forêt conservaient leurs feuilles à l'approche de l'hiver. Aujourd'hui, seul le sapin reste vert à la mauvaise saison.



Aux alentours de Noël, un petit oiseau ne put s'envoler vers les pays chauds, car son aile était brisée. Comment allait-il résister à la rigueur de l'hiver ? Tremblant de froid, il s'abrita dans le feuillage d'un gros chêne. Le chêne refusa de l'accueillir : "Va-t-en, tu vas manger tous mes glands" dit-il.

Malgré la neige, l'oiseau quitta le gros arbre pour se réfugier dans les branches du hêtre touffu. "Ne reste pas là, tu vas picorer mes faînes" lui dit le hêtre.

Le petit oiseau terrifié s'échappa pour se cacher dans un bouleau qui le chassa sans tarder : "Je ne veux pas de toi, tu vas salir mes branches".

Repoussé par tous les arbres, le petit oiseau se coucha dans la neige pour mourir. Il vit soudain, à quelques pas de là, un sapin qui lui faisait signe. Les ailes engourdis par le froid, il se traîna vers le sapin. "Ici, tu ne crains rien, je te protégerai" lui dit le sapin.

La veille de Noël, un vent terrible souffla sur la forêt. Tous les arbres perdirent leurs feuilles sous la force du vent. Seul le sapin conserva son feuillage car il avait accueilli le petit oiseau malade.

Voilà pourquoi le sapin est aujourd'hui l'arbre de Noël, généreux et protecteur, autour duquel nous nous réunissons.

Les 7 différences



Trouvez les 7 différences entre les 2 dessins

LE COIN DU LECTEUR

Sortie du personnel au Cousimbert

Le 18 septembre dernier, par un matin brumeux, une dizaine de motivés équipés de chaussures de marche se sont rendus sur les hauts du Cousimbert. Ils y avaient rendez-vous avec Emmanuel Roggen, un droguiste renommé dans notre canton, afin d'effectuer une balade-cueillette commentée et de confectionner une crème à base de plantes. Notre petite troupe en a appris des choses ! Une ribambelle de plantes nous ont été présentées



avec leurs bienfaits et quelques anecdotes. Studieux lors de la balade (sauf quelques distraits) et appliqués durant la confection de la crème, les participants sont repartis les poumons gonflés d'air frais et leur culture générale augmentée de dix points !



Saviez-vous que :

Pour différencier un sapin blanc d'un épicéa (sapin rouge), vous pouvez observer les pives de ceux-ci. Si elles regardent vers le bas et tombent au sol, il s'agit d'un épicéa et non d'un sapin blanc. Le sapin blanc, quant à lui, a une odeur d'agrumes « repoussante » pour se défendre des indésirables et il ne pique pas, contrairement à l'épicéa qui possède des épines tout autour de ses branches. Le sapin blanc ne possède pas non plus de résine, contrairement à l'épicéa. La résine de l'épicéa est bienfaisante : elle protège des maladies et permet aux animaux blessés de désinfecter leurs plaies et d'accélérer leur cicatrisation en se frottant contre l'écorce

imbibée de résine. Cette résine peut également être bienfaisante pour l'être humain : si vous souffrez d'un aphte, mâchez une boule de résine et cela apaisera la douleur (testé et confirmé !).

Si vous êtes sujets à des rhumatismes ou des crampes, essayez de mettre des fougères mâles sous votre lit. Celles-ci calmeraient les symptômes. Elles permettraient aussi de se débarrasser des insectes. N'hésitez donc pas à en garnir vos terrasses et rebords de fenêtres. Cela changera des gé-

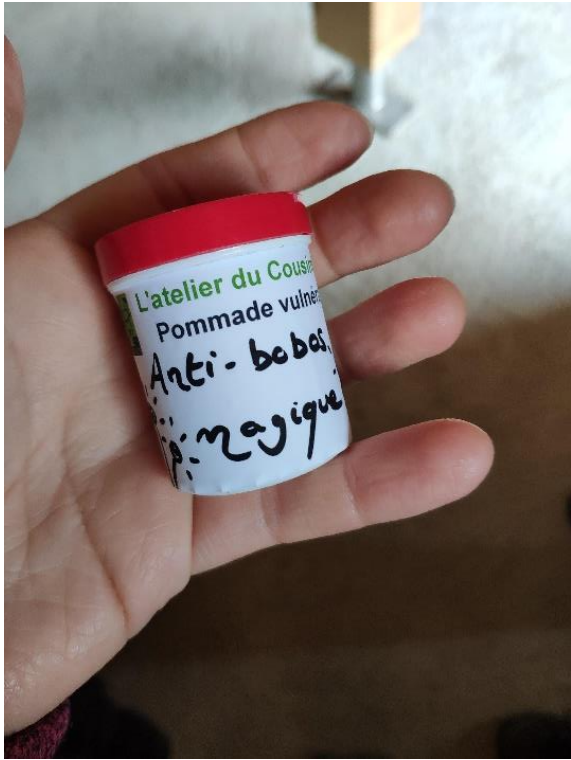


raniums ! D'ailleurs, les vagabonds qui, autrefois, visitaient les fermes préféraient aller dormir sur un lit de fougères plutôt que passer la nuit dans le foin proposé par leurs hôtes, ce foin habité par toutes sortes d'insectes.

Les orties sont de véritables pharmacies de la forêt ! En effet, leurs bienfaits sont nombreux. Pour les cueillir, il faut les saisir dans le bon sens afin que leurs poils ne se cassent pas et ne libèrent pas leur substance brûlante. Les orties peuvent servir à nourrir les moutons, à fertiliser les tomates du jardin, à purifier le sang, à apaiser les rhumatismes. On peut les consommer en potage, comme vous le savez, mais aussi les frire pour en faire des chips ! Dans la forêt, l'on peut observer que les orties mâles ne poussent jamais du même côté du chemin que les orties femelles. Les orties témoignent de la présence humaine car elles sont friandes de l'azote que nous laissons sur notre passage. De nombreux sites archéologiques ont été découverts parce que l'on avait observé une forte présence d'orties en un même endroit.

Pour en savoir plus : Emmanuel Roggen organise souvent des balades-cueillettes et, si cela vous intéresse, vous pourrez en apprendre davantage dans les deux livres qu'il a écrits sur ce sujet !

Camille Schorderet, Socio-Culturel



Le mariage selon les traditions turques

La Turquie est un pays de tradition orientale et musulmane où, pour une partie de la population, le mariage est un événement qui revêt un caractère social et un caractère religieux. Pour pouvoir vivre pleinement leur amour et partager le même toit, les jeunes amoureux doivent obtenir le consentement et les bénédictions de leur famille respective.

En Turquie, selon la tradition, une cérémonie de mariage peut durer trois jours ; c'est le temps nécessaire pour effectuer comme il se doit les rituels de mariage, notamment pour la mariée qui doit célébrer la journée au hammam, la nuit du henné avant la cérémonie du mariage proprement dit, au jour J.

Il est de tradition de demander la main de la jeune fille à son père. C'est seulement après le consentement des parents de la jeune fille que l'on peut procéder aux préparatifs. Et comme il s'agit d'un mariage au Moyen-Orient, on retrouve les mêmes rites nuptiaux que dans les pays orientaux de tradition musulmane. Ainsi, la nuit du henné est appelée «Kina Gecesi». A l'instar des larmes de la mariée exprimant ainsi sa tristesse de quitter le foyer familial, la nuit du henné ou encore « de l'écrasement du pied », détermine celle ou celui qui dominera dans le couple. Avant de prononcer les fiançailles, il est de tradition que le futur fiancé, accompagné de quelques membres de sa famille, se rende chez sa future épouse.

Durant la rencontre des deux familles, la future fiancée prépare un café pour tout le monde. La coutume veut que le café préparé pour le futur époux soit imbuvable car il est salé et poivré. Le futur mari doit faire bonne figure et boire tout son café au goût infect pour montrer sa volonté d'assumer ses responsabilités.

S'il s'agit d'un mariage arrangé par les deux familles, le marié ne connaîtra sa promise que le jour des noces. Dans tous les cas, c'est le visage voilé que la jeune fille, accompagnée de son père, est présentée à sa future belle famille. Ainsi, même si les jeunes gens se connaissent déjà avant le mariage, comme c'est le cas s'il s'agit d'un mariage d'amour, la mariée porte un voile rouge sur le visage, par respect des traditions.

La nuit précédant le jour du mariage, les femmes réunies entre elles chantent et dansent pendant que la future belle-mère effectue un

tatouage au henné sur les mains de sa future belle-fille. Selon la tradition, elle doit déposer une pièce d'or dans la paume de chaque main recouverte de henné comme symbole de réussite et de prospérité. Les invitées à la cérémonie du henné peuvent se faire tatouer à leur tour lorsque le tatouage de la future mariée est achevé.

Au jour J, le futur époux accompagné de sa famille vient chercher sa promise dans sa famille. Pendant ce temps, les rues s'animent de danses et de chants. Le mariage religieux est célébré par un imam. On procède ensuite à la célébration populaire du mariage, au son de la musique, avec l'arrivée de la pièce montée et le rituel du Taki. Il s'agit d'un moment important du mariage turc pendant lequel les invités offrent à la mariée des bijoux et des pièces d'or ainsi que des billets de banque. La fin de la cérémonie est marquée par le départ des jeunes mariés pour leur lune de miel. La nouvelle vie des époux, désormais mari et femme, commence au retour de la lune de miel.

Ezgi Taner, Espace Oasis



Les bienfaits d'un animal de compagnie pour la personne âgée

Souvent nous entendons la personne âgée dire qu'elle n'a plus de but dans la vie, une fois son activité professionnelle terminée et ses enfants élevés. Or, posséder un animal, c'est être responsable de quelqu'un, c'est donner un nouveau sens à sa vie.

Voici quelques bénéfices apportés à la personne âgée par un animal de compagnie :

- **Combattre la solitude et aider à créer une routine :**

Les animaux sont de fidèles amis et d'agréables compagnons, surtout si la personne habite seule. Un animal s'adapte bien à la routine de la personne avec laquelle il habite et il est toujours inconditionnellement disponible. Avoir un animal à la maison exige de structurer sa journée mais, en compensation, cela donne aussi plus de sens à chaque journée.

- **Garder un esprit vif et un corps actif et réduire le stress:**

L'exercice physique est important à tout âge mais, pour la personne âgée, il est crucial. Un fois à la retraite, la personne âgée n'a parfois pas la motivation suffisante pour se lever le matin ou pour sortir de chez elle. Avoir un animal de compagnie, c'est cultiver l'habitude de faire des promenades régulières, promenades qu'on ne peut pas reporter à plus tard, à la différence d'une séance de fitness. Enfin, comment ne pas être bien disposé chaque matin devant l'amour et la joie exprimés par un compagnon à quatre pattes.

- **Développer des activités et des contacts à l'extérieur :**

Les animaux aiment beaucoup jouer à l'air libre. Ils aident à rester en contact avec la vie à l'extérieur de chez soi, à entrer en communication avec d'autres personnes, notamment celles qui promènent un animal.

- **Apporter un sentiment de sécurité :**

Avoir un animal de compagnie, c'est aussi avoir quelqu'un de vigilant jour et nuit. L'aboiement d'un chien, par exemple, peut être le signal de quelque chose ou d'une présence inhabituelle.

La Bretagne, terre de caractère

Durant deux semaines, j'ai eu la chance de voyager aux quatre coins de la Bretagne, à bord d'un van que nous avons loué. La Bretagne, c'est la puissance des paysages, la douceur de la gastronomie et la gentillesse de ses habitants au caractère bien trempé. Nous avons traversé quatre départements et, partout, les paysages sont d'une beauté exceptionnelle...



Il y a d'abord les petits villages de l'arrière-pays. Souvent faits de vieilles pierres, ils évoquent les temps anciens et le merveilleux, avec leurs ruelles fleuries, leurs sculptures originales, leurs fontaines couvertes de lierre et d'hortensias. Nombre de ces villages sont classés « village fleuri », « village de charme » ou encore « village préféré des français », comme Rochefort-en-Terre, dans le Morbihan, où un charmant musée consacré à la magie est logé dans les ruines du château, sur les hauts du village.



Ensuite, on trouve les petits villages portuaires et les stations balnéaires, souvent proches de magnifiques plages de sable fin et de phares de toutes formes et toutes tailles. Lorsque le temps le permet, les surfeurs occupent ces plages des premières heures du jour à la tombée de la nuit, tentant de dompter les puissantes vagues qui déferlent sur le rivage avant de lécher inlassablement le sable fin au gré des marées. Des panneaux d'information et surtout les randonneurs amoureux de ces paysages et fervents défenseurs de leur préservation demandent aux touristes de ne pas marcher sur la fragile

végétation au bord des falaises... et ils ont bien raison ! Dans les restaurants des villages portuaires, on déguste principalement les produits de la mer qui font partie intégrante de l'excellente gastronomie bretonne. Quiberon, station balnéaire, est un véritable fief de la gastronomie bretonne avec ses conserveries de sardines, ses confiseries et ses maisons de caramel... Les bonnes excuses sont nombreuses pour céder longuement à la gourmandise, sur les terrasses du port où l'on sert des huîtres par 3, 6 ou 9 à l'heure de l'apéro.



La Bretagne, c'est aussi le pays de forêts légendaires. La plus belle, la plus célèbre et la plus impressionnante reste sans conteste la forêt de Brocéliande ! Berceau des contes et légendes du Roi Arthur et de bien d'autres encore, cette immense forêt, en grande partie domaniale, s'étend sur plus de 9'000 km². Auprès d'un arbre aux branches biscornues, on peut facilement croiser un guide-conteur qui narre avec passion les légendes de la région. Fées, chevaliers et magiciens semblent nous attendre près des étangs, des rochers ou des chênes centenaires qui peuplent la forêt. Cette ambiance féerique est fièrement revendiquée par tous les villages de la région. Les noms des lieux-dits, des restaurants, des hôtels et des magasins s'en inspirent sans retenue : « le miroir aux fées », « le val sans retour » ou encore « la porte des secrets ».

Sur tout le territoire breton, on découvre aussi une multitude de sites historiques tels que l'oratoire de Perros Guirec, les rochers sculptés de St-Malo, ou encore les mégalithes de Carnac. A ce jour, ceux-ci restent un mystère pour tous les historiens qui eurent le courage d'étudier les 2934 menhirs dressés dans ces campagnes, en groupes, isolés ou sous forme de dolmen (monument funéraire composé de pierres horizontales et d'un couloir d'accès entouré de pierres verticales).



En guise de conclusion, je citerai encore les villes bretonnes, telles que St-Malo, Rennes, Nantes ou Dinan. La petite ville médiévale de Dinan, entourée de remparts, semble figée dans le temps. Ses ruelles pavées serpentent entre des bâtisses datant du 15e siècle. Extrêmement bien préservées, elles abritent de nombreuses échoppes d'artisans et artistes : souffleurs de verre, tanneurs, sculpteurs, céramistes, peintres... Grâce à l'amour et au talent de leurs habitants, les villes bretonnes sont belles et surtout vivantes !



Ma course Morat - Fribourg

En 2018, je m'étais fixé comme objectif personnel de participer à la course Morat -Fribourg. J'ai atteint cet objectif en partant, pour ma première participation, de Courtepin vers Fribourg en marchant. Au mois de mai de cette année, soucieuse de garder la forme, je me suis rendue au Portugal, mon pays d'origine, pour effectuer en 4 jours une marche de 200 km, de Porto à Fatima. Malheureusement, c'est sous la pluie que nous avons effectué ce trajet mais les rencontres et la compagnie des membres du groupe dont je faisais partie ont ensoleillé mon cœur. Nous avons partagé de beaux moments et j'espère renouveler cette expérience.

Comme je voulais maintenir ma forme physique et mon élan de marcheuse, je me suis à nouveau inscrite cette année pour le Morat - Fribourg avec l'intention, cette fois, d'effectuer la totalité du parcours. Le 6 octobre 2019, à 9h30 j'étais prête au départ et, depuis Morat, j'ai suivi le rythme des participants et des participantes. Le temps était agréable et j'ai franchi la ligne d'arrivée vers 12h15. Comme la circulation des bus était interrompue, c'est en marchant



que je me suis rendue à la Résidence pour y prendre mon service à 13h15 et y travailler jusqu'à 22h00. Mes collègues m'ont félicitée de cet exploit. J'étais en pleine forme mais le soir, à la maison, j'ai senti la fatigue et mes muscles endoloris.

Je suis très contente d'avoir atteint mes deux objectifs : participer à la course et arriver à l'heure au travail. Et comme j'y ai pris goût, si je le peux, l'année prochaine je serai prête pour une nouvelle course Morat - Fribourg.

Barbara Gomez, Espace Oasis

Le 11 du 11 à 11h11

Le 11 du 11 à 11h11, savez-vous ce qu'il se passe en Vieille Ville de Fribourg ???

Eh bien ! Chaque année, le 11 novembre à 11h11, on y célèbre l'ouverture du Carnaval des Bolzes !

Le lundi 11 novembre 2019, Monsieur Stulz, Marianne et moi-même avons assisté à cet événement ! Nous nous sommes installés sur un banc, sous le marronnier de la Place du Petit-St-Jean, au rythme des airs joués par de la Guggenmusik des 3 Canards, pour déguster l'apéro qui y était offert. Reconnaisant Monsieur Stulz, de nombreux habitants de l'Auge sont venus le saluer, heureux de rencontrer cet ancien habitué du quartier. De nombreux amis le félicitèrent en lui disant qu'il avait rajeuni : « tu n'as ni ride ni cheveu blanc » ! Emu, Monsieur Stulz, nous a dit que ces rencontres « lui mettaient du baume sur le cœur ». Après l'apéro, nous sommes allés prendre notre repas au Tirlibaum, son restaurant préféré. Ce moment très convivial reste inoubliable pour nous. Avant de rentrer, nous avons profité de la présence du merveilleux guide qu'est Monsieur Stulz pour effectuer un petit tour de la ville de Fribourg.

Merci, cher Monsieur Stulz ! Vous nous avez permis de vivre une très belle expérience.

Micheline Buchs, Socio-Culturel



Nice



Gut ein Jahr ist es her, als ich vor meiner bisherig grössten Herausforderung stand. Durch den Entscheid ein Auslandssemester von der Universität Freiburg zu absolvieren, befand ich mich nun plötzlich ganz alleine an der bekannten Promenade des Anglais in Nizza. Ehrlich gestanden hatte ich grossen Respekt vor diesem Semester, denn ich stamme aus einem kleinen Dorf im Sensebezirk und hänge sehr fest an mein dortiges Umfeld.

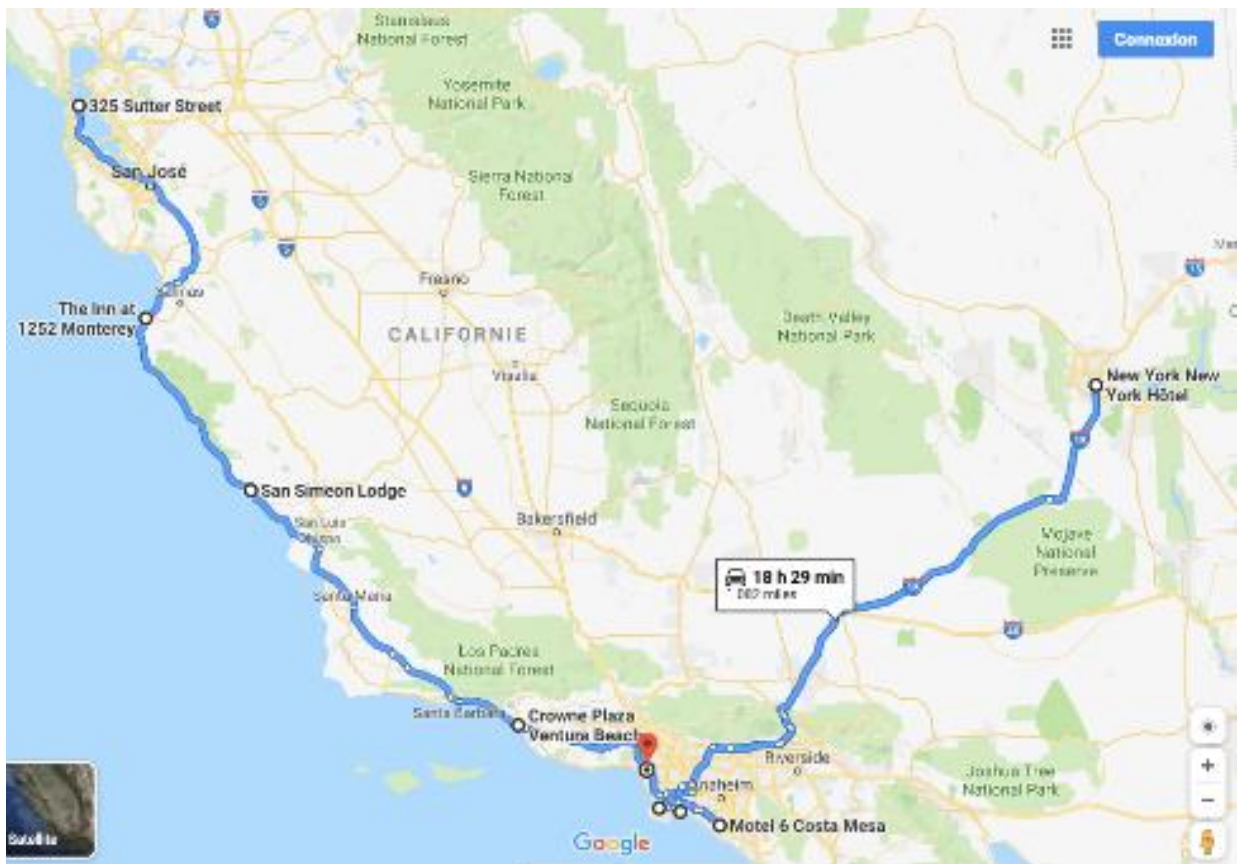
Mein erster Tag in Nizza ging schnell vorbei, da ich am späteren Nachmittag am Flughafen der Hauptstadt der Côte d'Azur ankam und mich direkt zu meiner neuen Wohnung begab. Dort wartete die erste kleine Überraschung auf mich: Kein Strom, keine Küchenmaschinen und kein laufendes Wasser. Dafür empfing mich ein Wunderschöner Ausblick über Nizza. Meine zukünftige Mitbewohnerin, welche äusserst Nett war, versicherte die Probleme so schnell wie möglich zu beheben. In der ersten Woche blieben der Strom und das Wasser leider aus und ich musste mich am Strand duschen, im Einkaufszentrum mein Handy laden und auswärtig essen. Trotz den anfänglichen kleinen Schwierigkeiten entwickelte sich dieses Austauschsemester ziemlich rasch in ein unglaubliches Erlebnis. Viele Strandgänge und Nachtausflüge folgten, wobei das eigentliche Unileben an der Universität in Nizza ein bisschen vernachlässigt wurde. Aber wer will bei 30 Grad, Sonnenschein, Meeresblick und einem attraktivem Nachtleben durchs ganze Jahr hindurch schon an den langweiligen Vorlesungen teilnehmen? Da meine Kollegen zusätzlich meist auch Austauschschüler aus aller Welt waren, konnten sich meine Französisch Kenntnisse nicht besonders gut entwickeln. Hauptsächlich unterhielten wir uns auf Englisch. Nicht zu Letzt weil ich die Bekanntschaft einer hübschen englischsprachigen Kanadierin machte. Zwei Augenzwicker später war das Märchen auch schon wieder vorbei und ich sass im Flugzeug Richtung Schweiz.

Meine ursprünglichen Erwartungen vor dem Austausch wurden um Weiten übertroffen. Obwohl ich meine akademischen und sprachlichen Ziele klar verfehlte, habe ich dafür andere lebenswichtigere Dinge gelernt und kennengelernt.

Euer Ziviliste Aron Baeriswyl

Mon voyage en Californie

Bonjour à vous tous ! Me voilà déjà rentrée du plus long voyage de ma vie, un voyage de 25 jours sur un continent qui m'était inconnu : l'Amérique du Nord. « Inconnu », c'est une façon de parler car, bien sûr, je connaissais l'Amérique des films et des journaux !



Avec mon copain, nous avons préparé ce voyage pendant une année : les hôtels, les déplacements, les activités, les endroits à visiter absolument... Nous tenions à ce que tout se passe pour le mieux. Le fait que mon copain ait habité là-bas pendant 3 ans a largement facilité l'organisation de ce séjour.

Après une escale à Londres et 12 heures de vol, nous sommes arrivés à San Francisco. Nous y sommes restés 4 jours et, franchement, de toutes les villes que nous avons visitées, San Francisco reste celle que j'ai préférée. Les incroyables rues en pente, l'architecture moderne, les habitants en train de danser, le célèbre Golden Gate et l'ambiance joyeuse ont immédiatement conquis mon cœur. Le seul bémol fut le temps relativement frais, à cause du vent.

Pour visiter cette ville, nous nous sommes déplacés en bus touristique, à pied, en trottinette électrique et en téléphérique.



En quittant San Francisco, nous avons loué une voiture et pris la route qui longe l'océan pour prendre la direction de Los Angeles. Nous avons traversé des paysages d'une beauté à couper le souffle et nous avons pris le temps d'apprécier tout ce qui nous entourait, de discuter avec les autres touristes, d'observer les phoques, d'échanger nos impressions et de découvrir de belles choses à deux. Les étapes les plus importantes sur notre itinéraire furent Monterey, Big Sur, San Simeon, Santa Barbara, Ventura et Malibu.



Nous nous sommes ensuite dirigés vers la capitale des jeux d'argent : Las Vegas, dans l'Etat du Nevada. Las Vegas est réputée pour ses casinos et ses hôtels qui portent des noms de villes du monde entier. Nous avons ouvert nos valises à l'hôtel « New York, New York » dont les décorations évoquent bien évidemment le site de la « Big Apple ». A l'intérieur du bâtiment, on trouve une montagne russe, une statue de La Liberté, des édifices emblématiques de New York, dont un Empire State Building, un casino et quelques restaurants. Intrigués, nous avons visité les autres hôtels et les vastes centres commerciaux de la ville. Mon hôtel préféré fut le « Caesars Palace » qui s'inspire de l'empereur romain Jules César. Cet hôtel dispose de 5 tours dont la plus haute mesure 133 mètres, de 3349 chambres, d'un casino, d'une discothèque, de restaurants et même d'une chapelle pour les mariages. Cet hôtel a servi de cadre au tournage de plusieurs films.



Après 3 jours à Las Vegas, nous sommes retournés en Californie, à Los Angeles où nous sommes restés 2 semaines pour profiter de la plage et du beau temps. Nous nous sommes rendus à Hollywood, dans un Park d'attractions (Universal Studios), à l'observatoire Griffith, sur les plages de Venice et de Santa Monica. Le 4 juillet, nous avons célébré la fête nationale américaine à New Port, dans une « maison de plage ». J'ai profité de ce grand voyage pour effectuer mon premier tatouage afin de graver sur ma peau les beaux souvenirs que j'en ai conservés. Aujourd'hui, je les partage avec vous pour que vous en gardiez quelques aspects dans votre mémoire. La rédaction de ces quelques lignes m'a permis de revivre mon aventure et, aujourd'hui, je suis très heureuse de me retrouver parmi vous, en tant qu'apprentie cette fois.



Ines Almeida Ladeira, Espace Prairie



Madame Mireille Jampen et Jean-Paul II



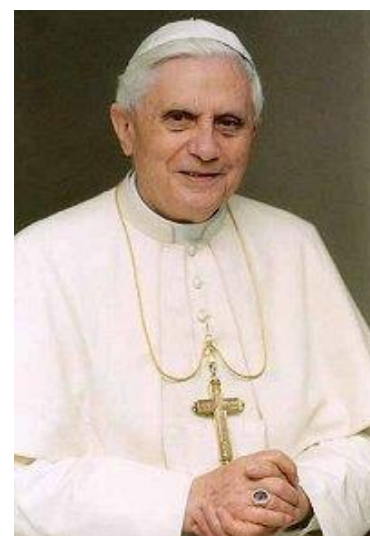
A l'époque où Madame Mireille Jampen, aujourd'hui résidente à l'Espace Prairie, travaillait au séminaire diocésain de Villars-sur-Glâne, elle n'imaginait pas quelle belle surprise l'attendrait : la visite du pape Jean-Paul II ! Une surprise accompagnée d'une pression colossale : celle de concocter un repas pour 70 personnes.

Âgée de 26 ans seulement et avec son CFC de cuisinière en poche, elle a pris les devants et a cuisiné son menu préféré :

Filet mignon
Gratin dauphinois
Tomates provençales
Fagots de haricots
sans oublier le dessert : un vacherin glacé !

Après avoir célébré la messe, le pape a mangé avec appétit le bon repas que Madame Jampen avait préparé avec l'équipe de cuisine. Ayant vivement apprécié les mets, il s'est rendu en personne à la cuisine afin de féliciter la cuisinière. Madame Jampen a alors embrassé la main du pape qui lui a proposé de prendre un café avec lui.

Pour rappel, le Jean-Paul II avait été élu le 16 octobre 2019 pour être le 264^e pape de l'Église catholique. Né le 18 mai 1920 en Pologne, il



s'appelait Karol Wojtyła. Il fut d'abord prêtre, puis évêque et archevêque de Cracovie, sa ville d'origine, avant d'être promu au rang de cardinal. Tombé dans le coma, il décéda au Vatican le 2 avril 2005, à l'âge de 84 ans, après un pontificat de 9'673 jours soit 26 années. Il s'agit du deuxième plus long pontificat dans l'histoire de l'Eglise catholique. Le 3 avril 2005, le certificat de décès publié par le Vatican précisa que son décès était dû à un choc septique et à une insuffisance cardiaque. Cinq jours plus tard, il sera enterré au Vatican.

Le 19 avril 2005, c'est le cardinal Joseph Ratzinger qui lui succéda, sous le nom de Benoît XVI.

Labinot Profesori, Espace Prairie

Une belle journée

La vie est faite de petits plaisirs mais, le 5 novembre, c'est un immense plaisir que Sead et Cindy nous ont fait vivre !

Sous un soleil radieux, j'ai vu arriver Louis tenant une rose à la main pour venir déguster une pizza avec nous à l'Escale.

Je reste très émue par le souvenir des beaux moments passés en famille en ce lieu.

Merci à toute l'équipe de l'Oasis !

Lina et Louis



Au revoir

Chères Résidentes, chers Résidents,

Chères et chers Collègues,

Comme vous le savez, je vais prendre ma retraite le 1er janvier 2020 et, à la veille de mon départ, je souhaite vous écrire quelques mots.

Le 1er janvier 2002, je suis monté dans un train nommé « Résidence des Chênes » et, en votre compagnie, j'ai commencé un beau et long voyage qui dure depuis 18 ans déjà. Ce voyage m'a passionné et il m'a motivé jusqu'au dernier moment.

Tous les matins, en partant de chez moi, je me réjouissais de monter dans ce train. Chaque étape du voyage fut différente et enrichissante, chaque rencontre authentique, chaque personne unique, avec ses connaissances et ses expériences originales, avec ses aspirations et ses besoins particuliers. Chacun d'entre vous m'a apporté quelque chose qui m'a permis de m'améliorer et de progresser. A votre contact, j'ai noué de très nombreux liens amicaux, j'ai appris à mieux être à l'écoute des autres mais aussi à mieux me connaître.

En plus des activités quotidiennes spécifiques au secteur socio-culturel, nous avons vécu beaucoup d'aventures ensemble et relevé plusieurs défis, de la mise en place de la « démarche qualité » à la réalisation du projet de l'Espace Oasis, sans oublier, bien sûr, la gigantesque entreprise actuelle de rénovation et de surélévation de notre Résidence. Une fois ces travaux achevés, le train de la Résidence deviendra un véritable TGV permettant à tous ceux qui resteront à son bord de poursuivre leur voyage en s'épanouissant encore davantage, tant professionnellement que personnellement.

Aujourd'hui, une nouvelle page se tourne pour moi et je pars pour prendre un nouveau train nommé « Retraite »...

A vous toutes et à vous tous, j'adresse un chaleureux merci pour le merveilleux voyage que vous m'avez offert, pour les innombrables beaux et bons moments passés ensemble. Que votre route soit jalonnée de satisfactions, de succès et de joies !

Je vous présente, ainsi qu'à vos familles, mes vœux de santé et de bonheur et je vous dis : « Dovidjenja », au revoir.

Sead Spuzic

CLIN D'ŒIL

Chant



Fitness



Saint-Nicolas



Thé dansant



Rencontres intergénérationnelles



Visite des petits animaux



Repas à thème



Sortie à l'oasis des vétérans



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 :

- ♥ Mme Jampen qui a généreusement mis ses films à notre disposition pour l'animation « Cinéma ».
- ♥ Mme Mollard et son accordéon pour son indéfectible fidélité à notre atelier chant du lundi ! Nous lui souhaitons un bon retour parmi nous.
- ♥ Mme Rimmele et sa classe de 8e Harmos pour leurs visites mensuelles auprès de nos résidents dans le cadre de l'atelier inter-générationnel.
- ♥ Sœur Marie-Philippe et Sœur Christa qui ont animé notre messe du souvenir.

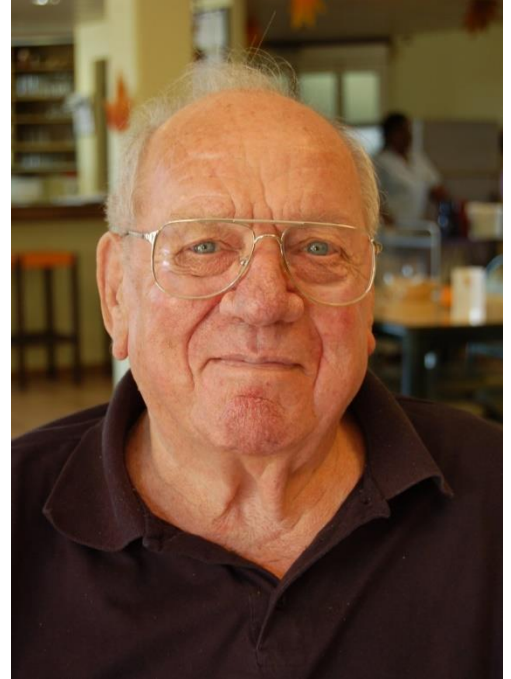


Ils nous ont quittés

Monsieur Jean Eggertswyler

Monsieur Jean Eggertswyler était né le 22 juillet 1929 au Pâquier, près de Bulle, et c'est là qu'il a grandi. Durant sa jeunesse, il aida ses parents qui étaient paysans, en été sur l'alpage et en hiver à la ferme.

Depuis l'âge de 18 ans, il exerça la profession d'installateur de sécurité aux CFF et quitta sa Gruyère natale pour emménager à Cottens puis à Fribourg. Il demeura très attaché à ses racines montagnardes et, durant son temps libre, il parcourait les Préalpes, à pied durant l'été et à skis en hiver.



En novembre 2011, Monsieur Eggertswyler a rejoint la communauté de la Résidence des Chênes. Malgré les handicaps physiques consécutifs à ses problèmes de santé, Monsieur Eggertswyler a tenu à conserver son autonomie avec fierté. Il appréciait de pouvoir descendre quotidiennement au restaurant pour y savourer une bière bien fraîche et c'est aussi avec grande joie qu'il participait, avec les messieurs de la Résidence et le secteur socio-culturel, à une partie de pêche, à Neirivue.

Monsieur Eggertswyler recevait avec bonheur les fréquentes visites de celle qui était son épouse depuis 1953 et c'était pour elle et sa famille qu'il tenait à s'habiller chaque dimanche avec élégance.

Monsieur Eggertswyler nous a quittés paisiblement durant la nuit du 21 septembre 2019. Nous n'oublierons pas son attachante et forte personnalité.

Claudia Faria, Espace Forêt

Monsieur Simon Waeber

Monsieur Waeber Simon était né le 21 décembre 1927 dans une famille très unie de 4 enfants. Son père avait participé à la construction de certains bâtiments du quartier du Schönberg et lui-même a exercé la profession de mécanicien dans l'entreprise « Chocolat Villars ». Sa mère étant handicapée, Monsieur Waeber a habité avec elle jusqu'au décès de cette dernière, en 1988.



Le 13 mai 2015, Monsieur Waeber avait rejoint notre communauté de la Résidence des Chênes où il se sentait chez lui. Il appréciait le confort de sa chambre où il écoutait des airs du folklore helvétique. L'après-midi, il descendait volontiers boire un verre de vin rouge dans notre Auberge. Bilingue, il aimait discuter en Schwyzerdütsch avec les animateurs qui l'accompagnaient lors des cours des promenades ou des parties de pêche à Neirivue.

Monsieur Waeber était très attaché à sa nièce qui lui rendait de fréquentes visites et qui l'a accompagné de son affection jusqu'à son dernier jour.

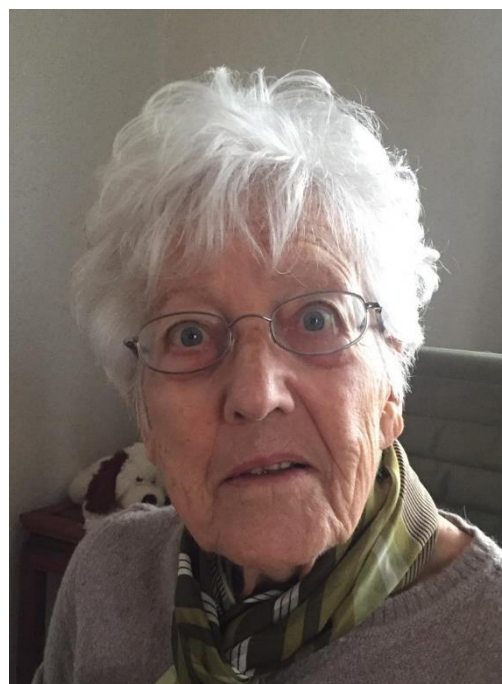
A l'approche de l'automne, nous avons vu la tristesse l'envahir peu à peu, lui qui aimait tellement l'été, la chaleur et le soleil ! Il nous a quittés le 24 octobre 2019.

L'Espace Forêt se souvient des joyeux yodels qui résonnaient dans la chambre de Monsieur Waeber, un résidant qui nous laisse le souvenir de chaleureux moments de convivialité et de partage.

Claudia Faria, Espace Forêt

Madame Edith Schouwey

Madame Edith Schouwey avait grandi à Küsnacht, au bord du lac de Zurich. Après une formation de physiothérapeute, elle s'installa à Fribourg pour y exercer son métier et c'est là qu'elle connut son futur mari, Monsieur Marcel Schouwey. De leur union naquirent trois filles. Pendant plusieurs années Madame Schouwey s'occupa de l'administration de l'entreprise de carrosserie de son mari. C'est aussi en compagnie de son époux qu'elle visita sillonna l'Europe, la Thaïlande et les Etats- Unis.



Madame Schouwey aimait la musique classique et la lecture et elle s'intéressait à tout ce qui a trait à l'art, notamment la peinture et le théâtre. Admiratrice des beautés de la nature, elle appréciait les promenades dans notre jardin.

Au fil des mois, sa santé très fragile s'est gravement altérée et elle nous a souvent confié sa souffrance de perdre peu à peu l'autonomie à laquelle elle tenait tant.

Chaleureusement entourée par ses filles, Madame Schouwey était heureuse de leurs fréquentes visites. Elle recevait aussi avec joie les visites de l'équipe d'accompagnement.

Accompagnée de l'amour de sa famille et de notre affection, Madame Schouwey nous a quittés le 19 octobre 2019.

Nous nous souvenons avec émotion de son regard et de son courage.

Claudia Faria, Espace Forêt

Madame Denise Vonlanthen



C'est en compagnie de son mari que Madame Denise Vonlanthen était entrée dans notre maison le 11 avril 2014.

Ayant résidé à Ependes puis à Villarlod, Madame Vonlanthen était passionnée d'archéologie. Elle s'était consacrée à l'étude de la Préhistoire et, pendant 22 ans, elle a participé à de nombreuses fouilles archéologiques au cours desquelles elle a observé et nettoyé toutes sortes d'objets utilisés par nos lointains ancêtres.

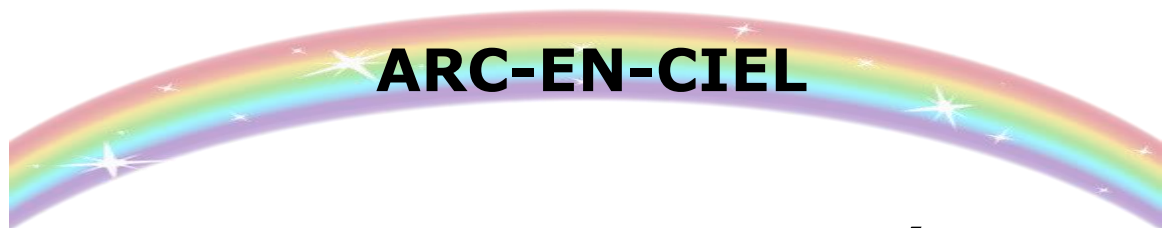
Madame Vonlanthen était aussi une fervente adepte du jardinage. Elle nous parlait avec plaisir de son jardin où elle cultivait de multiples variétés de légumes et de fleurs.

Pour Madame Vonlanthen, les liens familiaux étaient sacrés et c'est avec un dévouement et une délicatesse admirables qu'elle a pris soin de son mari pendant de nombreuses années, jusqu'au décès de ce dernier en 2015. Heureuse mère de trois enfants, une fille et deux fils, elle était très fière de voir sa famille s'agrandir. Les belles photographies de ses enfants, de ses petits-enfants et arrière-petits-enfants qui tapissaient les murs de sa chambre en témoignaient. Les visites de ses enfants constituaient sa plus grande joie.

Entourée de l'affectueuse présence de ses proches, Madame Vonlanthen nous a quittés le 28 octobre 2019.

Madame Vonlanthen nous laisse le souvenir d'une personnalité alliant constance et sensibilité, très attentive à son entourage.

Claudia Faria, Espace Forêt



Bienvenue aux nouveaux résidents

Monsieur Jacques Wirz

Né à Grolley le 26 octobre 1945, Monsieur Jacques Wirz a passé son enfance avec ses grands-parents et avec ses parents.

Par la suite, Monsieur Wirz vécut à Fribourg où il s'est marié et devint le père d'une fille unique. Il exerça son activité professionnelle dans le domaine des assurances.

Sportif très actif, Monsieur Wirz s'est dédié durant de nombreuses années à l'entraînement des jeunes footballeurs. Cette activité lui prenait une grande partie de son temps libre mais elle lui apportait de belles satisfactions personnelles.

Monsieur Wirz a rejoint la Résidence des Chênes à la fin du mois de septembre. Il apprécie le calme de sa chambre, aime regarder ses programmes de télévision préférés et savoure avec plaisir un bon menu.

Nous souhaitons à Monsieur Jacques Wirz de passer de belles années dans notre maison.



Claudia Faria, Espace Forêt

Monsieur Louis Aebischer

Monsieur Louis Aebischer est né dans une famille de six enfants, le 10 décembre 1935, à la Basse Ville à Fribourg, quartier où il a passé la majeure partie de sa vie. Monsieur Aebischer a suivi l'école de gendarmerie à Fribourg pour apprendre son métier qu'il a exercé avec beaucoup de fierté jusqu'à sa retraite.

C'est à la campagne qu'il a rencontré Cécile, sa future épouse avant de devenir l'heureux père d'une fille. Les liens familiaux occupent une place centrale dans sa vie.



Doté d'un sens artistique certain, Monsieur Aebischer est un dessinateur talentueux dont nous avons pu admirer quelques œuvres.

C'est avec joie et intérêt que nous écoutons Monsieur Aebischer commenter ses dessins, nous parler de ses origines et évoquer avec émotion son parcours professionnel.

Le 25 octobre 2019, Monsieur Louis Aebischer est entré à la Résidence des Chênes pour une nouvelle étape de vie, dans un nouveau quartier de Fribourg.

Nous lui souhaitons une très cordiale bienvenue parmi nous.

Claudia Faria, Espace Forêt



Monsieur François-Marie Brodard

Né le 13 décembre 1952, Monsieur François-Marie Brodard a vécu la majeure partie de sa vie dans la vieille ville de Fribourg, dans le quartier de la Neuveville puis dans le quartier de l'Auge. Après sa scolarité primaire à l'école des Rames, il poursuit sa formation au Collège Saint-Michel puis à l'École Normale où il obtint son brevet d'enseignement primaire. Il exerça ensuite la profession d'instituteur à Fribourg. Durant plusieurs années, il assumait la charge de président de l'Association du corps enseignant primaire de la ville de Fribourg et fut aussi membre du Conseil général de cette même ville.



Lecteur assidu et passionné d'histoire de l'art, Monsieur Brodard consacrait une grande partie de ses vacances à l'étude et à la visite des musées et des chefs d'œuvres architecturaux européens. Il nourrissait aussi un intérêt particulier pour l'Égypte ancienne dont il a visité de nombreux sites archéologiques. Attaché à sa ville de Fribourg, il en apprécie le riche patrimoine culturel.

Fervent motocycliste, Monsieur Brodard a effectué de longs périple à moto en Suisse et à l'étranger.

Monsieur Brodard est un ami des animaux, spécialement des chats dont il apprécie l'intelligence et l'esprit d'indépendance. Durant plus de 40 ans, il a partagé son appartement avec un animal de compagnie abandonné par ses propriétaires ou recueilli dans la rue. A propos de son dernier petit protégé qui s'était souverainement installé chez lui, il disait malicieusement : « j'habite chez mon chat »!

Au début novembre, accompagné de sa famille, Monsieur François-Marie Brodard est entré à la Résidence des Chênes où il a été chaleureusement accueilli. Nous lui souhaitons de se sentir chez lui et d'être heureux dans son nouveau milieu de vie.

La famille de Monsieur Brodard

Ainsi qu'aux collaborateurs

Romaïssa Djiroun

Bonjour à vous toutes et à vous tous !



Pour celles et ceux d'entre vous qui ne me connaissent pas encore, je vais me présenter brièvement.

Je m'appelle Romaïssa Djiroun et suis infirmière diplômée. Agée d'une trentaine d'années, je suis née à Marseille, ville dans laquelle j'ai grandi. J'ai toujours souhaité exercer la profession d'infirmière et j'ai décidé d'effectuer ma formation en Belgique, le pays du chocolat. Pourquoi ce choix ? Je souhaitais explorer d'autres horizons, découvrir un nouveau pays et surtout, déguster son chocolat !

Une fois diplômée, je suis retournée à Marseille auprès de ma famille. J'ai ensuite exercé ma profession d'infirmière dans divers services médicaux. J'ai également travaillé dans le domaine des soins à domicile durant deux années. C'est alors que j'ai à nouveau ressenti en moi l'appel à découvrir de nouveaux horizons, ce qui explique ma présence en Suisse. La bonne réputation de la qualité des soins médicaux prodigués en terre helvétique m'a toujours attirée c'est pourquoi, dès aujourd'hui, vous aurez l'occasion de me rencontrer dans les couloirs de la Résidence des Chênes, au sein de l'Equipe Morphéa. Je vous remercie pour le très bon accueil que vous me réservez.

Romaïssa Djiroun, Equipe Morphéa

Marina Martins

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je m'appelle Marina Martins, et j'ai le plaisir de travailler en tant qu'ASSC à l'Espace Montagne depuis le mois de novembre.

J'ai passé les 12 premières années de ma vie dans le quartier du Schoenberg avant de déménager à Farvagny-le-Petit avec mes parents. Actuellement, je réside à Fribourg avec mon conjoint.

Après un premier apprentissage dans le domaine de la vente à Fribourg, j'ai effectué un deuxième apprentissage, celui ASSC dans le canton de Vaud, n'ayant pas trouvé de place disponible à Fribourg. Le domaine de la santé m'intéresse depuis mon enfance et le fait de pouvoir pratiquer aujourd'hui mon métier à la Résidence des Chênes m'épanouit. C'est un peu comme si je revenais à mes origines.

Je remercie tout particulièrement l'Espace Montagne pour le chaleureux accueil qui m'a été réservé et je me réjouis de faire plus ample connaissance avec les autres collaborateurs et les résidents !

A bientôt !



Marina Martins Ferreira, Espace Montagne



Corentin Maillard



Bonjour à vous toutes et tous qui allez lire cet article ! Je vous souhaite une bonne lecture.

Je m'appelle Corentin Maillard mais vous pouvez m'appeler par mon surnom "Coco" qui me convient parfaitement aussi. Bien que mon nom de famille provienne du terroir fribourgeois, je suis originaire de l'arc jurassien.

Je suis franco-suisse et la plus grande partie de ma famille vit en France, du côté de la Bretagne. N'hésitez pas à me demander des conseils si vous comptez passer vos vacances là-bas car c'est une très belle région qui vaut le détour. Pour en revenir à mon nom de famille, il est d'origine nantaise. D'après les documents historiques et les dires de ma famille, "Maillard" vient de "maillet", terme qui désigne le marteau du forgeron ; autrement dit, nous avons un passé de forgerons.

Cela dit, comment me décrire au mieux ? Les adjectifs "curieux, intéressé, serviable, passionné et ouvert" me semblent les plus judicieux. Car j'aime aider mon prochain et j'aime apprendre. Les qualités qui me sont utiles au quotidien sont la patience, le calme, savoir être compréhensif et à l'écoute. Sachant que nous ne sommes jamais parfaits, je suis toujours reconnaissant pour toute remarque me permettant de progresser et de m'améliorer.

En ce qui concerne mes hobbies, je suis ouvert et intéressé par toutes les activités sportives ou de loisirs. Côté sportif, en hiver je suis un grand amateur de hockey sur glace, de snowboard, de luge et de randonnées à raquettes et en été, je m'adonne à la natation, à la marche et au vélo. J'aime aller en vadrouille dans la nature, préférant me laisser guider par mon instinct plutôt que par une carte. Dans le cadre familial, grâce à mon côté breton, j'ai un bon pied marin et la chance de pouvoir fréquemment pratiquer la navigation à voile avec mon père. Côté loisirs, je suis un photographe amateur qui s'essaye

à tous les styles photographiques possibles, avec une préférence pour la photo en pleine nature. Pour les curieux de précisions techniques, je travaille avec un Pentax Ks2 antichoc, parfait pour les sorties outdoor en milieu humide. Je lis au minimum un livre par mois et j'en suis actuellement au roman « Transparences » de Marc Dugain. A l'occasion, j'aime également "gamer" sur mon ordinateur et, plus rarement, à mes heures perdues, j'écris sur tout et sur rien.

Je suis engagé à la Résidence des Chênes comme aide-infirmier à 20% et je suis présent durant les week-ends et les vacances scolaires à l'Espace Prairie. Je tiens à exprimer ma reconnaissance pour l'accueil qui m'a été réservé et pour la confiance qui m'est accordée au sein de l'équipe « Prairie » depuis mon arrivé le 1er juin. Cette atmosphère amicale joue un rôle précieux dans la réussite de mes tâches quotidiennes. Je suis très satisfait et c'est avec un réel plaisir que je suis décidé à me perfectionner en apprenant auprès de chaque membre du personnel de l'étage. Je remercie également tous les résidents pour leur bonne humeur et leur bienveillance. J'ai beaucoup de joie à les côtoyer durant chacune de mes journées de travail.

Encore un grand merci à vous toutes et tous et à vous aussi, lecteurs, si vous avez lu mon article jusqu'à la fin !

Corentin Maillard, Espace Prairie

Réponses au jeu page 13 et 14



Réponse recette 1 : Bûche de Noël

Réponse recette 2 : Thé de Noël

Réponse recette 3 : Biscôme

Réponse recette 4 : Foie gras

La grande famille de la Résidence

souhaite la bienvenue à :



Pushpanathan Ratnam

Chris Ramel

Eva Margarit

Marina Martins Ferreira

Alice Manuela Ribeiro Pereira

Jéssica Simões De Jesus

Maria Alice Simões

Alexis Gomes Machado

Aline Renevey

dit « bon vent » à :

Océane Marmy

Marie Blaser

Yvette Masozera

Sead Spuzic

Susana Da Cruz



félicite ses jubilaires pour leurs 10 ans :



Marianne Aebischer

Patrice Buchs

Hassen Chandoul

Maria Guedes

et pour ses 20 ans : Sophie Berteaux

présente ses félicitations à :

Sama Kante et son ami
pour la naissance de
leur fille Mariané et de leur fils Axel

Ainsi qu'à

Leila Surchat et son ami
pour la naissance de
leur fils Ethan



Programme proposé par le secteur socioculturel pour la période du 15 décembre 2019 au 30 mars 2020



Samedi 21 décembre

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

Dimanche 22 décembre

*15h00 : Messe de Noël chantée, avec la participation
d'un chœur d'enfants*



Mardi 24 décembre

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



Vendredi 27 décembre

11h00 : Apéritif « Huitres » pour les résidents

Mardi 31 décembre

*15h00 : Apéritif du Nouvel-An
animé par M. Francis Lachat*

Lundi 6 janvier

*Goûter musical pour la fête des Rois
animé par Mme Nicole Thomet*



Jeudi 9 janvier

"Huitres et foie gras" pour le personnel

Samedi 18 janvier

10h00 : Célébration œcuménique



Mardi 4 février

Repas à thème « Boudin »

Dimanche 9 février

Concert avec la Compagnie du Carreau



Vendredi 14 février 2019

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



Mardi 25 février

Fête de carnaval

Mardi 3 mars

Repas à thème « Poisson »



Samedi 14 mars

10h00 : Messe avec célébration de l'Onction des malades

Mercredi 18 mars

Théâtre des Quatre Heures



Vendredi 20 mars

*Fête du printemps
avec un café gourmand*

Mardi 24 mars

Repas à thème « Raclette »



D'autres sorties et activités

seront organisées durant cette période.

Le secteur socioculturel vous souhaite un très bel hiver!



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, route 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. résidants	Mme Cristina Jonin
Comptabilité	Mme Jacqueline Schorderet
Ressources humaines	Mme Christine Papaux
Soins	Mme Sophie Berteaux
Socioculturel	Mme Brigitte Krattinger Mme Camille Schorderet
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 Morphea, M. Labinot Profesori
Médecins	Dr Jean-Luc Barbey 026/470.40.60 Dr Mihaela Ionescu 026/470.40.60 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

Coordinatrices en chef	Mme Brigitte Krattinger Mme Camille Schorderet
Coordinatrice-adjointe	Mme Rachel Sedmig
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
Mise en page	Mme Marilyne Vonlanthen