



# **La Voix des Chênes**

## **Eichenblatt**

**Le journal de la Résidence des Chênes**




**Mars 2019**



Résidence des Chênes

Rte de la Singine 2 - 1700 Fribourg

Tél. 026 484 88 00 — Fax 026 484 88 09

[residence@chenes.ch](mailto:residence@chenes.ch) - [www.chenes.ch](http://www.chenes.ch) - 

## SOMMAIRE

<b>DIRECTION .....</b>	<b>3</b>
<b>LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE .....</b>	<b>5</b>
<b>MOSAÏQUE DES ANNIVERSAIRES .....</b>	<b>7</b>
<b>LE BILLET DE L'AUMÔNIER.....</b>	<b>9</b>
<b>LE MOT DU PASTEUR .....</b>	<b>11</b>
<b>JEUX.....</b>	<b>12</b>
<b>LE COIN DU LECTEUR .....</b>	<b>15</b>
<b>CLIN D'ŒIL .....</b>	<b>25</b>
<b>LES LAURIERS DU CŒUR.....</b>	<b>32</b>
<b>ILS NOUS ONT QUITTÉS .....</b>	<b>33</b>
<b>ARC-EN-CIEL .....</b>	<b>38</b>
<b>LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE .....</b>	<b>45</b>
<b>PROGRAMME DES ANIMATIONS .....</b>	<b>46</b>
<b>CELA NOUS INTÉRESSE ! .....</b>	<b>49</b>
<b>LA VOIX DES CHÊNES .....</b>	<b>50</b>
<b>A VOTRE SERVICE .....</b>	<b>51</b>
<b>COMITÉ DE RÉDACTION .....</b>	<b>52</b>

# DIRECTION

## **Revue des objectifs 2018 et présentation des objectifs 2019.**

Chaque année, à la fin du mois de janvier, la Résidence des Chênes organise, en début de soirée, une séance durant laquelle je présente à l'ensemble des collaboratrices et collaborateurs de notre institution le bilan des objectifs que nous nous étions fixés pour l'année précédente et ceux que nous espérons atteindre au cours de la nouvelle année.

En premier lieu, je rappelle toujours les trois piliers sur lesquels repose notre mission, à savoir :

- Offrir des prestations de qualité aux résidentes et aux résidents.
- Offrir des conditions de travail attractives aux collaboratrices et aux collaborateurs.
- Maintenir une situation financière saine.

A mes yeux, ce rappel est important car, si un seul de ces domaines dysfonctionne, l'entreprise peut très vite se trouver dans une situation chaotique.

En ce qui concerne la satisfaction des résidents, je n'ai pas pu me fonder sur la traditionnelle enquête de satisfaction puisque ce sondage est réalisé durant les années impaires. Cependant, je peux relever qu'en 2018, comme d'ailleurs au cours des années antérieures, aucune plainte ni recours n'ont été déposés et ce, ni auprès du Médecin Cantonal ni auprès du Département de la Santé et des Affaires sociales.

En ce qui concerne nos collaborateurs, nous avons réalisé auprès d'eux, une enquête de satisfaction. Il me plaît de constater que le taux de participation fut élevé tout comme le taux global de satisfaction. Il est bien clair qu'il reste toujours quelques points à améliorer et je m'y emploie quotidiennement avec la collaboration de l'ensemble des responsables de secteur de la Résidence des Chênes.

Pour ce qui est des finances, le résultat est un peu moins bon que les années précédente. Ceci est dû à la diminution des jours facturés consécutive à la réduction du nombre de résidents en prévision des travaux. La structure du bilan, quant à elle, demeure excellente.

Etant donné que les chiffres sont satisfaisants, le Conseil d'Administration a demandé à notre secteur socio-culturel d'organiser une semaine de vacances supplémentaire pour les résidents. C'est le village de Magliaso, au Tessin, bien connu de certains d'entre vous puisque nous nous y sommes déjà rendus en 2018, qui a été retenu.

Le perfectionnement et la formation de notre personnel représentent pour moi des domaines de la plus haute importance. Ainsi, chaque collaboratrice ou collaborateur a suivi en moyenne trois jours et demi de formation/perfectionnement dans des domaines divers et variés. Plusieurs collaborateurs ont également effectué des formations qui les ont conduits vers l'obtention d'un diplôme, notamment dans les domaines du management, des soins palliatifs, de la psychogériatrie sans oublier les apprentis et apprenties (ASA, ASSC et cuisiniers). De plus, l'une de nos collaboratrices a obtenu un bachelors en soins infirmiers.

L'optimisation du partenariat avec les proches constitue l'un de nos objectifs pour 2019. Dans cette perspective, nous avons récemment élaboré un concept d'intégration des proches que vous pouvez consulter sur notre site internet (pour les collaborateurs également sur GedocQ) ainsi qu'un « guide » des bonnes pratiques à l'intention des proches.

La suppléance des activités stratégiques fait également partie de nos objectifs pour 2019. Nous y travaillons déjà depuis un certain temps. Comme dans toute entreprise, certaines activités ne constituent pas notre métier mais nous sommes tenus de les réaliser. Souvent, une seule personne en est responsable. Il est néanmoins indispensable que, lorsque cette personne est indisponible pour cause de maladie ou d'accident, elle soit remplacée par une autre rompue à cette activité.

D'autres points sont bien évidemment traités à l'occasion de cette séance (indicateurs qualité, décision d'investissement, etc.) avant que nous puissions partager le moment convivial toujours très attendu par tous les participants: la dégustation de l'apéritif dînatoire que nous prépare chaque année la brigade de cuisine à laquelle j'adresse mes remerciements.

Patrice Buchs

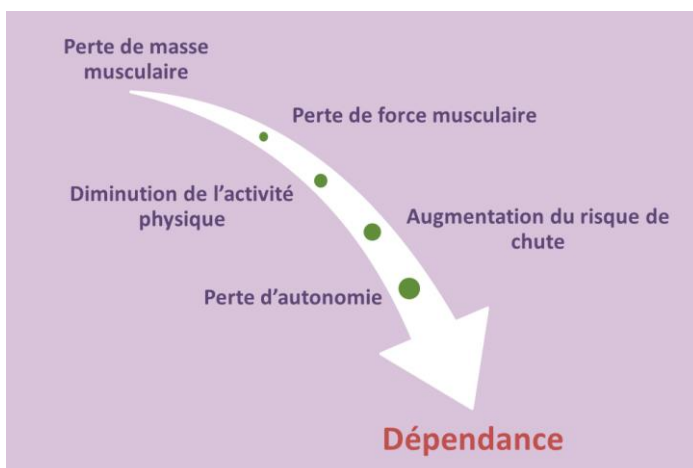
# LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE

## L'importance de la mobilité chez la personne âgée.



La mobilité des personnes âgées est un des facteurs clef de la prévention de la dépendance. Elle a un impact sur le bien-être et la qualité de vie du résidant. En effet, l'exercice améliore l'équilibre, la démarche et la force musculaire et réduit le risque de chute. L'activité physique dynamise aussi la vie sociale du résidant car elle favorise les relations avec les autres résidants dans les ateliers de groupe. Maintenir une mobilité optimale est donc essentielle pour la santé physique et psychique des personnes âgées.

Il est important que les résidants restent actifs physiquement autant que leurs capacités et leur état de santé le leur permettent. Il est recommandé de pratiquer au minimum trente minutes d'activité physique par jour. L'inactivité physique d'un résidant entraîne rapidement une diminution de sa force, une mauvaise coordination et des problèmes d'équilibre avec, pour conséquence, une perte d'autonomie. On distingue deux types de facteurs de risque : intrinsèques (relatifs à la personne elle-même: son état de santé général, son âge, sa force, etc.) et extrinsèques (liés à l'environnement : par exemple des coins de tapis qui se relèvent, un sol glissant, etc.). Un déficit de force se traduit par un risque de chute multiplié par 4,5 et un déficit de l'équilibre triple, quant à lui, ce risque.



Chez les personnes âgées, une chute peut entraîner une diminution de la qualité de vie. En effet, la peur d'une nouvelle chute affecte souvent le comportement des personnes concernées qui réduisent progressivement leur rayon de déplacement, limitant du même coup leur environnement social.

Voici quelques mesures simples qui permettent de limiter le risque de chute :

- Utiliser, si nécessaire, une aide à la marche adaptée (cannes, rollators, etc.).

Cela facilite les déplacements du résidant et augmente son autonomie. Les mains courantes installées dans les corridors de l'institution sont aussi des dispositifs visant à protéger les résidants contre les chutes.

- Bien s'alimenter

La dénutrition contribue à la perte de mobilité. Pour ces raisons, le personnel soignant contrôle les apports alimentaires et l'appétit du résidant lors des repas. La surveillance du poids des résidants constitue aussi une mesure importante.

- Etre bien chaussé

Pour une bonne mobilité, il est essentiel que les résidants aient des chaussures appropriées, adaptées et confortables. Il est préférable d'utiliser des chaussons fermés à l'arrière.

- Prendre soin de sa vue

Si un résidant constate que son acuité visuelle s'est modifiée, il est important qu'il le signale au personnel infirmier. Celui-ci informera le médecin du résidant afin qu'il prescrive, au besoin, une consultation chez un ophtalmologue. Si le résidant porte des lunettes, elles doivent être propres. De plus, il est essentiel que le résidant bénéficie d'un éclairage approprié dans sa chambre afin de s'y mouvoir en toute sécurité.

La mobilité est un facteur clef d'une vie active et autonome. A l'admission d'un résidant, son infirmière référente définit pour lui un accompagnement personnalisé afin d'entretenir au mieux sa mobilité. Il peut s'agir, par exemple, de l'inviter à participer aux ateliers de gymnastique ou de vélo, de mettre en place des exercices de réhabilitation ou de lui proposer une promenade quotidienne dans le jardin. Se dépenser ne signifie pas forcément pratiquer un sport intensif. L'exercice physique bien dosé relaxe, donne de l'énergie et favorise un sommeil sain. Alors, faites-vous plaisir et bougez régulièrement, à votre rythme et selon vos possibilités.

N'oubliez pas que l'on maintient sa santé en bougeant !

Sophie Berteaux

# Mosaïque des anniversaires







# LE BILLET DE L'AUMÔNIER

A la rencontre de...

L'hiver et le froid (neige, glaçons aux branches des arbres, verglas, temps gris, ...) touchent à leur fin depuis quelques semaines plus lumineuses et plus chaudes. Les beaux souvenirs des fêtes, de la Saint-Nicolas, de Noël, du Nouvel-An demeurent mais nous avons maintenant envie de sortir, de profiter du beau temps. Dans la vie sociale, le changement de saison suscite la rencontre. Sur la terrasse, devant la cafétéria, on se salue, on parle de la météo, on prépare le Carnaval et on évoque des projets de promenade.

Nous vivons aussi des rencontres spirituelles, la messe ou les visites chaque semaine, la célébration œcuménique pour l'unité des Eglises chrétiennes, la célébration de l'Onction des malades et bientôt le dimanche des Rameaux, le Chemin de Croix et surtout la fête de Pâques. Ces moments, nous les vivons ensemble et cela nous invite à méditer sur la rencontre vraie et joyeuse qui ouvre à la découverte personnelle. Pour se préparer, il faut habiller son cœur et nous pouvons dire la prière attribuée à Thomas More, une prière que chacun, chrétien ou non, en paix ou pas avec le Seigneur, peut faire sienne :



Donne-moi une bonne digestion, Seigneur, et aussi quelque chose à digérer.

Donne-moi la santé du corps avec le sens de la garder au mieux.

Donne-moi une âme sainte, Seigneur,  
qui ait les yeux sur la beauté et la pureté,  
afin qu'elle ne s'épouvante pas en voyant le péché,  
mais sache redresser la situation.

Donne-moi une âme qui ignore l'ennui, le gémissement et le soupir.  
Ne permets pas que je me fasse trop de souci pour cette chose encombrante que j'appelle « moi ».

Seigneur, donne-moi l'humour pour que je tire quelque bonheur de cette vie et en fasse profiter les autres. Ainsi soit-il.

Le Pape François lui fait écho :

Ordinairement, la joie chrétienne est accompagnée du sens de l'humour... La mauvaise humeur n'est pas un signe de sainteté : Eloigne de ton cœur le chagrin. Ce que nous recevons du Seigneur « afin d'en jouir » est tel que parfois la tristesse frise l'ingratitude de notre part, frise le repli sur nous-mêmes au point que nous sommes incapables de reconnaître les dons de Dieu...



Son amour paternel nous invite : « Mon fils, traite-toi bien ... Ne te refuse pas le bonheur présent ». Il nous veut positifs, reconnaissants et pas trop compliqués : « Au jour du bonheur, sois heureux... Dieu a fait l'homme tout droit, et lui, cherche bien des calculs ». En toute circonstance, il faut garder un esprit souple et faire comme Saint Paul : » J'ai appris en effet à me suffire en toute occasion. C'est ce que vivait Saint François d'Assise, capable d'être ému de gratitude devant un morceau de pain dur, ou bien heureux de louer Dieu uniquement pour la brise qui caressait son visage.

Voilà un magnifique programme pour ce printemps ! Je vous souhaite, je nous souhaite, de belles rencontres empreintes d'amitié, de sourires et de vie partagée même si, selon un proverbe, la charité n'est pas faite que de pain blanc. D'ailleurs, les artisans boulangers nous fabriquent maintenant de si bons pains à partager joyeusement !

Alors, tout de bon à chacune et à chacun !

Fernand Bussard, Diacre visiteur

# LE MOT DU PASTEUR URS SCHMIDLI

**Ein Sonnengesang (inspiriert von Franziskus von Assisi)**

**Gelobt seist du, Gott, mit allen deinen Kreaturen,  
der edlen Herrin vor allem, Schwester Sonne,  
die uns den Frühling macht und uns freundlich  
Licht und Wärme durch ihn spendet.**

Gelobt seist du, Gott, im Licht des Morgens,  
der Nebel und Kümmernisse vertreibt  
mit neuer Tatkraft und Zuversicht,  
mit dem Glanz des Erwachens.

Gelobt seist du, Gott, im Licht der Dankbarkeit,  
die unsere Herzen öffnet und uns herausführt  
aus der Verdrossenheit, in Wertschätzung  
für die Geschenke jedes neuen Tages.

Gelobt seist du, Gott, im Licht des Vertrauens  
in deine Treue und Beständigkeit,  
die uns im Wechsel der Jahreszeiten ermutigt:  
Im Werden, Vergehen und wieder Werden.

Gelobt seist du, Gott, im Licht der Vergebung,  
die unsere Gemeinschaft erneuert:  
mit dir und den Menschen, mit Nächsten und Fernen,  
mit dem Leben in all seiner Grosszügigkeit.

**Lobet und preiset den Herrn und danket  
und dienet ihm in grosser Demut.**



Pfr Urs Schmidli

## Prochains cultes réformés :



**Mercredi 10 avril 2019**



**Mercredi 5 juin 2019**



**Vendredi 19 juillet 2019 à la Résidence des Bonnesfontaines**

# JEUX

RETROUVEZ LES MOTS SUIVANTS CACHÉS  
HORIZONTALEMENT ET VERTICALEMENT

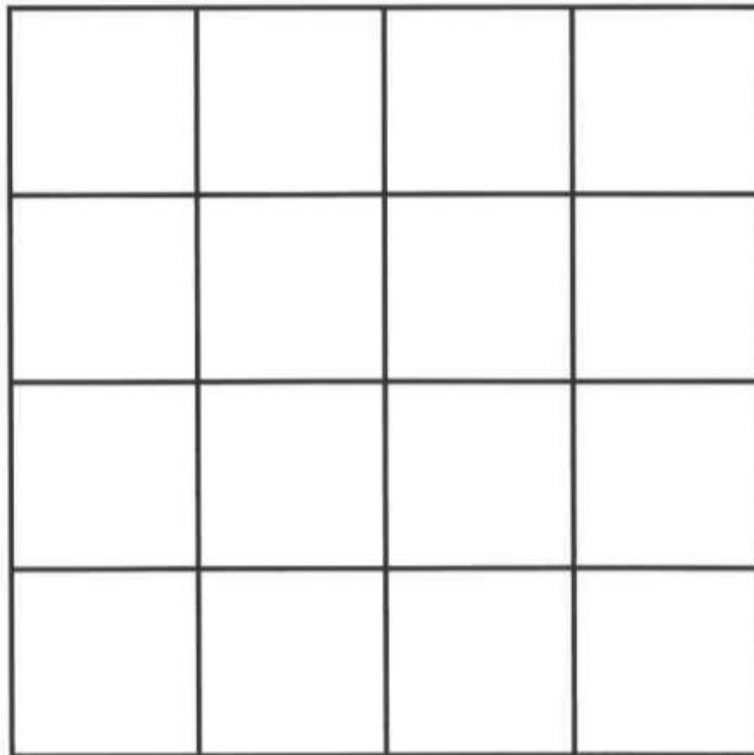
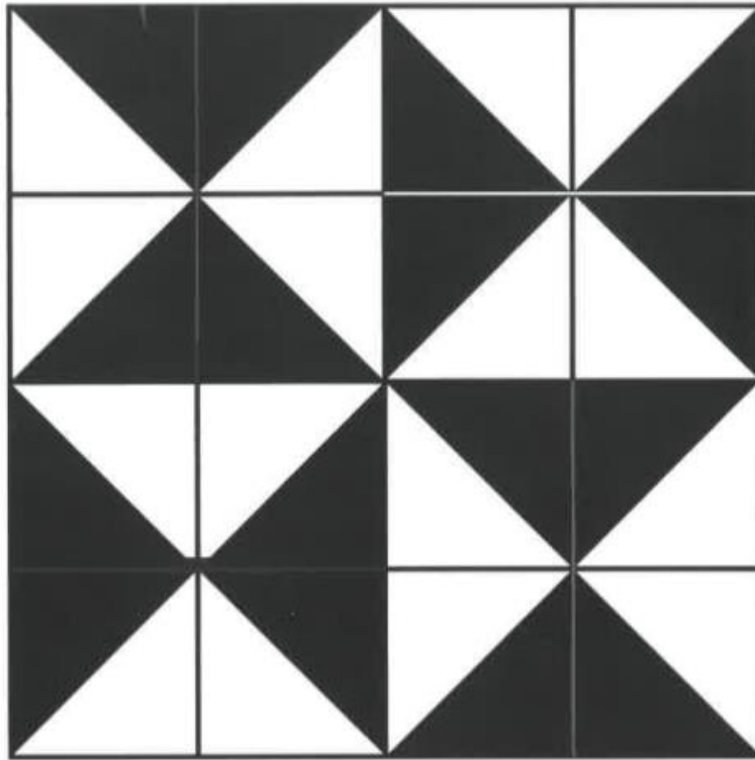
**CIME AIGUILLE GLACIER NEIGE**  
**SOMMET VERSANT**  
**GORGE PITON ROCHER RAVIN**

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

# RETROUVEZ LES 7 DIFFÉRENCES



# REPRODUISEZ CE DESSIN



**Bonne chance à tous !**

# LE COIN DU LECTEUR

**Dominique Chenaux**



Dominique, « Dom » comme tu le disais si joliment, ça y est : te voilà arrivée, après de nombreuses années de labeur, au seuil d'une nouvelle étape de vie dont tu sauras profiter, nous en sommes sûrs !

Tes journées se dérouleront désormais selon un rythme différent, rythme pas trop rude cependant puisqu'il s'agira d'abord de ne plus devoir te lever le matin pour partir au travail...

Tu pourras réorganiser ton emploi du temps afin de profiter pleinement de chaque instant pour accomplir ce que tu n'as jamais eu le temps de faire, pour réaliser tes rêves, pour concrétiser tes projets, pour partager de bons moments avec ceux que tu aimes. Tu es en pleine santé et je sais que, ta famille s'agrandissant, tu auras déjà là de quoi bien t'occuper, « Mamie »!

Nous tenons à te dire combien que tu as réalisé un excellent travail, ici à la Résidence des Chênes, durant tes 24 ans de service.

Ton expérience, ton dévouement et tes connaissances nous ont beaucoup apporté durant notre longue collaboration.

A l'Espace Prairie, il va nous manquer la soignante aux batteries toujours chargées, celle qui court tout le temps, qui ne prend jamais l'ascenseur, qui ne dit jamais « je suis fatiguée », l'artiste à la riche imagination pour décorer notre unité, celle qui réalise avec talent de superbes dessins en grand format, sans oublier celle qui sait nous

saluer d'un « bonjour ! » personnalisé selon nos origines , la collègue qui apporte sa petite touche d'humour toujours bien placée...

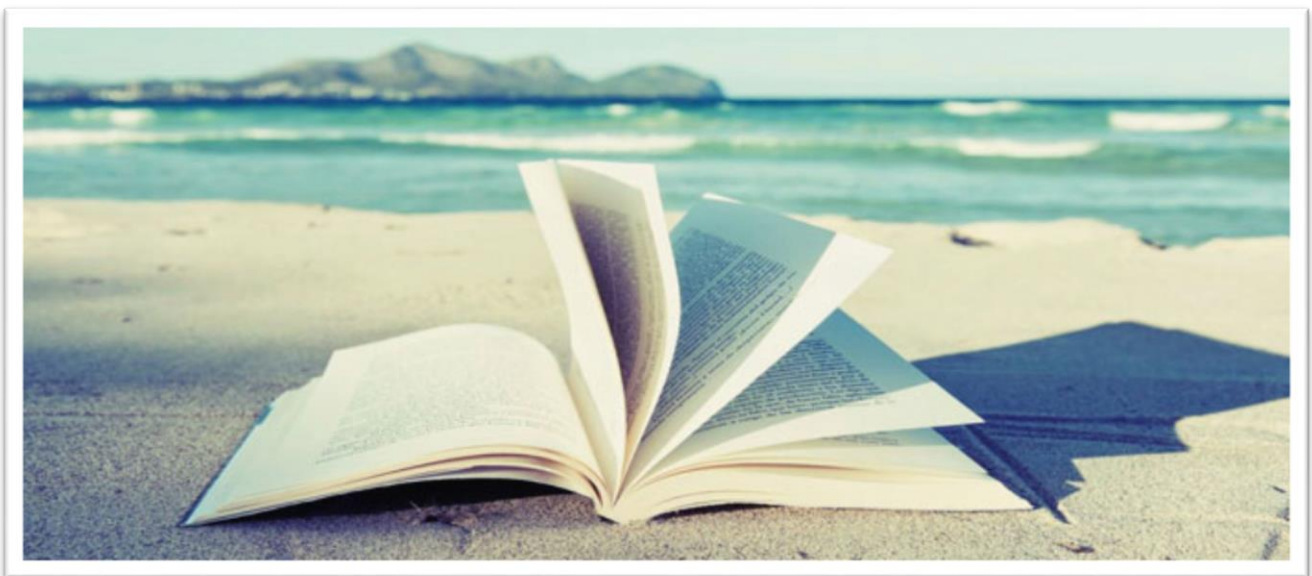
Dom, tu nous as apporté l'exemple d'une personne responsable, d'une professionnelle accomplie et ce fut une expérience enrichissante que de travailler à tes côtés.

Nous nous réjouissons pour toi mais tu vas beaucoup nous manquer et ce n'est pas sans nostalgie que nous te souhaitons de pouvoir profiter d'une longue et belle retraite ! Tu mérites amplement de pouvoir enfin te reposer.

Le moment est venu de te dire à notre tour « bonne route » de manière personnalisée :

Rrugë të mbarë, Goede Reis, Zela malamū, Buena ruta, Yolun açik olsun, Prijatno putovanje, Boa continuação !

Espace Prairie





## **Une journée en luge à la Tzoumaz**

Par ces quelques lignes, j'aimerais vous parler d'une journée que j'ai vécue durant ma semaine de vacances, en février 2019.

J'ai séjourné dans la commune de Saillon, dans le canton du Valais et, à cette occasion, j'ai passé une journée sur une luge dans la localité de la Tzoumaz, située dans la commune de Riddes, à quelques minutes de Saillon. La piste que j'ai parcourue est la plus longue de Suisse romande. Elle comporte 834 mètres de dénivellation; je vous laisse alors l'imaginer !

En réalité, ça faisait des années que je n'avais plus fait de luge et, ce jour-là, j'ai ressenti tellement de sensations que j'ai souhaité partager ce moment avec vous tous.

A notre arrivée au bas de la station, comme nous n'avions pas apporté notre propre équipement, nous avons dû choisir le type de luge ou de bob avec lequel nous souhaitions vivre cette expérience. Différents modèles étaient proposés, tels que la luge en bois, la luge de sport, le bob à une ou deux places, etc. Suite aux conseils du personnel du service de location, mon ami et moi avons opté pour une luge de sport parce que nous sommes téméraires! Cette luge se caractérise par une excellente glissabilité et une bonne stabilité dans les virages. On la dirige très facilement par le déplacement du poids du corps et par la traction sur la courroie à l'aide d'une sangle.

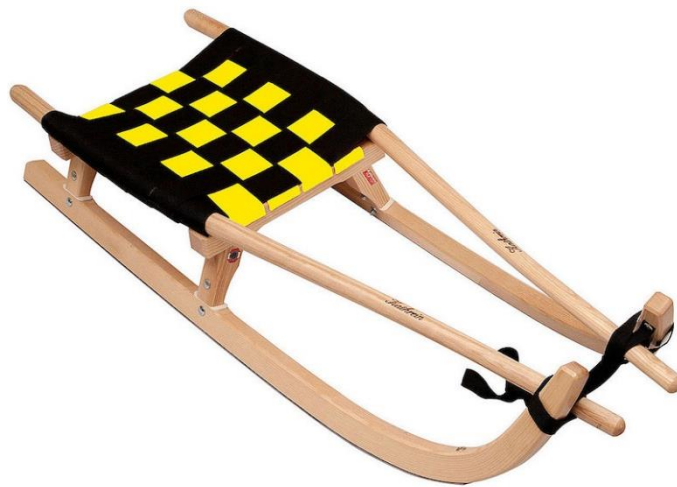
Une fois équipés, nous avons pris la télécabine. Arrivés à la station sommitale, qui est d'ailleurs très jolie, nous nous sommes dirigés vers la piste de luge et j'ai observé rapidement de nombreuses personnes s'élancer sur leur bolide ! En les voyant et en jetant un coup d'œil sur le début de la piste, j'ai aussitôt éprouvé de violents frissons. Cela correspond d'ailleurs aux informations mentionnées sur le site internet de la Tzoumaz et l'onglet de la piste de luge : « frissons garantis ». On ne nous avait donc pas menti !

Avant le départ, j'ai dû me donner un peu de courage et je me suis finalement élancée pour vivre une expérience formidable. Durant toute la descente, j'ai ressenti diverses émotions telles que la joie, la peur, le stress et j'ai sécrété énormément d'adrénaline. Ce sont les sensations produites par cette adrénaline qui m'ont amenée, je pense, à refaire 3 fois la piste. Il nous a fallu au moins 30 minutes pour la parcourir en comptant les pauses alors que notre première

descente avait duré encore plus longtemps car j'avais davantage de frayeurs. Tout le monde était de bonne humeur, riait, criait et on se parlait les uns aux autres durant les moments de pause sur la piste ; c'était une super ambiance ! A la fin de cette journée, par contre, j'ai pu jeter mes bottes à la poubelle car, à force de freiner, mes semelles étaient usées. Le lendemain, naturellement, les courbatures étaient au rendez-vous !

Ce fut vraiment une chouette journée que je recommande volontiers. Mais attention ! Il faut rester très prudent !

Luge de course



Source : <https://www.bricoetloisirs.ch/loisirs-sports/sports-dhiver/luges/luge-de-course-kathrein-124-cm/p/3885252>



Référence : [https://fr.tripadvisor.ch/Attraction\\_Review-q1190155-d4583220-Reviews-Piste\\_de\\_Luge\\_de\\_La\\_Tzoumaz-La\\_Tzoumaz\\_Canton\\_of\\_Valais\\_Swiss\\_Alps.html](https://fr.tripadvisor.ch/Attraction_Review-q1190155-d4583220-Reviews-Piste_de_Luge_de_La_Tzoumaz-La_Tzoumaz_Canton_of_Valais_Swiss_Alps.html)

Amandine Sottas, Espace Montagne

## Week-end de détente au chalet

Henry Ford disait que se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite. Dans cette perspective, plusieurs collaborateurs et collaboratrices avons décidé de nous réunir dans un chalet, autour d'un feu de cheminée, afin de resserrer nos liens professionnels et amicaux.

Au programme de ce week-end passé à Charmey dans le canton de Fribourg : ski, fondue, bains chauds, promenade dans la région et longues discussions autour du feu, agrémentées de bonnes bouteilles de vin.



Pour l'occasion, Labinot a revêtu le rôle de moniteur de ski et a fait preuve d'une inlassable patience pour nous apprendre à skier. Nous nous souviendrons longtemps de la mémorable chute d'Agron sous le télésiège, incident qui a eu pour conséquences l'arrêt temporaire de l'installation et la formation d'une file d'attente à la station de départ.



Ce spectacle évoquant irrésistiblement certaines scènes du film « Les bronzés font du ski » a suscité une vague de fous rires autour de nous. Heureusement, la victime s'en est sortie sans autre dommage que quelques bleus.

Ce week-end nous a permis de mieux nous connaître au travers de l'apprentissage d'un sport, le ski. Les plus courageux soutenant les moins hardis, nous avons expérimenté une réelle cohésion d'équipe

en nous aidant mutuellement à dépasser nos appréhensions et nos peurs. Ce bon moment d'entraide a renforcé nos liens.

Ce week-end fut aussi l'occasion de pratiquer la cohabitation et le partage des tâches même si, évidemment, ce furent toujours les mêmes personnes qui, finalement, ont fait la cuisine ou se sont chargées du rangement, Agron et Labinot préférant visiblement papoter plutôt que participer aux tâches ménagères.

Notre soirée au chalet a été marquée par la dégustation de différents vins apportés par une fine connaisseuse : Mizou ! Elle s'est également révélée être une parfaite maîtresse de maison en dénichant des bûches de bois chez le voisin pour nous préparer un réconfortant feu de cheminée. La nuit a été animée par des chants et des danses de diverses nations, conférant une touche multiculturelle à notre vie de chalet.

À l'année prochaine, pour un nouvel épisode de ski, aux Portes du Soleil cette fois ! Celles et ceux qui souhaitent y prendre part y seront les bienvenus.



Nergiz Atac, Equipe Morphéa

## Qu'allons-nous manger aujourd'hui ?



Parmi les habitudes quotidiennes qui permettent de garder une bonne santé tout en avançant en âge, il faut spécialement mentionner une alimentation saine. Le vieillissement fait partie du cycle naturel de la vie, caractérisé par des modifications fonctionnelles et biochimiques. Un déficit nutritionnel au 3e âge aggrave significativement l'incapacité physique, la morbidité et la dénutrition.

Quels sont les nutriments essentiels et quels sont les aliments dans lesquels on peut les trouver?

- *La vitamine D*, notamment présente dans le poisson (surtout le saumon, la sardine), les œufs, le lait, le foie.

Cette vitamine améliore le métabolisme et l'absorption du calcium, ce qui est important pour la prévention des maladies et la fortification des os. La meilleure source de vitamine D reste cependant le soleil et une exposition à la lumière solaire d'au moins 15 minutes par jour est recommandée.

- *Le potassium*, présent dans la banane, l'orange, l'avocat, le melon, la tomate, la patate, le haricot, le saumon, la morue. Important pour la fonction cardiaque, ce minéral favorise la contraction des muscles et est bénéfique pour une digestion normale et pour le bon fonctionnement des cellules.

- *Le fer*, présent dans la viande, les œufs, la banane, le pois chiche, le haricot, les légumes à feuilles vertes, la cerise. Fournisseur d'énergie, le fer, pour être absorbé par l'organisme, doit être accompagné d'aliments riches en vitamine C.

- *Le calcium*, présent dans le lait, les légumes à feuilles vertes, l'avoine, la patate douce, la laitue, les amandes, les figes. Le calcium stimule la circulation sanguine et, avec la vitamine K, c'est un auxiliaire de la coagulation du sang. Le calcium a un effet positif pour le système nerveux et l'activité musculaire. Il joue un rôle es-

essentiel dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose en fortifiant les os, ce qui est particulièrement important au 3e âge, période durant laquelle on est plus exposé aux risques de chutes.

- *Le zinc*, présent dans la viande rouge, le foie, le poisson, le lait, les œufs, les céréales intégrales.

Le zinc joue, entre autres, un rôle dans les processus immunologiques et de cicatrisation et dans la croissance des ongles. Le manque de ce minéral peut engendrer une perte du sens gustatif.

- *Les « bonnes » graisses*, présentes dans l'huile d'olive, les avocats, les noix, les amandes.

Ces substances jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires, le bon fonctionnement du système nerveux, de la mémoire et de la concentration.

- *Les fibres alimentaires* présentes dans les céréales intégrales (blé, riz), les légumineuses séchées, les légumes et les fruits.

Au 3e âge, l'intestin travaille plus lentement et une consommation équilibrée de fibres et de fruits, sans oublier de boire suffisamment d'eau, améliore son fonctionnement.

- *Le sel* doit être consommé avec modération. Pour assaisonner les plats, on peut le remplacer par des herbes et des épices.

Une consommation excessive de sel peut provoquer des œdèmes et favoriser l'hypertension ainsi que les maladies cardiovasculaires et rénales.



Claudia Faria, Espace Forêt

## CARNAVAL DES BOLZES , "LES HUBERTS"

Chers Résidants,

Chers Collègues,

Voici quelques impressions du Carnaval des Bolzes et, plus particulièrement des « Huberts », groupe dont je fais partie depuis trois ans. A mon arrivée en Basse-Ville, je fus très surpris par la topographie de cette partie de la ville de Fribourg, considérée à tort comme un « trou » par quelques-uns, par l'intensité de la vie locale, par la richesse de ses traditions et par l'originalité de certains de ses habitants.

Hubert Audriaz compte parmi les personnalités marquantes de la Basse-Ville. Inséparable de son vélomoteur qu'il enfourche toujours les cheveux au vent, sans casque, il constitue sans doute l'une des figures les plus populaires du quartier de l'Auge. Artiste autant qu'organisateur, il investit ses multiples talents au service des Fribourgeois de tous âges en mettant inlassablement sur pied des animations culturelles et sportives plus originales les unes que les autres.

Depuis quelques années, avec un groupe d'amis, nous participons au Carnaval des Bolzes sur notre char intitulé « Les Huberts » en mettant en scène le vélomoteur de Hubert Audriaz à partir d'un thème inspiré par l'actualité. C'est ainsi que, pour les précédentes éditions du Carnaval, nous avons pris pour sujets « Hubert Halliday » (allusion à Johnny Halliday) et « Hubert Impulse » (en référence à l'avion solaire de Bertrand Piccard). Cette année, notre slogan était : « Vélo, un casque sinon rien ! » (inspiré par l'affiche de la BPA).



A la Résidence des Chênes, nous avons célébré Carnaval dans une ambiance très sympathique marquée par une participation active des résidants et du personnel de tous les secteurs.

Je vous félicite de la motivation avec laquelle vous vous engagez pour que les événements festifs de notre maison nous permettent de partager de bons moments de convivialité.



Alexis Juan Tapia Cruz, Espace Oasis



# Clin d'œil

## Animations musicales



## Veillée de Noël



## Repas de Noël



## Apéritif du Nouvel-An



## Goûter des Rois



## Dîner de Saint-Valentin



## Dîner raclette à l'Espace Montagne

Le mercredi 27 février 2019, l'Espace Montagne a organisé un dîner raclette pour ses résidants et son personnel soignant.

Nous avons eu la joie de compter parmi nous l'infirmière chef et de recevoir la visite surprise de la fille d'une résidente.

Tous les résidants ont apprécié ce repas typiquement suisse qui s'est déroulé dans une ambiance très sympathique.

Patricia Grave et Natália Garcia, Espace Montagne



## Le discours du Carnaval de la Résidence



Chers résidants et chers collaborateurs, soyez les bienvenus à notre traditionnelle fête de Carnaval !

Vous avez remarqué sans doute que, depuis quelques jours déjà, notre maison s'est parée des bigarrures et des compositions les plus fantasques et les plus joyeuses et vous avez pu sentir, dans l'air, une atmosphère électrique, voire débridée, caractéristique de l'effervescence et de l'excitation que suscitent cette fête.

Et c'est tant mieux puisque c'est Carnaval, la fête des masques et, peut-être du même coup, la manifestation d'une autre forme d'authenticité : se déguiser pour s'exprimer plus librement, se grimer pour jouer un rôle différent de celui que nous assumons habituellement, autrement dit, mettre en scène le grand théâtre de la vie...

Il y a plus de deux millénaires, les Romains participaient chaque année aux célèbres Saturnales, célébrant la mémoire de l'âge d'or, du temps de la culture et de l'abondance qui avaient marqué le règne de Saturne. Durant ces journées, débandades et extravagances étaient de mise pour toutes et tous. Les esclaves et les femmes pouvaient, le temps de la fête, jouir d'une liberté rare et ordinairement inexistante.

Eh bien, n'est-ce pas aujourd'hui, d'une certaine manière, ce que nous fêtons avec notre Carnaval, même si son sens et sa nature se sont quelque peu modifiés ?

En tout cas, en cet instant, nous profitons d'être réunis grimés, déguisés ou restés tels que nous sommes chaque jour, pour déguster les bons petits plats préparés par nos chers cuisiniers en appréciant la compagnie de celles et ceux avec lesquels nous partageons nos journées et c'est une occasion précieuse, d'une valeur inestimable !

Donnons donc raison à Horace, le grand poète antique, qui chantait dans ses Odes : Carpe diem ! Cueillons le jour, cueillons l'instant !

Je vous souhaite ainsi, à vous toutes et à vous tous, que vous ayez revêtus des guenilles ou de riches étoffes, un bon appétit, sans oublier un bon début de Carême, pour celles et ceux qui vont y entrer!

Antoine Magnin, Civiliste au Secteur Socio-culturel





# 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 l'unité pastorale Notre-Dame qui nous a invités au Noël des Aînés, à la salle du Christ-Roi
- ♥ aux écoliers de Ponthaux et à leurs enseignants Lisa Guggiari et Sylvia Bersier, pour leur magnifique concert de fin d'année
- ♥ au chœur-mixte de la paroisse St-Maurice qui a animé notre messe de Noël et au célébrant, M. l'abbé Dominique Rimaz
- ♥ au chœur-mixte de la paroisse St-Paul pour son magnifique récital de chants de Noël
- ♥ à Monsieur Fernand Bussard qui, comme chaque année, a animé notre Veillée de Noël
- ♥ à Monsieur Noël Ruffieux, représentant de la communauté orthodoxe, à Monsieur Urs Schmidli, pasteur réformé, à Monsieur Fernand Bussard, diacre catholique, qui ont présidé notre célébration œcuménique.

*MERCI !*





# Ils nous ont quittés

## Madame Jeanne Renevey



Entrée à la Résidence des Chênes 22 janvier 2007, Madame Jeanne Renevey fut une personnalité marquante dans notre maison.

Durant les 11 années passées auprès de nous, elle a activement participé aux nombreux ateliers et événements proposés aux résidents. Durant la belle saison, sa passion du jardinage l'emmenait quotidiennement à la chasse aux mauvaises herbes dans notre parc. Son goût pour les activités créatrices et tout particulièrement ses talents de tricoteuse s'exprimaient

dans la réalisation d'ouvrages manuels soignés.

Appréciant le contact humain, Madame Renevey partageait volontiers des moments amicaux avec le personnel et les résidents tout en dégustant un Coca accompagné de chips. La gourmandise étant son péché mignon, elle se réjouissait à la perspective de chacun de nos repas de fête.

Nous ne pouvons pas oublier son regard malicieux, son visage souriant, sa logique implacable et son humour taquin.

Enfin et surtout, Madame Jeanne Renevey nous a profondément impressionnés par son imperturbable gentillesse, sa douceur, son amour des enfants, sa capacité de s'émerveiller sans cesse devant la beauté de la nature et surtout, par l'attention qu'elle portait aux autres résidents et par les innombrables services qu'elle rendait dans une totale discrétion. Elle savait être à l'écoute de chacun dans une constante bienveillance. C'est ainsi qu'elle fut, durant de longs mois, la seule personne à comprendre, simplement par le regard et sans jamais se tromper, ce que désirait nous transmettre une résidente qui avait perdu l'usage de la parole. Animée d'une foi profonde, Madame Renevey était aussi, et peut-être avant tout, une personne de prière.

Peu avant Noël, le 18 décembre 2018, Madame Jeanne Renevey nous a quittés.

Merci, chère Madame Renevey, pour votre témoignage de vie exemplaire, pour votre bonté et pour la joie que vous avez généreusement semée autour de vous !

Ludine Boll, Espace Montagne

### **Madame Germaine Ayer**



Née à Fribourg en 1922, Madame Germaine Ayer, née Plancherel, avait quitté l'appartement qu'elle occupait à Villars-sur-Glâne depuis 1954 pour entrer à la Résidence des Chênes le 29 février 2016.

Très aimable, Madame Ayer avait le cœur sur la main. Elle craignait toujours de nous déranger et aurait toujours voulu pouvoir nous aider dans notre travail. Très discrète et réservée, elle s'excusait avant de nous demander quelque chose. Souriante, elle était de bonne humeur du matin au soir.

Madame Ayer avait toujours vécu dans notre région de Fribourg. En 1950, elle avait épousé Gérard Ayer, qui fut l'initiateur du projet du quartier des Chênes au Schoenberg et qui avait notamment présidé à la construction de notre Résidence.

Madame Ayer nous parlait volontiers de sa vie d'étudiante à l'université de Fribourg puis de femme au foyer et d'heureuse mère de quatre magnifiques enfants. Les visites de sa famille lui apportaient une grande joie.

Polyglotte (elle maîtrisait 4 langues) elle évoquait aussi avec plaisir les souvenirs des nombreux voyages professionnels de son mari

qu'elle accompagnait souvent ainsi que leurs vacances de cyclotouristes sur la Côte d'Azur.

Madame Ayer aimait s'installer le soir devant la télévision tout en en discutant de la pluie et du beau temps avec les soignantes.

C'est dans la sérénité qu'elle nous a quittés, à l'âge de 96 ans, le 18 décembre 2018. Le souvenir de son regard affectueux et de son sourire restera gravé dans nos mémoires.

Delphine Kizuangi, Espace Prairie

### **Madame Isabelle Davet**

Madame Isabelle Davet était entrée à la Résidence des Chênes le 6 février 2008. Durant les premières années de son séjour dans notre maison, Madame Davet avait continué à se rendre chaque jour au magasin tenu par son fils en ville de Fribourg. C'est ainsi que, chaque après-midi, elle partait en bus et revenait pour le repas du soir.



Au fil des ans, son état de santé s'est fragilisé et ne lui a plus permis de sortir seule en ville. Nous avons dès lors pu la voir se promener quotidiennement et par tous les temps dans le jardin de la Résidence, même en plein hiver. Elle aimait la nature, les animaux et particulièrement les chevaux.

Très indépendante elle savait exactement ce qu'elle voulait mais cela ne l'empêchait pas d'apprécier les activités conviviales proposées par notre secteur socio-culturel, notamment l'atelier tricot où elle excellait ainsi que nos lotos.

Madame Isabelle Davet nous a quittés le 19 décembre 2018.

Nous garderons de Madame Isabelle Davet le souvenir d'une personne touchante, très attachée à la présence et à l'attention des soignantes.

Muriel Maridor, Espace Montagne

### **Madame Klara Papaux**



Dès son arrivée à la Résidence des Chênes le 24 juin 2014, Madame Klara Papaux s'était bien intégrée à la vie de notre maison répétant souvent, avec reconnaissance, combien elle était heureuse de passer des jours paisibles parmi nous.

Madame Papaux recevait très souvent la visite de sa famille, notamment de son mari plein d'attentions à son égard. Elle savourait avec joie ces moments de convivialité autour de la table dans notre auberge.

C'est avec un plaisir évident que Madame Papaux avait participé aux vacances organisées pour nos résidants et tout particulièrement, en été 2018, à Menthon-Saint-Bernard d'où elle nous avait dit « être revenue rajeunie ».

Discrète et aimable, Madame Papaux appréciait le calme et un accompagnement personnalisé. Elle nous recevait toujours dans sa chambre avec un large sourire.

Croyante fervente, Madame Papaux nous avait souvent confié « se préparer gentiment pour le grand saut ». Ce « grand saut », elle l'a effectué paisiblement le 2 janvier 2019 en murmurant à mon oreille : « merci beaucoup à vous tous ! ».

Madame Papaux nous laisse le souvenir ému d'une personne affectueuse et constamment attentive aux autres.

Claudia Faria, Espace Forêt

## **Monsieur August Jungo**

Monsieur August Jungo était entré à la Résidence des Chênes en août 2016, accompagné de son épouse. Parmi ses passions figuraient la pêche, la cueillette des champignons et les observations botaniques. On se souviendra l'avoir souvent vu se promener autour de la Résidence en inspectant la végétation avant de cueillir quelques fleurs dont il égayait sa chambre.

Monsieur Jungo avait décoré les murs de sa chambre avec des tableaux de sa propre composition, réalisés au moyen de petits cailloux collés qu'il avait lui-même autrefois récoltés le long des berges de la Sarine.

Depuis quelques mois, ses promenades s'étaient espacées et sa santé était devenue plus fragile. Monsieur Jungo nous a quittés le 7 janvier 2019 et nous gardons le souvenir d'un résidant fervent admirateur de la nature.



L'équipe de l'espace Montagne



# ARC-EN-CIEL

## Bienvenue aux nouveaux résidents

### Monsieur Jean Pythoud

Jean Pythoud est né à Neirivue en 1925. Aîné d'une fratrie de 4 garçons, il grandit dans un environnement familial aux revenus modestes mais dont les aspirations ne l'étaient pas. Au moment de choisir sa voie, à la sortie de l'école obligatoire, il décide de partir pour Bâle, ville ouverte sur la France et l'Allemagne afin d'accomplir un apprentissage de dessinateur en bâtiment. Ce passage le marque durablement par l'ouverture au monde qu'il lui apporte, l'apprentissage d'une autre langue, la découverte de la vie urbaine au sein d'une grande ville. Il y fréquente les librairies et c'est là qu'il découvrira l'existence de celui qui sera son maître à penser et à dessiner : Le Corbusier.



Il part ensuite, au gré d'un engagement professionnel, à Vevey où il rencontrera sa femme avant de se faire engager à Fribourg, ville qu'il ne quittera plus. Jean Pythoud devient « l'architecte des pauvres » en développant une manière de créer l'habitat par « l'économie des moyens ». On s'en doute, le choix de cette voie spécifique qui implique également un engagement personnel (membre du Parti socialiste, il sera conseiller général, engagé dans la Commission de la culture, durant quelques années) ne lui a pas assuré une vie tranquille. Il ajoutera à ses engagements une passion pour l'urbanisme de la cité, une corde supplémentaire à son arc, une nouvelle conviction qui le fera militer sans cesse, malgré les refus et les heurts avec les personnalités politiques successives. Sa rage est restée intacte à vouloir améliorer et protéger SA ville de Fribourg.

On le voit, Jean Pythoud est un homme de conviction, sans goût aucun pour les concessions. Belle trajectoire dont on se doute qu'elle a

posé quelques problèmes, non seulement dans le cadre de sa vie professionnelle mais aussi de sa vie privée.

Mais aujourd'hui, Jean Pythoud fête ses 94 ans et il reste le seul survivant de ses frères et de la plupart de ses amis, ce qui l'étonne beaucoup. Cette longévité est due en grande partie à un tempérament joyeux ! Son inépuisable vitalité est doublée d'un grand plaisir de vivre. Son esprit curieux, critique, passionné et joyeux lui permet d'aborder le quotidien avec un certain optimisme qui continue à colorer ses vieux jours.

Marie-Jeanne Muheim, fille de M. Jean Pythoud

Nous souhaitons à Monsieur Jean Pythoud un très agréable séjour dans notre maison.

### **Madame Marie-Jeanne Dubas**



Madame Marie-Jeanne Dubas Cuony est née en 1923, à Fribourg, d'un père fribourgeois et d'une mère française, originaire de la région de Montpellier. Avec sa soeur cadette, Geneviève, elle a effectué sa scolarité primaire à l'école des Sœurs Ursulines, la congrégation dans laquelle sa tante était religieuse. Après l'obtention d'une maturité fédérale à l'Académie Ste-Croix, elle a étudié la pharmacie aux universités de Fribourg et de Berne.

En 1948, elle a épousé Jean Dubas, chirurgien d'origine gruérienne. De leur union naquirent trois enfants, un garçon et deux filles. La famille a vécu durant quelques années à Genève, puis à Bulle et, dès 1968, à Fribourg.

En janvier 1959, au décès de son père, Madame Marie-Jeanne Dubas a pris la responsabilité de la pharmacie Cuony, propriété de son père et de son grand-père avant lui. Cette officine située tout d'abord à l'Avenue de la Gare déménagea à la Rue St-Pierre en 1970.

Après le retour familial à Fribourg, ses enfants étant grands, Madame Dubas s'est engagée en politique, convaincue que les droits de la femme, notamment celui de voter, d'étudier et de travailler, méritaient d'être défendus. Après l'obtention du droit de vote par les femmes, elle devint membre du Conseil Général et du Grand-Conseil. Elle fut également membre actif, pendant de longues années, de différentes organisations féminines ou caritatives telles que le Centre de Liaison des associations féminines, les Soroptimistes et Inner Wheel.

Après le décès de son mari Jean, il y a plus de quinze ans, Madame Marie-Jeanne Dubas a vécu seule en ville de Fribourg.

Au nom de Madame Dubas et de ses enfants :

Michel Dubas

Nous souhaitons à Madame Dubas de se sentir chez elle à la Résidence des Chênes et d'y être très heureuse.

### **Madame Mireille Jampen**

Madame Mireille Jampen est née le 30 avril 1958 dans le canton de Fribourg. Elle a deux frères et une sœur qui vit actuellement à Genève.

Elle a effectué un apprentissage de cuisinière à Seedorf puis a exercé sa profession qu'elle aimait beaucoup dans divers établissements, notamment au Café du Midi, au restaurant de l'Escale et enfin à l'HFR où elle a travaillé durant 14 ans et dont elle fut une collaboratrice très appréciée. Parmi les activités de loisir favorites de Madame





Jampen, il faut mentionner les promenades en montagne et les séjours de vacances au bord de la mer durant lesquels elle s'adonnait avec plaisir à la natation. Débordante de vitalité, Madame Jampen ne s'ennuie jamais. Elle apprécie les activités en groupe et particulièrement le lotto.

Madame Mireille Jampen a rejoint l'Espace Prairie, au premier étage de la Résidence, le 28 décembre 2018. De nature aimable et sociable, Madame Mireille Jampen se plaît dans notre EMS dont elle trouve le personnel accueillant et avenant et les résidants sympathiques.

Nous souhaitons à Madame Jampen une cordiale bienvenue dans notre grande famille des Chênes et de belles années parmi nous.

Delphine Kizuangi, Espace Prairie

### **Madame Marcelle Verdon**

Madame Marcelle Maria Yolande Verdon est née le 22 août 1934 et elle a passé toute sa vie dans notre ville de Fribourg.

Mariée à l'âge de 25 ans, Madame Verdon a connu la joie d'avoir deux enfants, une fille et un garçon. Elle est aujourd'hui l'heureuse grand-mère de trois petits-enfants.

Après des études d'enseignante, c'est avec passion que Madame Verdon a initié les enfants aux subtilités de la langue française dont elle admire la beauté. Ayant passé de nombreuses vacances en famille au bord de la mer, en Italie, Madame Verdon peut aussi communiquer avec les italophones dans leur langue maternelle.



Très cultivée, Madame Verdon s'intéressait au théâtre et assistait volontiers aux concerts de musique classique.

Madame Verdon a rejoint l'Espace Forêt de notre Résidence le 11 janvier 2019. C'est avec son sourire toujours lumineux qu'elle reçoit

les membres de sa famille et particulièrement celui qui, depuis 60 ans est son époux et qui vient lui rendre visite depuis le premier jour de son séjour parmi nous.

Soyez la bienvenue dans notre maison, chère Madame Verdon !

Claudia Faria, Espace Forêt

### **Monsieur Robert Jungo**

Monsieur Robert Jungo est entré à la Résidence des Chênes le 18 janvier 2019, pour s'installer à l'Espace Montagne, au 3e étage. Né le 22 juin 1937 dans le quartier de la Neuville à Fribourg, il y a vécu durant de nombreuses années avant de s'installer au Schoenberg, tout près de la Résidence.

Après avoir effectué un apprentissage de peintre en bâtiment il a exercé sa profession dans sa commune ainsi qu'au sein de l'entreprise Polytype.

Il était passionné par le dressage des chiens et fut conducteur de chien dans l'armée. Sa seconde passion a toujours été la moto. Âgé d'une cinquantaine d'années, il s'est offert l'engin de ses rêves sur lequel il a parcouru d'innombrables kilomètres.

Monsieur Jungo s'est marié en 1959 et il est père de trois enfants. Il est également grand-père de quatre petits-enfants, dont Claudia qui travaille actuellement à l'Espace Forêt.



Biographie rédigée par Madame Blanche Jungo, épouse de Monsieur Robert Jungo

Nous souhaitons à Monsieur Jungo une cordiale bienvenue à la Résidence des Chênes.

## **ainsi qu'aux collaborateurs**

### **Présentation de Sara-Lyn Casareale**

Bonjour,

Je m'appelle Sara-Lyn Casareale et j'ai le grand plaisir de travailler depuis un mois en tant que stagiaire à l'Espace Montagne où j'ai eu la chance d'être accueillie par une équipe formidable.



J'ai 17 ans et suis la cadette d'une famille de trois enfants. Le stage que j'ai actuellement le bonheur d'effectuer me confirme que le domaine de la santé correspond à mes intérêts et me passionne. C'est dans ce secteur que j'aspire à mener mon activité professionnelle car j'apprécie énormément le contact avec les gens.

De plus, l'opportunité m'a été donnée d'entreprendre, à la suite de ce stage, ma formation d'ASSC au sein de la Résidence des Chênes.

Durant mes moments de loisirs, je m'adonne principalement à la danse et à la gymnastique artistique. J'habite à Neyruz, village natal du célèbre artiste fribourgeois Jean Tinguley, concepteur des fameuses machines qui portent son nom.

Sara-Lyn Casareale

## Présentation de Vanessa Rotzetter

Bonjour,

Je m'appelle Vanessa Rotzetter, j'ai 34 ans, je suis mariée et maman d'un garçon et de deux filles.

Je suis originaire de l'Ile Maurice, une petite île dans l'Océan Indien, où j'ai grandi jusqu'à l'âge de 12 ans avant d'arriver en Suisse avec ma maman et de m'installer dans la Glâne, à Siviriez, village dans lequel je suis restée et où j'ai effectué ma scolarité.



Ayant aimé le contact avec les personnes âgées depuis l'enfance, j'ai décidé, à l'âge de 16 ans, d'effectuer un stage au Home de Siviriez en tant qu'aide-infirmière. Cette expérience m'a vraiment plu et m'a confirmée dans le choix de mon activité professionnelle.

Après avoir suivi les cours de la Croix-Rouge en 2011, j'ai travaillé dans le secteur des soins à domicile pendant quelques mois puis au Réseau Santé de la Glâne pendant 6 ans, ce qui m'a permis d'élargir mes connaissances et mon expérience. Le 1er février 2019, j'ai eu le plaisir de rejoindre l'équipe

de la Résidence des Chênes.

Je tiens à vous remercier de votre accueil chaleureux et je souhaite que notre collaboration nous apporte, à toutes et à tous, joie et satisfaction.

Vanessa Rotzetter

# La grande famille de la Résidence

***souhaite la bienvenue à !***



Leeanne Vanessa Rotzetter

***dit « bon vent » à :***

Caroline Mouret

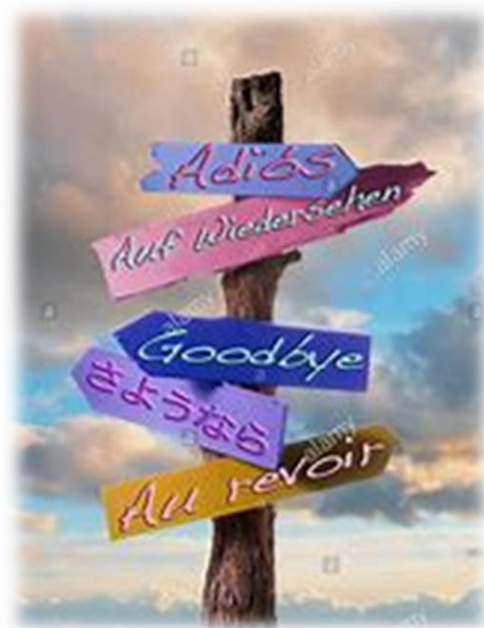
Manuella Ngono Roubaty

Lorraine Bovet

Mathilde Magnin

Dominique Chenaux

Amandine Sottas



# Programme des animations

## durant la période du 15 mars au 1<sup>er</sup> juillet 2019

**Samedi 16 mars 2019**

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

**Jeudi 21 mars 2019**

« Fête du printemps »  
avec un café gourmand animé par « Le Trio »



**Vendredi 22 mars 2019**

Journée « Moules marinières – Frites »



**Dimanche 31 mars 2019**

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

**Mardi 9 et Mercredi 10 avril 2019**

Journée « Raclette »



**Samedi 13 avril 2019**

Messe solennelle des Rameaux  
chantée par le chœur mixte de Saint-Paul  
à 10h00 à l'auberge

**Vendredi 19 avril 2019**

Célébration du Chemin de Croix  
avec M. Fernand Bussard, à 10h00 à la Salle des Chênes



**Dimanche 21 avril 2019**

Messe de Pâques à 10h00  
à la Salle des Chênes

**Mercredi 1<sup>er</sup> mai 2019**

Animation musicale  
par Pierre Angéloz



**Jeudi 2 mai 2019**

*Journée « Asperges »*

**Mercredi 8 mai 2019**

*Pèlerinage des malades à Notre-Dame des Marches à Broc*

**Dimanche 12 mai 2019**

*Fête des Mères*

**Jeudi 23 mai 2019**

*Journée « Afrique du Nord »*



**Du dimanche 9 au vendredi 14 juin 2019**

*Vacances des résidants au « Centro Magliaso », à Magliaso, au Tessin*

**Dimanche 16 juin 2019**

*Pèlerinage à Bourguillon*



**Mardi 18 juin 2019**

*Journée « Paella »*

**Jeudi 20 juin 2019**

*Sortie de l'espace Oasis à la cabane de Gumefens*

**Dimanche 30 juin 2019**

*Traditionnel « Brunch des familles »*

*D'autres activités régulières seront organisées durant cette période.  
L'équipe du secteur socioculturel vous souhaite un magnifique printemps ensoleillé !*



*Beau printemps à tous !*

# Menu de Pâques

(dimanche 21 avril et lundi 22 avril)

Truite fumée sur lentilles vertes à l'huile d'olive

Croquant aux pommes

\*

Velouté Crécy

Torsade feuilletée à la tomate et pavot

\*

Entrecôte d'agneau en croûte de fines herbes

Jus au Pinot Noir

Pommes à l'échalote

Farandole de légumes glacés

\*

Tatin de fraises

et sa crème anglaise

**CHF 39.-**

Inscriptions jusqu'au 15 avril 2019  
au 026/484 88 16 ou [www.chenes.ch](http://www.chenes.ch)





# Bienvenue à tous !

## Cela nous intéresse !

Chers Résidants,




Chères Familles,

Chers Amis et Collaborateurs de la Résidence,

Pourquoi ne pas partager avec nous une expérience, une émotion, une parole, un remerciement, un mécontentement, une suggestion... ?

Votre parole est source de richesse... alors enrichissez notre « Voix des Chênes » en nous donnant votre avis ou en rédigeant un article !

Vous pouvez nous transmettre vos textes :

-  par courriel électronique : [animation@chenes.ch](mailto: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

<b>Direction</b>	M. Patrice Buchs
<b>Admin. générale</b>	Mme Marilynne Vonlanthen
<b>Admin. résidents</b>	Mme Cristina Jonin
<b>Comptabilité</b>	Mme Jacqueline Schorderet
<b>Ressources humaines</b>	Mme Christine Papaux
<b>Soins</b>	Mme Sophie Berteaux
<b>Socioculturel</b>	M. Sead Spuzic
<b>Restauration</b>	M. Nicolas Richoz
<b>Technique, intendance</b>	M. Pascal Piller
<b>Infirmier(ères) ICUS</b>	Espace Prairie, M. Labinot Profesori Espace Forêt, Mme Türkan Cindoruk Espace Montagne, Mme Isabelle Duchier Espace Oasis, M. Vincent Pfsifter Equipe Morpheus, M. Labinot Profesori
<b>Médecins</b>	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
<b>Ergothérapie</b>	Puzzle Consulting Sàrl, Bulle
<b>Aumôniers</b>	M. Dominique Rimaz, Prêtre M. Urs Schmidli, Pasteur
<b>Coiffeuse</b>	Mme Claudine Albinati
<b>Podologues</b>	Mmes Virginie Ruffieux et Elodie Sciboz
<b>Site</b>	<a href="http://www.chenes.ch">www.chenes.ch</a> ou sur 

# Comité de rédaction

<b>Coordinateur en chef</b>	Mme Brigitte Krattinger
<b>Coordinatrice-adjointe</b>	Mme Rachel Sedmig
<b>Coordinatrice « Prairie »</b>	Mme Cidalia Magalhaes
<b>Coordinatrice « Forêt »</b>	Mme Claudia Da Silva Faria
<b>Coordinatrice « Montagne »</b>	Mme Muriel Maridor
<b>Coordinateur « Oasis »</b>	Mme Brigitte Berger
<b>Coordinatrice « Morphea »</b>	Mme Nergiz Atac
<b>Relecture</b>	Mme Dominique Ruiz-Badanelli
<b>Mise en page</b>	Mme Marilyne Vonlanthen