

La Voix des Chênes Eichenblatt



Résidence des Chênes

Route de la Singine 2 – 1700 Fribourg

Tél. 026 484 88 00



residence@chenes.ch – www.chenes.ch

TABLE DES MATIÈRES

Direction	5
Le mot de l'infirmière-chef	7
Le billet de l'aumônier	9
Le mot du pasteur	11
Jeux	12
Le coin du lecteur	14
Clin d'œil	27
Les lauriers du cœur	31
Ils nous ont quittés	32
Arc-en-ciel	33
Programme	40
La Voix des Chênes (Abonnement)	41
Bienvenue à tous!	42
À votre service	43
Comité de rédaction	44



Assemblée générale des résidents en 2019, avant l'épidémie.



DIRECTION

Assemblée(s) des résidants

Bien avant que j'occupe ce poste de directeur, mes prédécesseurs étaient déjà soucieux de maintenir régulièrement la communication avec les résidants, l'objectif étant de les informer des changements à venir et surtout d'écouter ce qu'ils ressentent dans leur vécu quotidien à la Résidence des Chênes.

Jusqu'en 2018, nous organisons, quatre fois l'an, les séances du comité des résidants. Six membres y participent, deux par Espace. Ils étaient élus démocratiquement à la majorité simple par leurs pairs. Les chefs de secteur assistaient aussi à ces séances afin de répondre aux questions et sollicitations.

En 2018, nous avons choisi de modifier notre manière d'entendre et d'informer les résidants. Depuis lors, nous organisons, deux fois par année, une assemblée à laquelle chacune et chacun est le bienvenu

Malgré la pandémie, nous souhaitons réaliser une assemblée durant le dernier trimestre de 2020. En effet, nous jugeons opportun, dans ce contexte particulier, d'informer les résidants sur l'évolution de la pandémie (et bien évidemment sur la question des visites) et sur l'avancement du chantier. Compte tenu des mesures sanitaires du moment (principe du fonctionnement par unité), il n'était pas possible de réunir l'ensemble des

résidants à l'Auberge. Nous avons alors choisi de tenir trois assemblées générales durant l'après-midi du 27 novembre 2020 (une par unité).

Un grand nombre de résidants y a participé et ils furent très attentifs aux informations qui les concernaient directement. De nombreuses questions nous ont été posées auxquelles nous avons pu, nous l'espérons, répondre de manière satisfaisante. Il va sans dire que l'information qui leur a fait le plus grand plaisir fut l'annonce de la réouverture de la Résidence aux visites à partir du 1^{er} décembre 2020. J'ai même eu, à ce moment-là, la chance de recevoir un bec, transmis discrètement et à distance sanitaire, par une résidente. Afin d'informer les résidants qui ne pouvaient être présents à cette assemblée et les « proches » de la Résidence, je vais résumer ci-dessous les renseignements transmis à cette occasion, en les mettant à jour pour qu'ils correspondent à la situation actuelle.

Des déménagements ont eu lieu les 28 et 29 décembre 2020 pour les résidants qui séjournent au 2^e étage. Les résidants de l'Espace Oasis ont réintégré leurs locaux le 7 janvier 2021. Dès le 25 janvier 2021, les résidants du 1^{er} étage emménageront à leur tour dans de nouvelles chambres. A partir de cette dernière date la partie EST de l'immeuble servira exclusivement

à l'activité de notre institution, la partie OUEST étant, quant à elle, entièrement en chantier. La cohabitation se fera donc horizontalement, et non plus verticalement, ce qui simplifiera notre organisation et celle des personnes qui travaillent sur le chantier.

En raison des travaux de rénovation de la cuisine et du restaurant, la préparation des repas sera effectuée dès le mois de janvier 2021 dans une cuisine agencée professionnellement, située dans la maison de l'Association des Brancardiens de Notre-Dame de Bourguillon. Les repas seront amenés à la Résidence et livrés dans les Espaces ainsi qu'au restaurant de la Résidence. Ce dernier sera aménagé dans les anciennes salles de l'animation et sera à nouveau ouvert au public dès que la situation sanitaire le permettra.

Le secteur socio-culturel déploiera ses activités en alternance dans les Espaces et dans les salles de la Route de la Singine 6. Ce n'est qu'en dernier lieu que les locaux de l'administration et de l'accueil seront rénovés, en principe durant le quatrième trimestre 2021.

L'année 2020 restera à jamais gravée dans nos mémoires. Personne ne pouvait imaginer qu'à notre époque une pandémie mondiale causerait autant de dégâts. Ce n'est pas sans émotion que je pense aux millions de victimes du Coronavirus ainsi

qu'à celles et ceux qui doivent vivre, on ne sait durant combien de temps encore, avec toutes sortes de séquelles. Je partage la peine de nos résidants qui subissent les éprouvantes mesures nécessaires à leur protection. Les résidants ont, pendant des mois, été privés du droit de rencontrer leurs proches, droit pourtant fondamental et qui donne souvent sens à leur vie. Cette situation est très difficilement soutenable émotionnellement.

Je suis impressionné par le courage dont les résidants ont fait preuve durant cette période. Je suis touché par la souffrance qu'ont ressentie les conjoints, les enfants, les petits-enfants et les proches. Je suis impressionné et fier de l'engagement sans faille des collaboratrices et collaborateurs de la Résidence des Chênes.

Nous espérons que l'année 2021 sera meilleure. Un brin d'optimisme pointe désormais à l'horizon puisque deux vaccins ont d'ores et déjà été homologués et qu'un autre est en cours d'examen auprès de Swissmedic.

Je souhaite à tous nos résidants, collaborateurs, familles et proches de la Résidence des Chênes de l'espoir pour une bonne année 2021. Merci à chacune et à chacun d'entre vous!

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE

En ces temps de pandémie, rien ne vaut le chocolat !

L'utilisation du cacao pour ses vertus médicinales remonte à plus de 2000 ans. Cultivé en Amérique centrale par les Mayas et les Aztèques, le cacao fut introduit en Europe à la fin de la Renaissance. Si les personnes accros aux sucreries avaient besoin d'une raison supplémentaire pour justifier leur goût pour la douce saveur du chocolat, elles pourraient citer plusieurs études récentes suggérant que la consommation de chocolat a une influence positive sur la santé, avec des actions antioxydantes, antihypertensives, anti-inflammatoires, antiathérogènes et antithrombotiques.

Et si le chocolat alliait gourmandise et bienfaits pour la santé ?

Le chocolat est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, des antioxydants contenus dans la poudre de cacao à hauteur de 10 % environ. Les flavonoïdes limitent l'apparition du mauvais cholestérol (LDL), dilatent les vaisseaux sanguins et régularisent la coagulation, limitant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Consommer seulement 2 carrés de chocolat noir par jour permettrait de faire diminuer la pression artérielle et ainsi de prévenir les troubles cardiaques. Les flavonoïdes permettent aussi de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules.



De plus, le cacao est une excellente source de vitamine D et de magnésium, un minéral connu pour ses effets relaxants et important pour la transmission de l'influx nerveux par le cerveau. Il permet de réduire la fatigue, le stress et l'anxiété. Le chocolat contient aussi des tryptophanes (= acides aminés) qui se transforment et transmettent de la sérotonine à l'organisme. La sérotonine est un neurotransmetteur qui joue un rôle essentiel sur l'humeur en apportant une sensation d'apaisement et de bien-être, ce qui fait souvent dire que le chocolat est un antidépresseur. Le simple fait de déguster du chocolat apporte réconfort et satisfaction. Croquer un carré de chocolat apporte beaucoup de plaisir. En réjouissant nos papilles, il entraîne l'augmentation du taux sanguin de bêta-endorphines, une sorte d'opiacé produit par l'organisme. Il existe encore d'autres arguments en faveur du cacao, notam-

ment le fait qu'il contribue à renforcer le système immunitaire du corps humain. En effet, selon une étude médicale de 2015, le cacao contient des ingrédients biologiquement actifs qui ont une activité antimicrobienne à large spectre incluant un effet inhibiteur sur l'infection par le virus de la grippe. Cette étude conclut que boire du cacao active l'immunité naturelle et améliore la réponse immunitaire induite par la vaccination, offrant ainsi une meilleure protection contre l'infection par le virus de la grippe et l'apparition de la maladie.

Du coup, on se dit qu'on aura un peu moins de remords à déguster quelques

carrés de chocolat et qu'il serait dommage de s'en priver ! Cependant le chocolat est à consommer avec modération car son apport énergétique reste important avec 500 kcal pour 100 g, soit 1/4 de nos besoins quotidiens. Enfin, il faudrait privilégier le chocolat noir, plus riche en cacao et contenant moins de sucres et de graisses.

En ce début d'année, je vous souhaite de très agréables moments de dégustations chocolatées et j'adresse à tous les résidents, ainsi qu'à leurs proches, mes vœux les meilleurs pour 2021.

Sophie Berteaux



LE BILLET DE L'AUMÔNIER

Chères Résidentes,
Chers Résidents,

En premier lieu, je dois évoquer avec joie et reconnaissance la messe que nous pouvons partager chaque semaine, par écran interposé. Joie tout d'abord, car j'ai et nous avons, à l'aumônerie, la responsabilité de vous donner votre Seigneur. Il ne vous laisse pas seuls dans ce confinement, il vient vous rejoindre là où vous êtes, dans votre vie quotidienne, dans votre chambre, à la Résidence des Chênes. Reconnaissance ensuite, exprimée par un « merci » très chaleureux à la direction et aux responsables qui rendent possible ce lien et qui vous apportent, à l'intérieur, le trésor des trésors : Jésus lui-même.

A Noël, Dieu, si grand et tout-puissant, se fait tout petit. Dans l'hostie, dans l'Eucharistie, il se fait encore plus petit. Un enfant à peine né dépend totalement de sa maman, de son papa, de ceux qui s'occupent de lui. Dieu-enfant dépend ainsi totalement de nous. Cela peut sembler étrange de recevoir Jésus apporté dans une petite custode, avec grand respect certes, mais sans « grands chichis » pour l'accueillir. Le cœur s'incline et désire s'ouvrir à sa présence avec tact, délicatesse et immense respect. Pourtant Dieu lui-même l'a voulu ainsi. Il est pour ainsi dire à notre merci.

Sachons dès lors lui dire un immense « merci » d'être là, avec nous et pour nous. Célébrer la messe, y participer, c'est cela l'Eucharistie, mot qui étymologiquement veut dire « merci, rendre grâce ». Les premiers qui ont accueilli le Christ, furent les bergers. Ils étaient eux aussi quelque peu isolés. Comme eux, avec eux, nous partageons le bonheur d'entrer dans une joie immense : Dieu est l'Emmanuel, ce qui veut dire « Dieu avec nous ».

Nous sommes déjà au début d'une nouvelle année. L'an passé nous nous étions présenté nos meilleurs vœux, de santé, de joie et de bonheur. Qui aurait pu penser qu'un virus allait bouleverser de fond en comble notre vie ? 2020 fut une année hors-norme, imprévue, inimaginable. Pouvons-nous nous souhaiter encore une bonne année 2021 ? – Sans hésitation oui ! D'abord, nous n'allons évidemment pas nous souhaiter « mauvaise année » ! Désirer les malheurs ? – Non, jamais ; la vie s'en charge assez toute seule ! Dire « Bonne Année » c'est demander la force et l'Espérance pour l'autre, c'est aimer l'autre en désirant que le bien triomphe et s'accomplisse.

Aussi, chères Résidentes et chers Résidents, c'est de tout cœur que je vous souhaite une bonne et sainte année

2021. Dieu continuera à nous accompagner, à partager notre vie ordinaire, veillant à ne jamais nous laisser seuls. Celui qui croit n'est jamais seul.

Enfin, pour revenir à notre « merci » du début, je redis ma reconnaissance toute particulière à l'ensemble du personnel de la Résidence, à celles et à ceux qui se donnent sans compter pour être auprès

de vous, chères Résidentes et chers Résidents.

Que l'Espérance vous accompagne dans ce temps qui passe.

Abbé Dominique Fabien Rimaz



LE MOT DU PASTEUR

In guter Hoffnung

«In guter Hoffnung» sein ist ein alter Ausdruck für Schwangerschaft. Ein Anlass zur Hoffnung ist aber auch jetzt in der Advents- und Weihnachtszeit gegeben. Das Jesuskind ist unterwegs im Bauch seiner Mutter, Maria, aber seine wächst auch in uns; und immer weiter, auch nach Weihnachten. Wir alle tragen in irgendeiner Form dieses Leben in uns, das Gott den Menschen schenkt. Wir tragen es in uns als Wunsch, «Ja» zu sagen zur Mitmenschlichkeit, zum Miteinander, zur Versöhnung, zum gegenseitigen Respekt. Dass Jesus auf die Welt kommt, kann sich auch in uns selber zeigen, wenn wir bereit sind, an das Evangelium von seiner der Geburt zu glauben. Diese Frohe Botschaft der Engel des Himmels kann uns verwandeln. In uns kann Hoffnung und Freude wachsen, wie bei den Hirten damals auf dem Felde.

Trotz der der beschwerlichen Reise der schwangeren Maria nach Betlehem und der Geburt ihres Kindes unter ärmlichen Umständen zeigt sich das Leben in voller Kraft. Es ist eine neue Lebenskraft, mitten in der Machtlosigkeit. Das kann uns mutig machen und zuversichtlich, gerade in unserer Zeit der Verunsicherung und der Sorgen um unsere Gesundheit und die Zukunft dieser Welt. Vertrauen wir doch auf die Kraft der guten Hoffnung! Das ist ein kleiner Keim von etwas Neuem in uns, und es ist ein lichtvoller Himmel,

den Gott über uns ausbreiten will. In den Farben der Hoffnung leuchtet der Horizont jedes neuen Tages: in der Weihnachtszeit und weit darüber hinaus.



*Gott,
mit den Lichtern von Weihnachten und
mit einem neuen Leben beschliessen wir
dieses schwierige Jahr; in guter Hoffnung
auf das hin was kommen mag. Lass in uns
das Vertrauen wachsen, dass deine Welt
in jedem Moment da sein kann; mit dir,
Jesus Christus, mitten unter uns. Halte
Vergangenes und Zukünftiges zusam-
men in deinem Segen, in unserer
Dankbarkeit. Und lass uns ein himmli-
sches Zeichen sehen im Leben, das du
uns schenkst, jeden Tag.*

Amen

Pfr Urs Schmidli

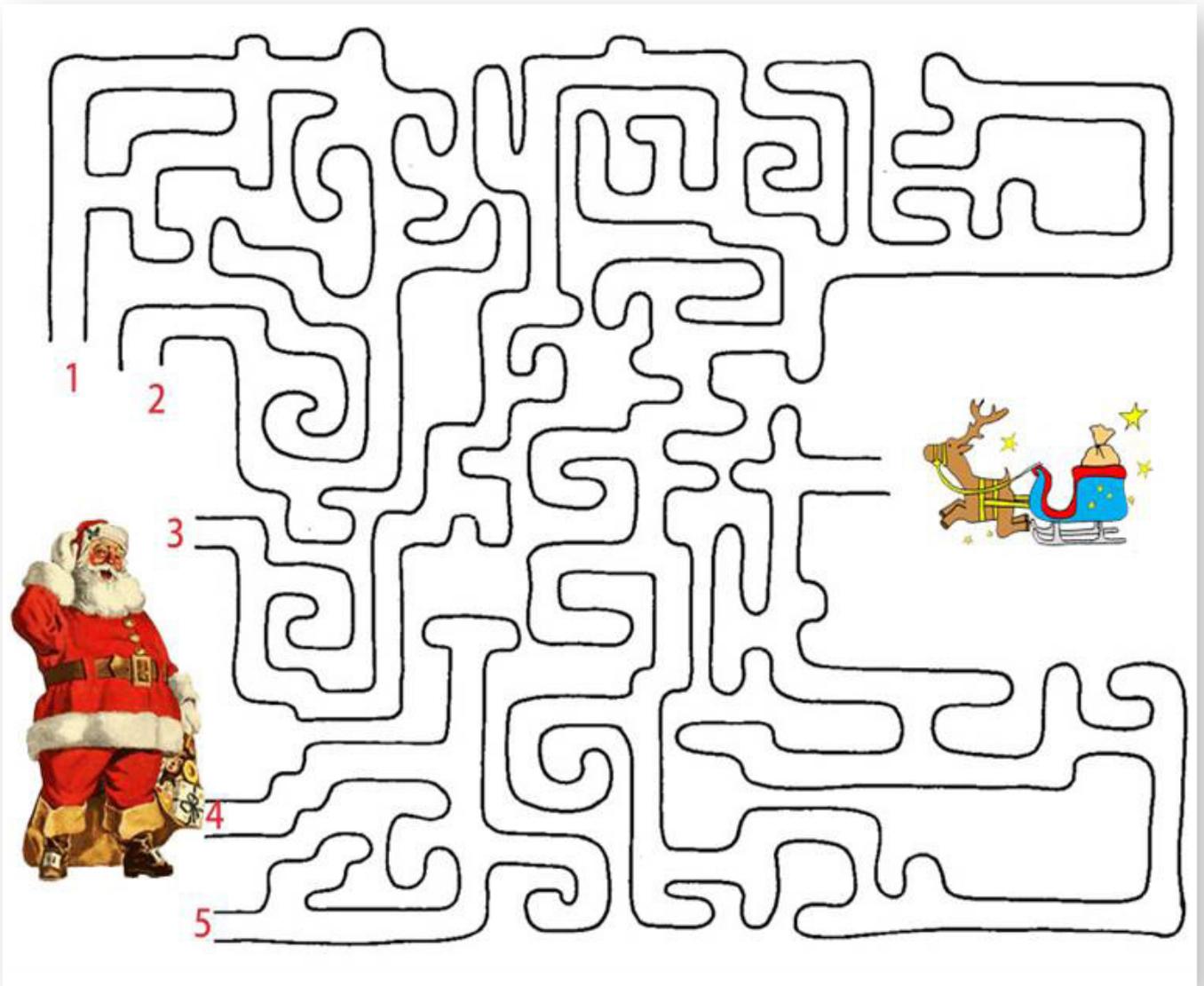
MOTS CACHES HIVER

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

HIVER	ECHARPE	DOUDOUNE	GEL
DECEMBRE	GANDS	NEIGE	SKI
JANVIER	BONNET	FLOCON	LUGE
FEVRIER	BOTTES	FROID	
MARS	MANTEAU	GLACE	

Découvrez où se trouvent ces mots dans la grille de lettres ci-dessus.

Reliez le Père Noël à son traîneau



LE COIN DU LECTEUR

Ecologique, économique, local et à la portée de tous!

Lorsqu'on m'a proposé d'écrire un texte pour notre Journal de la Résidence, je ne savais pas trop sur quel thème me pencher. Puis, l'idée m'est venue de vous parler d'un produit écologique, économique, local et, surtout, bon pour la peau!



Je tenais à vous faire part de mon expérience plus que satisfaisante des produits proposés par l'Atelier du Verger. Niché au cœur de Fribourg, à deux pas de la cathédrale, l'Atelier du Verger vous accueille dans une atmosphère chaleureuse et conviviale où vous éprouverez de véritables coups de cœur en vous laissant emporter par les fragrances de la savonnerie artisanale. Tant dans la boutique de la Grand-Rue 9 que dans celle d'Avry-Bourg où se trouve l'atelier de fabrication, vous trouverez votre bonheur! Madame Caron, la créatrice de l'Atelier du Verger s'engage sans réserve pour fabriquer des produits naturels, avec des matières premières sélection-

nées avec soin, des ingrédients issus de l'agriculture biologique, sans huile de palme, sans colorants, sans agents conservateurs, sans additifs ni parfums de synthèse et en respectant l'environnement grâce un étiquetage minimaliste et fribourgeois.

Une gamme de soins ultra doux propose des gommages au sucre, des sels de bain, des déodorants sans aluminium, des baumes à lèvres, des crèmes corporelles, des shampoings solides, des produits de soin pour la barbe et le rasage. Et le must-have, donc l'incontournable: des savons solides fabriqués artisanalement avec des huiles de grande qualité et 100% végétales.

Depuis plus de deux ans, je n'utilise que des savons solides provenant de l'Atelier du Verger où je trouve une palette de 14 savons corporel différents. Parmi les fragrances variées et subtiles, l'on trouve celles de l'orange, du citron, de la bergamote, de l'anis, de la menthe, du pin, du thym, du romarin, de la lavande. Dans la composition de ces savons, l'on découvre l'amande douce, le miel, le lait de brebis bio, le karité ou l'argan.

Madame Caron a également créé une gamme de trois savons sans huiles essentielles car chaque individu peut réagir différemment aux huiles essen-

tielles et, selon sa sensibilité, les supporter plus ou moins bien. Cette gamme de savons est idéale pour les bébés, les enfants, les femmes enceintes et les personnes à la peau sensible ou souhaitant utiliser un savon neutre. Ces trois petites merveilles portent des noms évocateurs: «Douceur d'olive», «La Ruche», «Le Berger». «Douceur d'olive» est destiné aux peaux très sensibles, mousse peu, ne contient que de l'huile d'olive et est idéal pour les tout-petits. La «Ruche», à base de miel local provenant d'Avry, est le savon idéal pour les peaux sensibles et délicates. «Le Berger», à base de lait de brebis bio, est le savon le plus gras qui soit fabriqué à la boutique. Le lait de brebis est reconnu pour sa douceur et son action nourrissante. Pour l'avoir offert à une personne à la peau très sensible et de couleur, je



Exemple de coffret cadeau contenant un assortiment de demi-savons disposés dans une élégante boîte en bois de fabrication fribourgeoise.

peux confirmer que le savon «Le Berger» tient toutes ses promesses.

L'Atelier du Verger propose encore 11 autres savons dont je vais résumer les propriétés et les senteurs. Je vous laisse le plaisir de les découvrir en détail en vous rendant en boutique ou sur le site www.lasavonnerieduverger.com



Parmi les savons stimulants et énergisants vous trouvez «Le Randonneur» herbacé, «Marius» à base de bergamote, «Menthe à l'eau» avec de l'eucalyptus, «Ouessant» floral et vivifiant, «Réveil matin» aux agrumes, «Comptoirs des îles» alliant la douceur du karité et le coup de fouet des épices et «Peps» qui va dynamiser votre douche avec des notes citriques. Pour une douche plus relaxante et une ambiance cocooning, vous pouvez choisir «Aux p'tits soins» à l'argan et à l'huile de carotte, «Eté indien» à base d'huile de sésame et aux notes

florales, «Bohème» avec la classique et efficace amande douce ou encore, l'«Occitan» au lavandin.

Vous me direz qu'un savon solide c'est bien sauf lorsqu'il baigne dans l'eau de la coupelle à savon. Là encore, Madame Caron a trouvé une astuce originale, une solution hygiénique, pratique et économique: le Sac à Bulles, petit sachet dans lequel on introduit le savon et qui est muni d'une ficelle permettant de le suspendre. Ainsi le savon ne stagne pas dans l'eau et le risque de prolifération bactérienne est diminué. De plus, sous la douche, en faisant mousser le savon dans son Sac à Bulles, on utilise moins de savon que si l'on tient le pain de savon glissant à main nue et l'on évite une situation incongrue résultant de la chute du savon au sol.



Pour une utilisation moyenne d'une douche quotidienne, un savon solide d'environ 85 grammes durera un bon mois, le but étant de se laver le corps et non de se recouvrir de mousse de la tête aux pieds. En ce qui concerne les gels de douche que l'on trouve dans le commerce, je n'ai pas trouvé d'informations concernant la quantité moyenne de gel consommé par douche puisqu'elle dépend de la pression effectuée sur le flacon, du diamètre des becs verseurs variant d'un emballage à l'autre et de la quantité de mousse dont souhaite s'asperger.

Il existe aussi un shampoing à base de bière, à utiliser avec modération. En effet, des lavages de cheveux trop fréquents entraînent une surproduction de sébum au niveau du cuir chevelu.

Je saisis l'occasion que m'offre cet article pour vous rendre attentifs à l'importance des substances entrant dans la composition des shampoings, gels de douche et autres produits de soin que vous utilisez. Plus leur odeur et leur couleur sont peu naturelles et prononcées plus il y a de risques qu'ils contiennent des substances nocives telles que les perturbateurs endocriniens. Un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances qui perturbe le fonctionnement d'un organisme et dont les

effets néfastes peuvent toucher non seulement la personne qui est exposée à cette substance mais parfois encore ses descendants.

Il existe plusieurs Apps que l'on peut installer sur son smartphone pour vérifier la composition des produits cosmétiques. Je vous recommande l'application de la FRC qui n'est sponsorisée par aucune marque susceptible de fausser les résultats en faveur de certains produits. Prenez quelques minutes, ne serait-ce que par curiosité, pour voir ce que contient l'un ou l'autre de vos produits cosmétiques. Tout contrôler prend du temps alors voici une petite indication toute simple: plus la liste d'ingrédients est courte et moins il y a de composants commençant par des lettres majuscules suivies de chiffres, mieux vous vous en porterez. Il n'y a pas que ce que nous ingérons qui influence notre santé, il y a aussi ce que nous appliquons sur notre peau.

Je ne travaille pas pour l'Atelier du Verger même si cet article en vente les mérites mais j'apprécie ses engagements en faveur de l'environnement et au service du client. En voici un exemple: la glycérine est produite naturellement, lors du processus de saponification; elle est conservée et utilisée, au moment opportun, afin qu'elle conserve toutes ses propriétés dans la fabrication des savons.

Ce procédé permet de conserver une certaine douceur sur la peau. Au contraire, les marques de produits de douche industriels retirent la glycérine produite naturellement et l'utilisent pour la fabrication de crèmes hydratantes vantées pour leur mérite d'assurer une peau douce à leurs utilisateurs. Effectivement, l'effet escompté est là: une peau douce pour l'utilisateur mais, surtout, pour les fabricants, des bénéfices financiers qui moussent et débordent grâce à l'ingénieuse idée de séparer les composants afin de vendre deux produits au lieu d'un seul!

Je sais que certaines personnes se lancent dans la fabrication de leurs propres savons. Ma recette est la suivante: acheter mes savons en boutique, les yeux fermés, car leur fabrication est un savant mélange d'huiles, suivi du moulage et du démoulage après un temps précis puis d'une phase de séchage de 5 semaines. Pour chaque lot créé, des contrôles et des tests (pH, texture, poids...) minutieux sont effectués.

«De la chantilly, pour le corps mais non à déguster»: je vous parle d'une mousse légère à texture fondante, à base de 3 composants uniquement: du karité, de l'huile d'amande douce et de l'huile de coco. Cette création est très agréable par sa texture, son effet de fraîcheur et sa

douce odeur. C'est un produit adéquat pour tous les types de peau, pour tout âge étant donné qu'il ne contient pas d'huile essentielle et parfait pour l'entretien et l'hydratation des cheveux crépus.



Après vous avoir détaillé, vanté et promu les produits cités ci-dessus, j'espère avoir suscité votre curiosité concernant la boutique et les produits de l'Atelier du

Verger. J'imagine que vous vous demandez s'il vaut la peine d'acheter un savon de 85 grammes au prix de 7,50 francs. Son rapport qualité-prix vous convaincra une fois que vous l'aurez testé et adopté. Après discussion et négociation, Madame Caron nous fait le plaisir de nous permettre d'essayer ses savons! N'hésitez pas à demander à Nadia de l'Espace Prairie votre échantillon gratuit de savon!

Je tiens à remercier Madame Caroline Caron qui m'a permis de vous faire découvrir sa boutique et ses produits, qui m'a donné de nombreuses informations utiles et intéressantes afin de pouvoir les partager avec vous et qui nous a fait le cadeau de mettre gracieusement à la disposition de ceux et celles qui le souhaitent un échantillon de ses incomparables savons.

Overney Nadia, Espace Prairie



Les Gorges du Verdon

Frontière naturelle entre le Var et les Alpes-de-Haute-Provence, le Grand Canyon du Verdon, situé entre les communes de Castellane et de Moustiers Sainte-Marie, est le fruit du travail d'érosion du Verdon sur les plateaux calcaires de Provence pendant des millénaires.

Considéré comme le plus beau canyon d'Europe, le Grand Canyon du Verdon, arpenté par des visiteurs du monde entier, est devenu un site naturel protégé



gé en 1990 et bénéficie aujourd'hui du label «Grand site de France». Depuis 1977, le Parc naturel régional du Verdon protège et valorise les 180 000 hectares environnant la rivière entre Saint-André-les-Alpes et Vinon-sur-Verdon. Partagé en son centre par la rivière qui lui a donné son nom, le Parc naturel régional du Verdon est un territoire rural, agricole et touristique qui propose à ses visiteurs un riche patrimoine naturel. Territoire fragile aux sites remarquables et à la faune et à la flore d'une grande diversité, il s'organise autour d'un projet commun pour assurer durablement sa protection et sa gestion, ainsi que son développement économique, social et culturel. (source Wikipédia)

Ce vaste espace naturel est propice aux sports nautiques et offre une excellente occasion de les découvrir de plus près. On y trouve toutes les formes de navigation: en eaux vives avec le rafting, le kayak, etc. mais aussi en eaux calmes puisque, sur le lac de Castillon, l'on peut voir de nombreuses embarcations comme des paddles ou des bateaux à moteur pour pratiquer le ski nautique.



En juillet 2020, nous avons profité de l'ouverture des frontières après la période de confinement pour visiter cette région en famille et y passer des vacances.

Le premier jour, nous avons découvert le lac de Sainte-Croix, le village de Moustiers-Sainte-Marie et les célèbres Gorges du Verdon.

Le lac de Sainte-Croix est un lac artificiel bordé de collines. Propice aux activités nautiques, il est entouré de nombreuses petites plages. Lors de notre

journée dans les gorges du Verdon, nous nous sommes arrêtés à l'extrémité nord du lac, au niveau du pont du Galetas. De ce pont, nous avons surtout profité de la vue sur l'entrée du Grand Canyon du Verdon. C'est un endroit magnifique d'où l'on voit défiler les canoës sur l'eau turquoise entre les falaises des gorges.

Après avoir profité de la vue et du calme du lac, nous nous sommes rendus à Moustiers-Sainte-Marie. Ce village est connu dans le monde entier pour sa production de faïence. Niché entre de grands pans rocheux, il est aussi considéré comme l'un des plus beaux de France.

Bien sûr, par la suite nous avons profité de faire du canyoning et surtout du paddle, avec notre paddle XXXXL! En fait, j'aime le paddle et toute la famille pratique ce sport. Je possédais déjà trois paddles mais, quand mes enfants m'ont demandé d'acheter le quatrième, j'ai opté pour un paddle familial mesurant 5 m de long sur 1,5 m de large et qui peut supporter une charge allant jusqu'à 600 kg.

Certes, gonfler ce paddle est assez fatigant mais, une fois sur l'eau, on s'y sent bien, l'on peut y prendre son pique-nique et y passer la journée entière allongé au soleil. On peut même y installer un parasol s'il fait trop chaud. À vrai dire, nous



étions les seuls à naviguer sur un paddle familial dans les gorges du Verdon et, du coup, notre «monstre marin» attirait tous les regards.

Bientôt... 20 ans !

Vous vous rendez compte? – C'est en 2001 que Madame Gilberte Deswarte est entrée à la Résidence des Chênes!

Elle-même s'en étonne quand elle me dévoile que la Résidence est sa demeure depuis deux décades! Écoutons Madame Deswarte: «je me sens bien ici. J'apprécie les activités, la gentillesse du personnel et je me sens en sécurité!»

Justement, à propos d'activités: pendant des années, Madame Deswarte fut notre chanteuse soliste lors de la fête de Noël! Grande amatrice de musique, elle a fait partie d'un chœur symphonique avec lequel elle a par-

Passer des vacances dans cette région présente un avantage supplémentaire puisque la mer est assez proche. C'est ainsi qu'en 1h20 seulement, l'on peut se rendre à Cassis pour profiter de la plage ou partir à la découverte des calanques de Marseille.

Merci de votre lecture et à bientôt peut-être pour de nouvelles aventures!

Labinot Profesori



couru divers pays et c'est avec une grande joie qu'elle nous a apporté sa contribution lors de la célébration de



Les 20 années de Madame Deswarte à la Résidence sont rythmées par une fidèle participation à bien d'autres activités comme le tricot ou les ateliers cuisine... Madame Deswarte souligne l'importance de ces activités: «je me sens pleinement femme quand j'y prend part car ce sont quand même les tâches que j'ai accomplies durant ma vie, comme mère de trois enfants.»

Après 17 années passées au 3^e étage, des changements marquants interviennent. En 2018, Madame Deswarte

cette fête chrétienne si importante. Madame Deswarte m'a confié qu'en chantant Mille Colombes elle se sentait intégrée, reconnue et que cette prestation revêtait pour elle un sens intellectuel et spirituel.



emménage au 2^e étage et apprend à connaître une autre équipe. Après quelques mois, en 2020, voici un nouveau challenge à relever: refaire ses bagages pour s'installer au 4^e étage tout neuf!



A peine était-elle installée à l'Espace Glacier qu'un autre événement vient bouleverser la vie de Madame Deswarte et de toute notre communauté de la Résidence: la pandémie de coronavirus!

Ce virus et ses conséquences préoccupent Madame Deswarte mais elle garde confiance et trouve force et réconfort dans la prière et la participation à la messe du samedi.

Chère Madame Deswarte, voici notre souhait: restez encore au moins 20 ans avec nous!

Claudia Faria, Espace Glacier

Le kiosque ambulant en période Covid

Le secteur socio-culturel vous présente son nouveau « kiosque ambulant »!

Celui-ci passe chaque premier et troisième mercredi du mois auprès de vous, dans les différents espaces. Il nous permet de vous proposer des produits variés allant des petits en-cas et capsules de café aux shampoings et crèmes en tout genre, en passant même par quelques

journaux. Il vous suffit de nous informer de vos besoins et envies le vendredi précédant le passage du kiosque et nous ferons en sorte que les produits demandés puissent vous être vendus « à domicile ».

Au plaisir de vous croiser autours de notre nouveau chariot!

L'équipe du secteur socio-culturel



Piquer du nez, c'est bon pour la santé!

Dimanche... Il est 14 h et l'inspecteur Colombo vient à peine d'arriver sur les lieux du crime, le thé est juste infusé et vous avez enfin un moment à vous pour vaquer à vos occupations. Mais vos paupières sont lourdes, lourdes... Les allumettes sont trop éloignées du canapé pour les coincer entre vos paupières, le temps est maussade, tout comme la période d'ailleurs... L'occasion est trop tentante: vous glissez gentiment mais sûrement vers un monde merveilleux où vous pourriez bien trop facilement gagner à l'EuroMillions, remonter dans le temps ou même voler. Pourtant, vous n'avez presque rien mangé du dîner trop salé, pourtant vous avez bien dormi cette nuit, pourtant vous n'avez pas pour habitude de... Roooooon pchhhhhhh.. .

A bas les complexes et la culpabilité! Faire la sieste c'est, à tout à âge, un bénéfice certain pour notre santé! Selon les plus récentes recherches, le besoin physiologique de dormir l'après-midi entre 14 h et 15 h est propre aux mammifères de

manière générale. Bon, par rapport à mon chat, j'ai l'impression que je gère légèrement mieux ce besoin... Et pour répondre à ce besoin, rien de tel que de dormir durant dix minutes, ni plus ni moins, afin de ne pas aggraver les symptômes d'insomnies nocturnes ou encore de somnolence post-réveil! Ce petit somme permettrait d'améliorer les capacités cognitives, de redonner de la vigueur, de diminuer la fatigue et d'augmenter la vigilance et ceci jusqu'à deux heures et demie après le réveil! A plus long terme, il réduirait même les risques de maladie cardiovasculaire.

Si vous souffrez d'un manque de créativité et d'efficacité ou si vous éprouvez des difficultés de concentration ou de mémoire, n'hésitez donc pas à pratiquer cet art si répandu dans les pays chauds: c'est un médicament miracle!

Alors, à vos oreillers, prêts, «siestez»!

Camille Schorderet,
responsable socioculturel



Équipez votre véhicule et démarrez un hiver en toute sécurité!



De bons pneus d'hiver sont performants aussi bien sur chaussée mouillée que sur des routes enneigées. Leur profil prononcé avec de fines lamelles leur permet de s'agripper littéralement à la neige. Leur mélange de caoutchouc est, de surcroît, plus tendre et convient donc mieux aux basses températures.

Il n'existe pas de réglementation légale exigeant explicitement que les voitures soient équipées de pneus d'hiver. Cependant, un conducteur qui provoque un accident ou contribue à provoquer un accident parce que sa voiture est chaussée de pneus inadéquats peut s'exposer à une réduction des prestations d'assurance, voire à une demande de restitution des prestations et à une amende (pour négligence grave, le véhicule ne présentant pas toutes les garanties de sécurité). Une contribution peut aussi être demandée pour les dégâts causés à des tiers.

Contrôle des liquides: le niveau d'huile, du liquide de refroidissement, du liquide de nettoyage des vitres et des autres liquide indispensables au fonctionnement de la voiture doit être régulièrement vérifié (antigel).

Batterie: en hiver, la batterie est l'élément le plus fragile. C'est pourquoi il est recommandé de procéder à un test de batterie supplémentaire avant de prendre la route.

Éclairage: il faut vérifier régulièrement le bon fonctionnement du système d'éclairage, par exemple en faisant le tour de la voiture, avec les feux enclenchés.

Pare-brise et vitres latérales: il est indispensable de gratter la totalité du pare-brise et des vitres latérales. Il ne faut surtout pas se contenter de dégager un petit hublot en pensant que le givre va fondre après avoir enclenché le dégivrage.

Labinot Profesori

Source: Police intercommunale
(Journal de novembre 2020, Commune de Granges-Paccot)

Retour à la maison auprès de ses enfants



C'est le 28 février 2020 que nous avons eu la joie d'accueillir Madame Marguerite Python à la Résidence des Chênes.

Comme nous l'avions évoqué dans l'édition de notre journal de juin dernier, Madame Python fut une femme très active durant toute sa vie et elle le resta après son arrivée dans notre maison.

Peu de temps après l'entrée de Madame Python à la Résidence des Chênes, la pandémie de coronavirus déferla sur l'Europe et la Suisse entra en semi-confinement, avec les lourdes restrictions et contraintes que cette situation entraîna pour chacun, particulièrement pour les résidents des EMS. Privée des visites régulières de ses enfants et devant réduire drastiquement le rythme de la vie

active qu'elle avait toujours eue, ce n'est pas sans difficulté que Madame Python a traversé cette période si particulière.

Les mois suivants ont, certes, été occupés par diverses activités comme les ateliers cuisine, la gymnastique ou le dessin, activités organisées essentiellement intra-muros par notre indispensable secteur socioculturel. Pourtant, c'était les moments de discussion avec ses enfants par téléphone ou par skype qui comblaient le cœur de Madame Python et c'est pourquoi, au mois de novembre, Madame Python retourne à la maison de ses enfants pour habiter avec eux.

Nous souhaitons à Madame Marguerite Python de profiter avec bonheur de la tranquillité et de l'amour de ses proches qu'elle désirait tant retrouver.

Claudia Faria, Espace Glacier



CLIN D'ŒIL

Atelier produits cosmétiques



Visite de Xénia de la Fondation Barry



Atelier couture

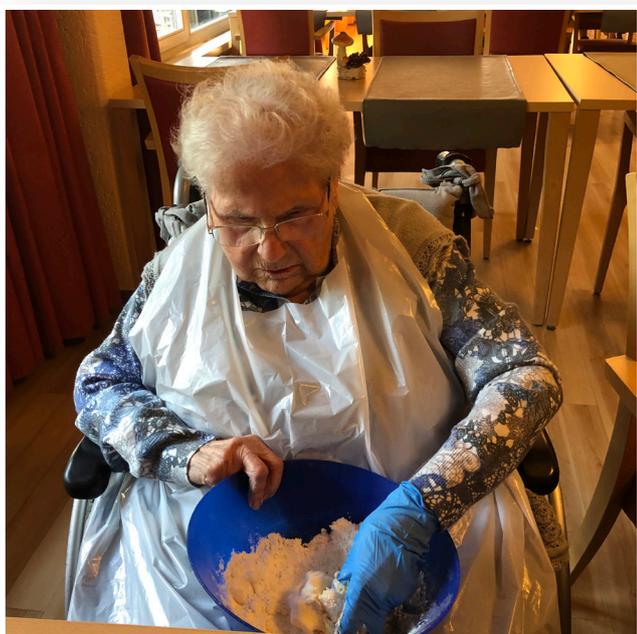


CLIN D'ŒIL

Marrons chauds



Atelier cuisine



Sortie à Jeuss



CLIN D'ŒIL

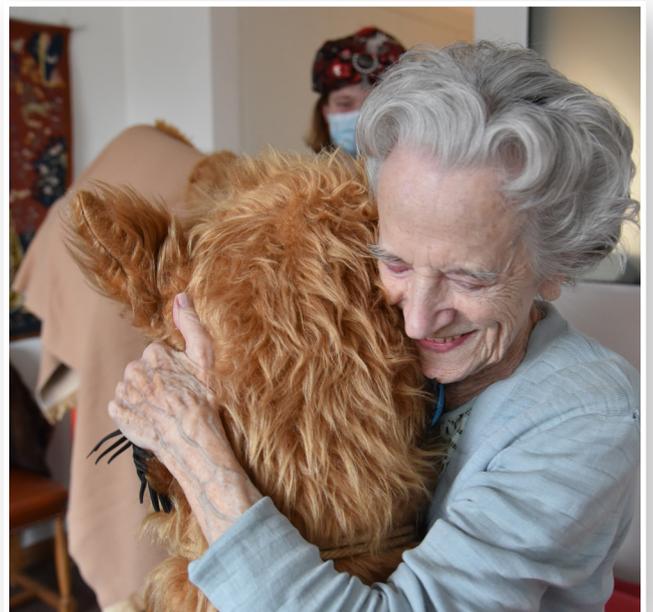
Noël



Nouvel-an



Les Rois mages



CLIN D'ŒIL

Tapis DM3



Vélo



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

- A toutes les personnes et différents cercles scolaires qui nous ont envoyé de magnifiques textes, dessins, biscuits, affiches et autres présents pour les fêtes

- Aux élèves des écoles de Fribourg pour leurs messages vocaux à l'attention des résidents pour Noël
- Aux familles pour leur présence et leur soutien envers leurs proches mais aussi envers le personnel de la Résidence
- Aux collaborateurs de la Résidence pour leur faculté d'adaptation et leur travail acharné durant cette année compliquée



ILS NOUS ONT QUITTÉS

Monsieur Joseph Büchel

Monsieur Joseph Büchel n'aura passé que peu de temps chez nous mais il nous laisse bien des souvenirs...

En premier lieu, nous nous souviendrons de son arrivée chez nous où son principal objectif était de partir.

Ensuite, à force de patience et de persistance de toute l'équipe, nous avons fait une percée dans sa résistance. Nous sommes arrivés à lui faire prendre un repas complet avec nous puis avons continué sur notre lancée pour gagner sa confiance et avoir un échange constructif avec lui.

Monsieur Büchel nous a dès lors tranquillement raconté quelques histoires dont la principale et récurrente était de nous montrer son ancienne maison et demander où était le chien. Nous avons alors compris sa passion pour la marche.

Nous retiendrons aussi sa galanterie envers les dames et les soignantes. Cette galanterie d'un autre temps, qui fait tellement défaut aujourd'hui, a mis du baume sur nos cœurs et a suscité plus d'un sourire derrière les masques. Son vocabulaire raffiné, sa politesse sans faille, ses «non vas-y d'abord», «va seulement» et ses «oh, merci beaucoup»



systématiques quand on déposait son assiette devant lui, son baisemain accompagné d'un regard bleu malicieux nous aura bien marqués et nous manquera cruellement.

Merci, cher Monsieur Büchel, pour ces échanges fugaces mais tellement intenses et sincères.

Marisa, Ezgi et Brigitte

Monsieur Torquato Augusto Treichler

Monsieur Torquato Augusto Treichler est né le 24 octobre 1929 à Sao Paulo (Brésil), d'un père suisse et d'une mère brésilienne. Il a passé sa jeunesse dans la famille de sa mère, son père étant décédé très jeune, d'une pneumonie. Il eut une enfance heureuse, entouré de ses oncles, tantes, cousins et cousines.

Après avoir terminé son collège à l'école normale, il a voulu continuer des études dans la patrie de son père, à Zurich où celui-ci avait étudié l'agronomie à l'ETHZ. Toutefois, la langue allemande ne lui étant pas très familière, il choisit de s'inscrire à l'Université de Fribourg. Lecteur assidu et toujours intéressé par le monde qui s'ouvrait à lui, il entreprit des études littéraires. Il participa aussi à la vie académique et devint membre d'une société d'étudiants, les «Rodensteiner». Cette société, fondée à Fribourg, favorisait les contacts entre les générations: conférences, voyages, fêtes familiales.

Plus tard, il se tourna vers le journalisme pour subvenir aux besoins de la famille. Entretemps, en effet, il avait rencontré Marie-José Philipona, avec laquelle il se maria. Ils eurent deux garçons qui font leur fierté.



A cette époque, la radio et surtout les ondes courtes, étaient le seul moyen, pour les populations des régions rurales des pays en voie de développement, de se tenir au courant des nouvelles du monde. Il commença donc à collaborer à la Radio Suisse Internationale, au Service des Ondes Courtes en langue portugaise, dont il devint le chef. Ce service a compté jusqu'à sept reporters.

Ces émissions, en portugais, étaient captées dans le monde entier et donnaient lieu à une importante correspondance. Par ailleurs, il interviewait toutes les personnalités brésiliennes qui venaient en Suisse dans les différents

organismes internationaux de Genève comme, par exemple, Dom Helder Camara, archevêque de Recife, et Lula, futur président du Brésil.

À sa retraite, il continua dans la voie qu'il avait toujours suivie et entreprit des études en Langues, Littératures et Civilisations étrangères à l'Université de Grenoble, études qu'il conclut par l'obtention d'une licence en 2002.

Toutes ces activités étaient accompagnées de voyages annuels, principalement au Brésil et en Europe. Depuis

2015 toutefois, sa santé ne lui permit plus d'effectuer ces voyages. En 2018, il fit un court séjour à l'hôpital. A Pâques 2020, il se brisa le col de fémur, en plein confinement, avec tout ce que cela représente pour les personnes âgées. Ne pouvant plus être soigné à la maison, il élut domicile à la Résidence des Chênes, à l'Espace Montagne, chambre 307, où il est suivi avec dévouement et compétence par une équipe aux petits soins.

*La famille de
Monsieur Torquato Augusto Treichler*

Madame Christine Jordan

Madame Christine Jordan est née le 4 avril 1940 dans le canton du Jura où ses parents étaient horlogers et où elle a grandi avec son frère et sa sœur. Elle a effectué un apprentissage d'employée de commerce aux filatures d'Alle, en Ajoie, avant de s'installer à Bâle où elle a pratiqué son métier auprès de l'établissement La Bâloise. C'est dans cette ville qu'elle rencontrera son mari et de leur union naquirent deux filles.

En 1965, Madame Jordan a déménagé à Fribourg. Elle a géré un tea-room à Marly avant d'assumer, en 1980, la responsa-



bilité de caissière pour une entreprise de machines à sous, travail qui l'amena à sillonner inlassablement les routes du canton pour visiter les restaurants. Par la suite, elle a exercé la profession de représentante. C'est durant cette période plus tranquille que Madame Jordan a eu le plaisir de pouvoir profiter de ses temps libres et de voyager, avec sa famille, en Grèce et en Turquie notamment. Madame Christine Jordan est l'heureuse grand-

mère de cinq petits-enfants. D'un naturel plutôt timide, elle s'intéresse au jardinage, elle aime regarder la télévision et suit avec intérêt les retransmission des matchs de tennis.

Nous souhaitons à Madame Christine Jordan une très cordiale bienvenue à la Résidence des Chênes.

Claudia Faria, Espace Glacier

Bienvenue aux nouveaux collaborateurs

Kelsang Chodon

Bonjour à vous tous et à vous toutes!



Je m'appelle Kelsang Chodon et je suis tibétaine. C'est en 2014 que je suis arrivée en Suisse. Après avoir travaillé durant quelques années à l'EMS de Cottens, j'ai eu le grand plaisir d'être engagée en tant qu'aide-infirmière à la Résidence des Chênes, dans l'équipe de l'Espace Montagne/Forêt.

Je suis de confession bouddhiste. D'un naturel plutôt introverti, j'aime beaucoup apprendre de nouvelles choses. Je remercie chacune et chacun d'entre vous pour l'excellent accueil que vous m'avez réservé.

Kelsang Chodon

Diana Profesori

Je m'appelle Diana Profesori, née Murtaj et j'ai 38 ans. Originaire du Kosovo, j'ai effectué ma scolarité dans ce pays. En 2000, j'avais commencé des études d'infirmière que j'ai abandonnées pour travailler dans une boutique de prêt-à-porter que je tenais avec mes frères.



C'est dans cette boutique que j'ai rencontré un client qui allait devenir mon mari. En 2007, j'ai tout quitté pour le rejoindre en Suisse. Pour moi, c'était très difficile car je n'avais aucune famille en Suisse mais, avec la volonté, j'ai réussi à m'intégrer. Aujourd'hui, je suis maman de deux filles et d'un garçon.

A la fin 2019 et au début 2020, j'ai eu de la chance de travailler en tant que bénévole, avec l'équipe de l'animation, à la Résidence des Chênes. J'ai aussi participé à l'Atelier tricot chaque jeudi avec les résidants. Malheureusement, à cause du fameux virus, j'ai dû arrêter ces activités au cours de mois de mars.

Depuis le 1^{er} novembre, je travaille en tant qu'aide-infirmière à 60 %, avec une équipe formidable, à l'Espace Glacier. Pour moi, c'est une véritable découverte, dans une unité toute neuve et belle, dotée de vastes baies vitrées. Je peux vous assurer que la vue est magnifique depuis le 4^e étage!

Je fus très chaleureusement accueillie dans cette unité où l'on m'a bien encadrée. J'espère pouvoir donner le meilleur de moi-même pour nos résidants qui traversent actuellement une période difficile avec les restrictions liées à la pandémie, sans pouvoir rencontrer librement leurs proches. J'espère aussi pouvoir transmettre ma joie de vivre et mon énergie aux résidants et aux membres du personnel.

En tout cas, j'ai beaucoup de plaisir et je suis ravie de faire partie du personnel de la Résidence des Chênes. Il me reste

beaucoup à apprendre, tant qu'au niveau linguistique, personnel que, bien sûr, professionnel.

Je souhaite de tout cœur que l'on puisse se débarrasser le plus rapidement possible de cette pandémie et, qu'à nou-

veau, nos résidants puissent profiter pleinement de la présence de leurs proches.

Cordialement à vous.

Diana Profesori

Diogo Oliveira

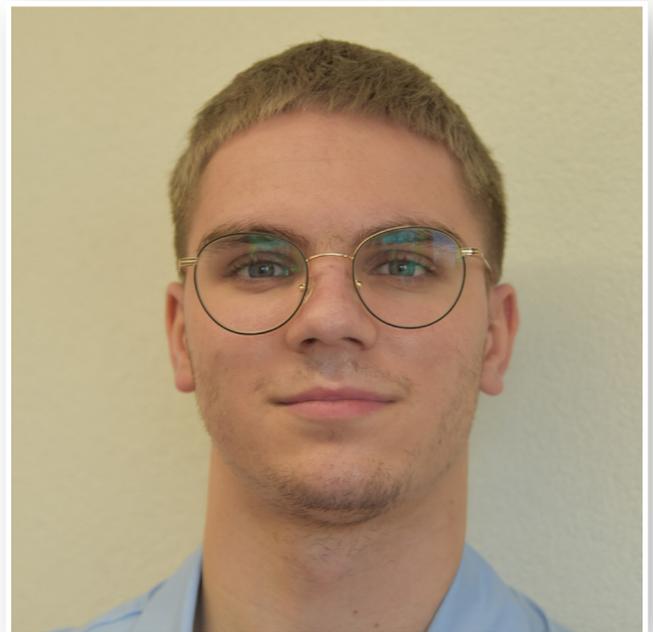
Bonjour chers Collègues et chers Résidants!

Je vous écris afin que vous puissiez me connaître un peu mieux.

Je m'appelle Diogo Oliveira. J'ai 20 ans et je viens d'achever ma formation d'ASA en psychogériatrie au RFSM de Marsens. Je suis né et j'ai vécu au Portugal avant de venir en Suisse à l'âge de 10 ans.

Mon objectif, à la Résidence des Chênes, est de poursuivre mon activité dans les soins, d'élargir mes connaissances et de développer mes compétences professionnelles.

Je remercie tous les collaborateurs et spécialement l'équipe Forêt/Montagne



pour leur accueil chaleureux. J'espère passer de belles années avec vous dans notre EMS. Merci et à bientôt!

Diogo Oliveira, Espace Forêt/Montagne

Jessica Conus



Bonjour!

Je m'appelle Jessica Conus, j'ai 15 ans et je viens de Vuarmarens, un petit village du district de la Glâne dans le canton de Fribourg. C'est avec enthousiasme et impatience que j'ai commencé mon apprentissage de cuisinière, le 3 août dernier, à la Résidence des Chênes.

Depuis ma toute petite enfance, la cuisine est, pour moi, une véritable passion. J'aime faire plaisir à mes proches, notamment souvent à mes grands-parents, en leur concoctant de bons petits plats. A mes yeux, l'univers culinaire est très intéressant et varié. La

cuisine rassemble les gens pour partager un bon moment et je trouve cela merveilleux.

Quand je ne suis pas derrière les fourneaux, j'enfile mes crampons et prends la direction du terrain de football! Ce sport me passionne depuis l'âge de 5 ans.

Actuellement je joue en tant que capitaine au Team AFF M17 féminin à Fribourg. Nous avons trois entraînements par semaine et un match le week-end. La montagne et le vélo font également partie de mes hobbies.

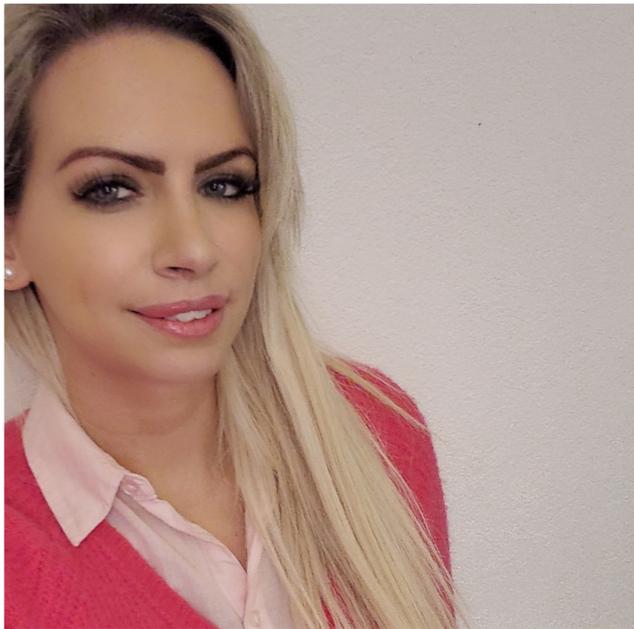
Mon apprentissage de cuisinière m'a déjà beaucoup apporté et je me réjouis de poursuivre cette expérience au sein de la Résidence des Chênes.

Je remercie mes collègues pour l'accueil chaleureux qu'ils m'ont réservé lors de mon arrivée.

Au plaisir de vous revoir...

Jessica Conus, Restauration

Isa Monica Marques De Lima



Chers Résidants, chers Collègues,

Je m'appelle Isa, j'ai 36 ans, je suis nouvelle à la Résidence et je viens me présenter à vous. De nationalité portugaise, je suis née à Aveiro, une ville connue du Portugal. Je suis en Suisse depuis 2013 et j'habite à Granges-Paccot. J'ai trois enfants, deux filles et un garçon.

En 2016, j'ai commencé à travailler à domicile et, durant quatre ans, je me suis occupée de personnes souffrant de diverses maladies. J'ai réalisé alors combien ce travail auprès de personnes qui avaient besoin d'aide me passionnait. J'effectuais ce travail que j'appréciais

beaucoup avec un groupe d'infirmières de soins à domicile.

Maintenant, je désire explorer de nouveaux horizons pour continuer à exercer l'activité que j'aime. J'ai eu la chance de passer une journée test au sein de votre Résidence et j'ai été admise.

Durant mon temps libre, j'aime beaucoup sortir avec ma famille et mes amis et passer de bons moments avec eux. J'ai le plaisir de faire partie de l'équipe de l'Espace Forêt depuis le 1^{er} décembre en qualité d'aide-infirmière.

Je remercie tous les collaborateurs qui m'ont bien accueillie et je me réjouis de faire plus ample connaissance avec les autres membres du personnel et principalement avec les résidants.

À bientôt!

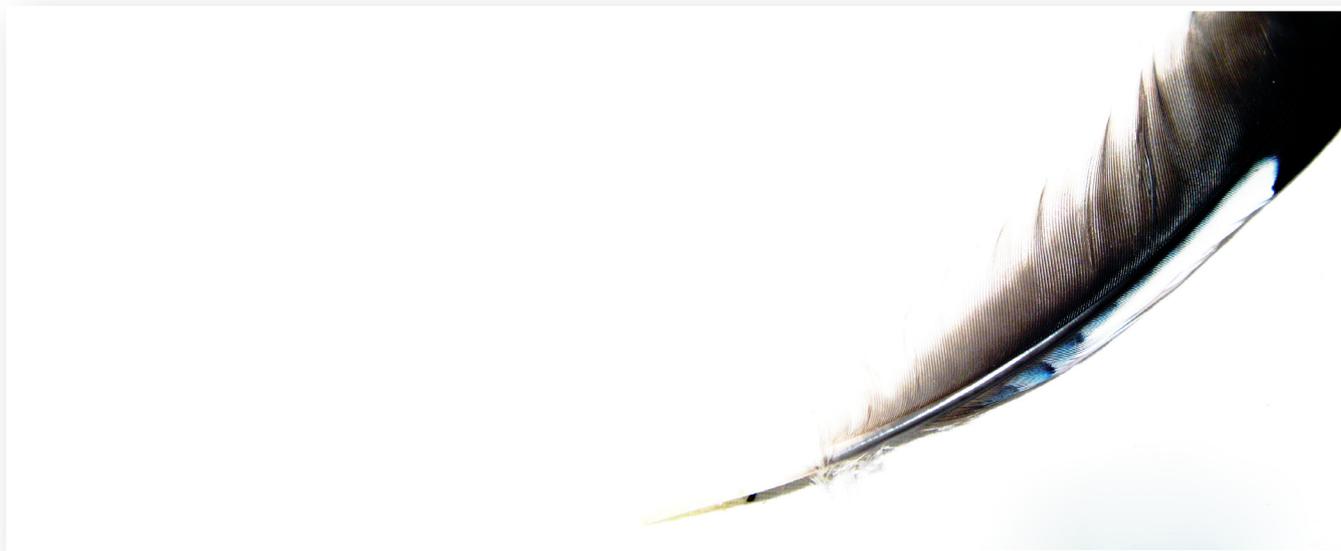
Isa Monica Marques de Lima, Espace Forêt

PROGRAMME

proposé par le secteur socioculturel

Période du 1^{er} février au 2 mars 2021

LUNDI 1 ^{ER} FÉVRIER AU VENDREDI 5 FÉVRIER	REPAS À THÈME «Raclette»
SAMEDI 13 FÉVRIER	FÊTE DE LA SAINT-VALENTIN
MARDI 16 FÉVRIER	CARNAVAL DE LA RÉSIDENCE
MARDI 2 MARS	REPAS À THÈME «BOUDIN»



Sous réserve de modifications en lien avec la situation actuelle (Covid-19)
Le secteur socioculturel vous adresse ses meilleurs vœux pour l'année 2021!

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 à l'adresse suivante:

Résidence des Chênes, Route de la Singine 2, 1700 Fribourg



NOM: _____

PRÉNOM: _____

ADRESSE: _____

CODE POSTALE ET LOCALITÉ: _____

N° DE TÉLÉPHONE: _____

Oui je désire un abonnement annuel à CHF 30.–

Oui je désire un abonnement annuel (soutien) à CHF 50.–

Cochez ce qui vous convient. Merci

DATE: _____

SIGNATURE: _____

BIENVENUE À TOUS!

Cela nous intéresse!

Chers Résidants,
Chères Familles,
Chers Amis,
Chers 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 une 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:
residence@chenes.ch
- de main à main, en remettant votre texte au service socioculturel
- par courrier postal envoyé à la Résidence des Chênes,
Administration,
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

À VOTRE SERVICE

Direction	M. Patrice Buchs
Administration générale	M ^{me} Maryline Vonlanthen
Administration résidants	M ^{me} Cristina Jonin
Comptabilité	M ^{me} Barbara Roulin
Ressources humaines	M ^{me} Christine Papaux
Soins	M ^{me} Sophie Berteaux
Socioculturel	M ^{me} Brigitte Krattinger M ^{me} Camille Schorderet
Restauration	M. Nicolas Richoz
Technique, intendance	M. Pascal Piller
Infirmier(ères) ICUS	Espace Oasis M. Vincent Pfister Espace Prairie M. Vincent Pfister Espace Forêt M. Labinot Profesori Espace Montagne M ^{me} Türkan Cindoruk Espace Glacier M ^{me} Türkan Cindoruk Equipe Morphea, M. Labinot Profesori
Médecins	D ^r Jean-Luc Barbey, Tél. 026 470 40 60 D ^r Mihaela Ionescu, Tél. 026 470 40 60 D ^r Benoît Gummy, Tél. 026 323 27 37 D ^r Jindrich Strnad, Tél. 032 323 70 70
Aumôniers	M. Dominique Rimaz, Prêtre M. Urs Schmidli, Pasteur
Coiffeuse	M ^{me} Claudine Albinati
Podologues	M ^{me} Virginie Ruffieux M ^{me} Elodie Sciboz
Site	www.chenes.ch ou sur 

COMITÉ DE RÉDACTION

Coordinatrices en chef

M^{me} Camille Schorderet

Coordinatrice-adjointe

M^{me} Brigitte Krattinger

Coordinatrices

M^{me} Delphine Kizuangi

M^{me} Claudia Da Silva Faria

M^{me} Marie-Christine Grand

M^{me} Brigitte Berger

M^{me} Nergiz Atac

Mise en page

M^{me} Maryline Vonlanthen

M^{me} Claude-Hélène Kolly