

# 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](http://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	10
Jeux	11
Le coin du lecteur	14
Clin d'œil	22
Les lauriers du cœur	27
Ils nous ont quittés	28
Arc-en-ciel	32
La grande famille de la Résidence	34
Programme	35
La Voix des Chênes	37
Bienvenue à tous!	38
À votre service	39
Comité de rédaction	40



---

## DIRECTION

### Un été pas comme les autres

Dans le contexte actuel, il m'est devenu difficile d'aborder des thèmes un peu plus légers tant la particularité de la situation présente monopolise mon esprit et notre action au quotidien.

La vie se poursuit cependant et, avec l'ensemble des équipes, nous mettons tout en œuvre pour qu'elle puisse continuer à se dérouler de la façon la plus normale possible. Ainsi, pour les résidents, nous avons pu organiser des croisières auxquelles vingt-huit personnes ont pu participer à chaque fois. Pour la sécurité optimale de nos résidents, nous avons loué un bateau entier et seuls les membres de l'équipage nous accompagnaient. Les résidents aiment particulièrement ce genre de sortie. Je me souviens qu'à l'occasion du 40<sup>e</sup> anniversaire de la Résidence des Chênes, lorsque nous leur avons demandé ce qu'ils souhaitaient pour marquer le coup, ils nous avaient répondu d'une seule voix: «Un repas sur un bateau».

Nous avons également pu organiser des messes célébrées par monsieur l'abbé Dominique Rimaz. Nous avons pu maintenir les soirées prolongées dans les Espaces, grâce à l'ensemble de notre personnel. Nous avons pu profiter à maintes reprises d'excellentes prestations de notre duo chantant. Le personnel a pu savourer des boissons exotiques

concoctées à l'Auberge. Les festivités du 1<sup>er</sup> août ont eu lieu. De nombreuses sorties ont été organisées depuis que les autorités compétentes les ont autorisées.

Pour parvenir à mettre sur pied toutes ces manifestations en respectant strictement les précautions sanitaires exigées, j'ai pu compter sur l'engagement exceptionnel de l'ensemble des collaboratrices et collaborateurs de l'institution. Pour les remercier, le Conseil d'Administration a décidé de verser une prime à chaque collaboratrice et collaborateur, avec les salaires du mois de septembre 2020.

Comme je le relevais dans mon précédent article, la rénovation de la partie EST du 3<sup>e</sup> étage fut terminée à la fin du mois de juillet 2020. Les déménagements se sont déroulés dans de bonnes conditions. Comme pour le 4<sup>e</sup> étage, je suis particulièrement satisfait du résultat obtenu au 3<sup>e</sup> étage. Maintenant, nous espérons être en mesure de tenir le planning de la prochaine étape qui consistera en l'achèvement de la transformation du 2<sup>e</sup> étage et du 1<sup>er</sup> étage EST. Au cours des travaux, un problème supplémentaire et inattendu est apparu, problème que nous ne pouvions pas soupçonner avant le démontage des plafonds de l'Espace Oasis et qui nous

---

contraint à réaliser d'importants travaux de rénovation et d'amélioration, à savoir la réfection des installations électriques, l'installation d'un système de rafraîchissement par plafond rayonnant conjuguée avec une amélioration de l'acoustique.

Désormais, nous commençons à entrevoir des pans de la nouvelle façade. Ceux-ci ne correspondent plus au projet initial que nous avons élaboré en 2011 puisque le Service des biens culturels voulait

conserver les façades originelles qui constituent un témoin de l'architecture des années septante. Nous sommes cependant très satisfaits du résultat obtenu et la construction d'un étage supplémentaire a conféré à notre immeuble des proportions architecturales plus équilibrées et harmonieuses.

Voilà de petites satisfactions à relever durant cette période si particulière.

***Patrice Buchs***



---

# LE MOT DE L'INFIRMIÈRE-CHEFFE

## L'entrée en EMS

Dans les années 1970 à 1980, les EMS constituaient des lieux de vie où, l'âge avançant, l'on s'installait en étant encore en relativement bonne santé. De nombreux résidants étaient valides ou conservaient une certaine autonomie. Au cours des dernières décennies, le maintien à domicile de la personne âgée a été encouragé et soutenu et l'âge d'admission en EMS retardé. Les besoins des résidants, de plus en plus âgés et dépendants, se sont modifiés et le rôle même des EMS a dû être redéfini. Aujourd'hui, l'EMS accueille des personnes très âgées souffrant d'atteintes physiques et/ou psychiques qui affectent leur autonomie et les empêchent de rester seules à domicile. Cependant, loin d'être un lieu d'enfermement, l'EMS est un lieu de vie où chacun a la possibilité de réaliser des projets.

L'EMS propose un cadre rassurant par la présence continue d'un personnel qualifié, l'assurance d'être aidé à n'importe quel moment si c'est nécessaire, la possibilité d'établir et de développer des liens avec d'autres résidants et le confort de vivre dans un environnement bien adapté à sa situation. Cependant, pour une personne âgée, quitter son domicile constitue un événement souvent vécu comme une rupture, une étape difficile de la vie. Pour la majorité des personnes concernées, une phase d'adaptation allant de quelques jours à quelques mois s'avère nécessaire

après une entrée en EMS. Sa durée dépend des capacités psychiques et physiques de chacun mais aussi de sa volonté d'intégration et de son acceptation de cette nouvelle situation. Accueillir un résidant, c'est donner de l'importance à la personne que l'on reçoit en lui offrant une rencontre chaleureuse, planifiée, personnalisée et en faisant preuve d'une généreuse disponibilité.

Rosette POLETTI a défini le verbe «accueillir» en ces termes: «C'est un acte, une attitude essentielle qui permet à celui qui arrive d'entrer en contact avec ceux qui sont déjà présents». Un accueil de qualité est donc un accueil qui répond aux attentes du résidant mais aussi à celles de ses proches. La rencontre et le travail en partenariat avec les familles des résidants favorisent l'intégration de chaque nouveau venu c'est pourquoi il est essentiel pour nous d'associer les proches à la prise en charge du résidant. En effet, l'entrée en institution suscite divers bouleversements qui peuvent générer une série de frustrations: rupture avec l'environnement habituel (domicile, voisinage, relations et habitudes multiples), apprentissage de la vie en collectivité avec des personnes encore inconnues et dépendantes, etc. Le placement en EMS pouvant déstabiliser non seulement le résidant mais aussi son entourage familial, l'accueil des familles tient donc une place primordiale.

---

Dans cette perspective, la Résidence des Chênes accorde beaucoup d'importance à l'accueil de chaque nouveau résident. Trois grandes étapes nous semblent fondamentales:

- La première prise de contact avec le résident, jusqu'à son arrivée effective: le premier appel téléphonique, la première visite de l'EMS, l'installation de sa chambre, la préparation du dossier d'accueil.
- L'admission et le dîner d'accueil du résident.
- La prise en soin de la personne durant les deux premiers mois qui suivent son admission (checking avec la Direction et rencontre avec l'ICUS).

La phase d'accueil est une étape décisive pour le résident et elle peut influencer toute la suite de son séjour. Plusieurs résidents nous rappellent, souvent longtemps après leur arrivée, des faits que nous avons parfois oubliés en soulignant combien le premier moment de la rencontre avait été important pour eux. Sensibles à l'attitude du soignant qui les a accueillis, ils ont conservé le souvenir de cet instant jusque dans ses moindres détails. Chaque être humain est unique, avec sa personnalité et son parcours de vie. Ainsi, la rencontre entre la personne âgée et l'accueillant marque la création d'une relation

unique qui requiert des qualités d'écoute, de l'empathie et du savoir être. L'accueil s'appuie aussi sur des documents de travail essentiels, notamment «Les habitudes de vie» et «Le projet d'accompagnement personnalisé», qui permettent au personnel soignant d'individualiser la démarche d'accueil et d'adapter au mieux la prise en charge du résident. Les recueils d'informations visent à une meilleure connaissance de la personne pour répondre aussi adéquatement que possible à ses attentes et à ses aspirations. Ces documents ont aussi pour mission de repérer et de souligner les capacités de la personne âgée accueillie. En effet, faire du résident un acteur et ne pas le réduire à un rôle de spectateur, le valorise et contribue à ce qu'il se sente davantage en confiance dans son nouvel environnement. La crise sanitaire que nous traversons nous a, certes, imposé des changements d'organisation mais elle n'a pas modifié notre philosophie de travail. Elle nous incite à satisfaire les désirs des résidents de manière plus individualisée, à aller à l'essentiel, et le résident reste toujours au centre de notre travail et de notre attention.

Je remercie les résidents et leurs proches de leur collaboration et de la confiance qu'ils nous témoignent.

**Sophie Berteaux**

---

## LE BILLET DE L'AUMÔNIER

Chères Résidentes,  
Chers Résidents,

La saison automnale s'est installée chez nous. Quelques arbres perdent déjà leurs feuilles alors que d'autres se parent de couleurs chatoyantes. Chacune des quatre saisons respire d'une beauté particulière, tout comme chacun des quatre étages de notre Résidence des Chênes rénovée.

Traditionnellement, l'on compare le printemps à la jeunesse, l'été à l'âge adulte, l'automne à la première vieillesse et l'hiver au grand âge. Aujourd'hui, notre société menacée par le coronavirus veille à protéger tout particulièrement les seniors. Ce souci est remarquable dans une société très médiatisée qui met tellement en valeur la jeunesse et multiplie les recettes anti-âge, une société qui promet si souvent l'image d'un être humain fort et capable de tout maîtriser ou presque. J'appelle cette mode «le jeunisme». Depuis quelques mois, ce vent de «jeunisme» semble s'esouffler quelque peu. Notre civilisation occidentale moderne pouvait nous laisser croire qu'avec les progrès de la science et de la médecine nous deviendrions invulnérables. Pourtant la vulnérabilité fait partie de notre être, de notre vie.

Le mois d'octobre est aussi, pour les catholiques, le mois du Rosaire, du chapelet. Je vois souvent quelques résidents tenir dans leurs mains cette petite couronne de prière. Dans la récitation du Rosaire, les épisodes de la vie de Jésus se déclinent, comme les saisons et les étages de notre Résidence, en quatre aspects marquants: les mystères joyeux, lumineux, douloureux et glorieux. La vie du Christ, l'œuvre du Salut que nous méditons en égrenant notre chapelet culmine dans la gloire et la Vie éternelle. Notre existence, elle-aussi, est appelée à déboucher sur cette même Vie que l'on pourrait comparer à une cinquième saison, à un horizon lumineux s'ouvrant après l'hiver et qui durera toujours. La joie, le bonheur, la beauté et tout ce que notre œil n'a pas vu, et surtout, la splendeur de la rencontre dans un Amour que nous ne pouvons pas imaginer: voilà notre destinée !

Chapelet en main, en toute liberté, accrochons-nous à Marie, créature fragile comme nous mais qui a cheminé et traversé toutes les étapes de la vie humaine dans un «oui» offert sans réserve à son Créateur. Marie, Mère de Dieu, nous soutiendra et nous guidera vers l'Espérance.

***Dominique Rimaz***

---

## LE MOT DU PASTEUR

### Eine neue Bescheidenheit

Wir befinden uns in einer Krise! Sie hat einen Namen: Covid19-Pandemie. Für die meisten von uns hat sie ganz konkrete Auswirkungen. Einige sind selber von der Krankheit betroffen, andere von den eingeführten Massnahmen, viele von Sorge und Angst. Zwar haben wir uns schon in manchen Lebensbereichen an die neuen Regeln gewöhnt, aber die Bedrohung bleibt. Besonders schwierig: Diese Krise hat nicht wirklich ein Gesicht. Was uns bedroht ist nicht sichtbar. Ein winziger Virus, der über die Atemwege in uns eindringt, kann uns krank machen, sogar töten. Was für ein Sinn steckt da dahinter, wer oder was hat Schuld? Unsere Logik, die immer nach Gründen sucht, greift ins Leere.

Vielleicht ist und tut es ganz gut, uns dies einmal einzugestehen: Wir verstehen etwas nicht! Das kann uns bescheiden machen. Wir alle müssen uns diesem Virus unterordnen. Und wir müssen zugeben, dass wir froh sind, wenn wir heil davonkommen. Ja, diese Bescheidenheit ist eine Tugend, die wir immer wieder neu entdecken müssen. Jetzt haben wir wohl eine Gelegenheit dafür. Wir müssen dazu-lernen. Das ist zwar herausfordernd, aber auch bereichernd. Viele versichern mir in letzter Zeit, dass sie neue Begegnungen und Entdeckungen machen. Das Corona-Virus eint uns. Wir sind alle gleich menschlich begrenzt in der Sorge, wegen dieser Krankheit.

Hoffentlich öffnen wir uns mit dieser Erfahrung für eine neue Solidarität!

Was mir besonders auffällt: Der politische Populismus unserer Tage wird entlarvt. Staatspräsidenten, die den Menschen mit einfachen Lösungen, Schuldzuweisungen und Verharmlosungen kommen, scheitern an der verantwortungsvollen Aufgabe der Pandemie-Bekämpfung. Schlimm für die betroffene Bevölkerung, aber hoffentlich auch ein Weckruf. Wem kann man wirklich vertrauen, welcher Führung, welchem Rat? Zur Glaubwürdigkeit gehört in dieser Zeit vor allem auch das Eingestehen von Verunsicherung, Schwäche, Verletzlichkeit. Mit markigen Sprüchen ist nichts erreicht, aber mit Vorsicht und Umsicht lassen sich die Gefahren eindämmen.

Die laute Logik der Mächtigen in unserer Welt wird wieder einmal auf den Kopf gestellt. Dies geschah auch vor 2000 Jahren, und bis heute immer wieder, durch die Verkündigung eines unscheinbaren Wanderpredigers aus Nazareth, Jesus. «Selig sind alle, die unter dieser heillosen Welt leiden – Gott wird ihrem Leid ein Ende machen.» (Matthäus 5,4)

Wahre Stärke kommt aus dem Mut zur Bescheidenheit, aus der Bereitschaft Schwächen einzugestehen.

***Pfr Urs Schmidli***

## Qui a dit?

«Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de vaincre ce qui fait peur.»

- A. Nelson MANDELA
- B. Charles DE GAULLE
- C. Marylin MONROE

«Un problème sans solution est un problème mal posé.»

- A. Napoléon BONAPARTE
- B. Charlie CHAPLIN
- C. Albert EINSTEIN

«Ce qui compte, chez un homme, ce n'est pas la couleur de sa peau ou la texture de sa chevelure, mais la texture et la qualité de son âme.»

- A. Elvis PRESLEY
- B. Martin Luther KING
- C. Fernandel

«Pour critiquer les gens il faut les connaître et, pour les connaître, il faut les aimer.»

- A. Coluche
- B. Brigitte BARDOT
- C. George BRASSENS



## Vrai ou faux?

1. Une girafe peut nettoyer ses oreilles avec sa langue.
2. Avec les humains, les cochons sont les seuls mammifères sujets aux coups de soleil.
3. Personne n'est capable de se lécher le coude.
4. Le muscle le plus puissant du corps est la langue.
5. Un seul aliment ne se détériore jamais: le miel.
6. Les dauphins dorment avec un œil ouvert.
7. L'œil de l'autruche est plus grand que son cerveau.
8. Le «coin coin» d'un canard ne produit pas d'écho.
9. Il est impossible d'éternuer les yeux ouverts.
10. Environ 9/10 des personnes qui ont lu ces phrases ont essayé de se lécher le coude.

---

## Réponses

### 1. **VRAI**

La girafe est le seul mammifère capable de lécher ses oreilles avec sa langue qui peut atteindre 55 cm.

### 2. **VRAI**

La peau du cochon peut avoir des coups de soleil, elle est très proche de celle des humains. Cette proximité permet de l'utiliser pour le traitement des grands brûlés.

### 3. **FAUX**

Impossible n'est pas français...

### 4. **FAUX**

La langue n'est pas un muscle, mais un organe composé de 17 muscles. Le muscle le plus puissant, en puissance absolue, est le grand fessier. Ce muscle, qui est le plus volumineux du corps humain, a pour rôle de tirer la cuisse vers l'arrière pendant la marche ou la course et de nous relever quand nous sommes assis. Le muscle le plus puissant du corps humain quant à la force exercée sur un objet extérieur est le muscle masseter. C'est lui qui élève la mâchoire inférieure et nous permet de mastiquer.

### 5. **VRAI**

Le miel est imputrescible en raison de son pouvoir antiseptique (acide formique) ; il ne moisit pas, ne pourrit pas mais il n'est pas éternel pour autant.

### 6. **VRAI**

Le dauphin utilise ses 2 hémisphères cérébraux séparément. Ainsi il peut dormir avec le gauche et rester éveillé, chasser, se guider et surtout respirer avec l'autre. En effet, le dauphin a une respiration volontaire et s'il s'endort, il meurt.

### 7. **VRAI**

Le cerveau de l'autruche est de taille très réduite. Il pèse entre 33g et 40g et n'est pas plus grand que son œil qui pèse 60g. Selon Maurice Ptito, la vision de l'autruche est particulière. Elle ressemble un peu à celle du lapin. «Son acuité visuelle n'est pas très élevée mais la distribution de ses cellules ganglionnaires situées dans la rétine de l'œil lui permet de balayer l'horizon du regard sans même bouger la tête. L'oiseau, qui peut mesurer 2,50m et peser 150kg, voit ainsi venir les prédateurs éventuels.»

### 8. **FAUX**

Le cri du canard produit un écho. Mais le début du son est le même que celui de la fin, aussi entend-on mal l'écho. Une étude de l'Université de Salford décrit ce phénomène.

### 9. **VRAI**

Mais on ne sait pas la raison de ce réflexe. L'éternuement est commandé par les stimulations des terminaisons nerveuses du nez. Or nez et

---

yeux sont très liés (observation facile lors d'un rhume). L'air véhiculé peut atteindre la vitesse de 62 km/h et le mucus rejeté peut s'étendre sur plus de 5 mètres. Conseils: même les yeux fermés, retenir le mucus en éternuant dans le pli du coude (et non dans les mains) et garder la bouche ouverte pour ne pas endommager les parois nasales. (plaisirsanté.ca)

#### 10. **VRAI/FAUX**

Tout dépend de vous... Moi, j'ai essayé! Il faut toujours vérifier les trucs qu'on vous raconte!

*Camille Schorderet*



---

## LE COIN DU LECTEUR

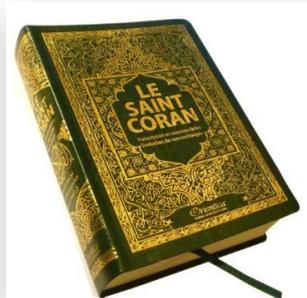
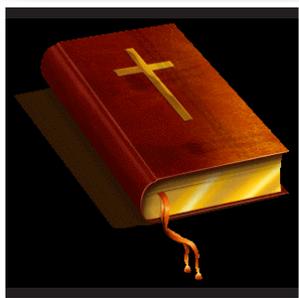
### Les 5 livres les plus vendus au monde

La crise sanitaire liée au Covid-19 et le confinement ont invité de nombreuses personnes à reprendre des hobbies parfois délaissés. Pour certains, il s'agissait de recommencer à faire du sport ou à s'adonner à l'entretien de leur jardin alors que, pour d'autres, c'était l'occasion de se plonger dans la lecture.

Dans ce contexte, je vous propose de découvrir les 5 livres les plus vendus au monde.

La première place est occupée par la Bible. Il s'agit du livre sacré des juifs et des chrétiens. Avec une vente de plus de 4 milliards d'exemplaires, la Bible reste le livre le plus vendu au monde.

En seconde position arrive le Coran avec plus de 3 milliards d'exemplaires vendus. Ce livre est considéré par les musulmans comme le premier manuscrit en langue arabe. Il aurait été dicté au prophète Mahomet par l'archange Gabriel.



Puis on trouve, avec 800 millions d'exemplaires, «les Citations du Président Mao Tsé-Toung». Ce livre également appelé «Petit Livre Rouge» est constitué de diverses citations tirées des textes et des discours du président Mao Tsé-Toung. C'est le gouvernement de la République populaire de Chine qui l'a publié en 1964.

Avec 500 millions d'exemplaires vendus, on trouve en quatrième position le livre «Don Quijote de la Mancha» de Miguel de Cervantes. Ce roman publié entre 1605 et 1615 met en scène Alonso Quichano, personnage fictif se prenant pour un chevalier et vivant dans l'illusion d'un monde rempli de châteaux et de magie, qui parcourt l'Espagne avec son acolyte Sancho Panza.



En cinquième position arrive la saga «Harry Potter» de JK Rowling, vendue à plus de 450 millions d'exemplaires à travers le monde. Cette saga comprenant 7 tomes décrit les aventures d'un jeune sorcier à Poudlard, une école de magie. Traduite dans 67 langues et ayant connu 298 éditions différentes, cette saga reste la plus vendue du XXI<sup>e</sup> siècle.

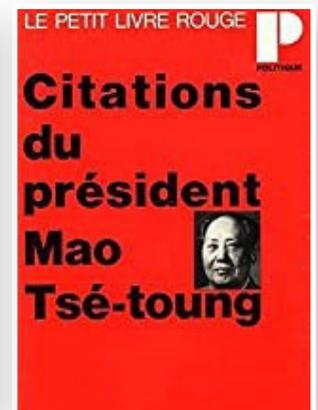
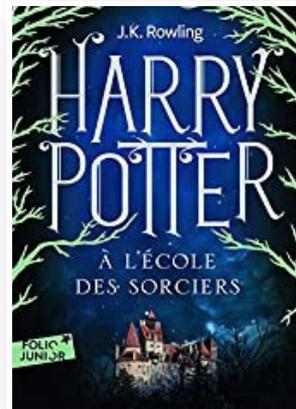
Et si vous souhaitez découvrir l'un ou l'autre de ces ouvrages, pourquoi ne pas essayer d'en parcourir quelques pages?

Bonne lecture!

*Nergiz Atac, Equipe Morphea*

Cet article est inspiré du site web suivant:

<https://www.toptoptop.fr/top-20-des-livres-les-plus-vendus-au-monde.html>



## Une nouvelle page de vie

Parfois, il se passe de belles choses qui valent la peine d'être racontées.

Après 5 années passées à l'Espace Oasis de la Résidence des Chênes, Madame Xhyltene Ismaili a pu retourner vivre dans sa famille.

Que de chemin parcouru depuis l'arrivée de Madame Ismaili dans notre maison! Elle avait d'abord dû se familiariser avec son nouveau cadre de vie, s'adapter à la structure de l'Oasis, apprendre à nous connaître et, de notre côté, nous avons appris à être à son écoute, à respecter son rythme d'activité, à la guider et à la rassurer afin qu'ensemble, nous trouvions peu à peu un mode de vie équilibré et épanouissant.



Au fil des années, nous avons eu la satisfaction de voir Madame Ismaili prendre ses aises chez nous. Elle a pu partir en vacances avec la Résidence durant une semaine et, par la suite, elle

---

a même accompagné son mari au Kosovo pour y retrouver sa famille durant quelques jours. Le voyage en avion s'est bien déroulé, elle a eu beaucoup de joie à revoir son pays et ses connaissances et son séjour dans son pays d'origine s'est magnifiquement bien passé.

Entre temps, le fils de Madame Ismaili s'est marié et son épouse est pleine d'attention envers sa belle-mère qui se réjouit de la prochaine naissance d'un petit-fils.

Ces événements ont peu à peu ouvert la perspective d'un possible retour de Madame Ismaili chez elle. Grâce au soutien de la Résidence et, en particulier, de Monsieur Pfister, de Monsieur Buchs, du médecin et de toute notre équipe mais surtout grâce à la volonté et à l'engagement persévérant de Madame Ismaili, nous avons eu le bonheur d'assister à la concrétisation réussie de ce projet.

Au cours des années, nous, les soignants de l'Oasis, avons assisté avec joie à l'amélioration de l'état de santé et aux progrès de Madame Ismaili qui prenait de l'assurance et se sentait bien. Elle nous aidait spontanément en participant avec plaisir aux tâches ménagères telles que dresser la table ou plier le linge. Très active, lorsqu'elle nous

voyait que nous avions beaucoup de travail, elle s'occupait avec gentillesse des résidants et prenait des initiatives pour nous aider.

Elle nous a aussi fait découvrir les recettes des plats typiques de son pays et, avec l'aide de l'animation, elle nous a permis de savourer de délicieuses spécialités culinaires.

Fermement décidée à se maintenir en forme, elle a participé avec une motivation constante aux activités sportives proposées, notamment la marche et le vélo, et elle a même poursuivi ses entraînements après son déménagement à l'Espace Glacier. Aujourd'hui, nous partageons sa joie d'avoir pu retourner dans sa famille, de s'occuper de son petit-fils et de ses proches.

Toute l'équipe de l'Oasis garde un merveilleux souvenir de Madame Ismaili. Sa générosité, sa gentillesse, son rayonnement vont nous manquer. Nous lui souhaitons le meilleur pour cette «NOUVELLE PAGE DE SA VIE». Qu'elle en profite au maximum, entourée de celles et de ceux qui l'aiment et qu'elle aime tant.

Bon vent, chère Madame Ismaili.

***Toute l'équipe de l'Oasis***

---

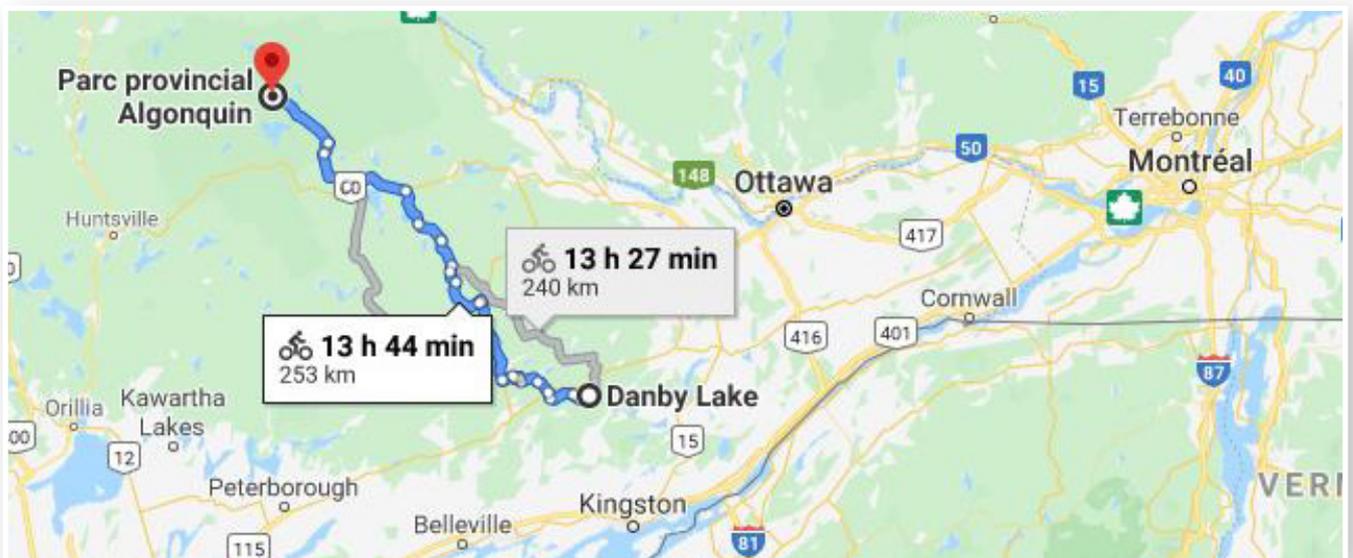
## A la découverte du Canada

En octobre 2019, un cousin de ma famille canadienne qui allait se marier m'avait invité et, heureusement, les dates du mariage concordaient avec mes vacances scolaires.

Je suis donc parti pour 10 jours à Montréal, fermement décidé de profiter de l'occasion pour approfondir ma connaissance de cette ville et de ses environs. Ce n'était pas la première fois que je me rendais au Canada. Ma mère ayant grandi là-bas, j'avais eu la chance d'aller plusieurs fois, avec mes parents, rendre visite aux différents membres de ma famille canadienne vivant à Toronto et à Montréal.

Mon séjour débuta par un week-end à Danby, dans la maison de vacances de l'un de mes oncles, le père de mon cousin qui se mariait. Depuis l'aéroport où j'avais atterri, nous avons environ 3h de route pour arriver à Danby.

C'était la première fois que je me rendais dans cette maison de vacances située en pleine campagne et ne disposant même pas de courant électrique. C'est un endroit idéal pour se ressourcer. Danby se trouve près du parc Algonquin mais, quand je dis «près», c'est, bien sûr, à l'échelle canadienne comme le montre la carte ci-dessous.



Danby est une campagne boisée parsemée de petits lacs. C'est une région très marécageuse. Nous fîmes de nom-

breuses balades avec mon oncle et nous pûmes profiter du sauna pendant notre séjour de trois jours.

---

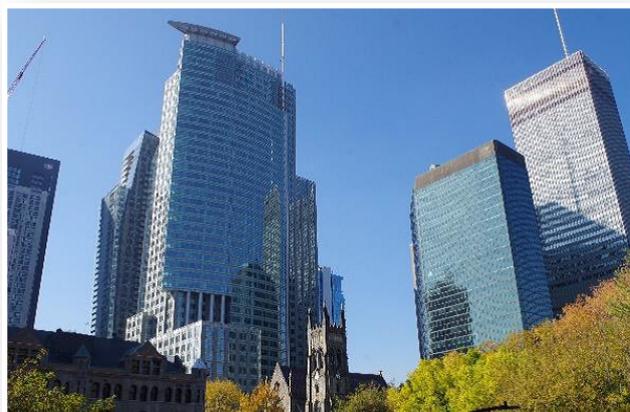
Au Canada, l'automne pare la nature de couleurs particulièrement vives et nous offre un spectacle magnifique et surprenant. Au long de nos balades, nous avons aussi parfois rencontré d'insolites vestiges du passé.

A la fin de notre séjour nous reprîmes la route en direction de Montréal. Des paysages plus splendides les uns que les autres défilaient sous nos yeux. Une impression d'immensité sans fin se dégageait des forêts qui s'étendaient à perte de vue.

A Montréal, je comptais profiter des quelques jours précédant le mariage pour visiter à vélo tous les recoins et les particularités de la ville. J'ai commencé par aller dans l'ancien quartier juif déguster les fameux bagels de Fairmount et je me suis arrêté pour visiter le marché Jean Talon. Au cours de ma balade dans les différents quartiers de Montréal, je fus frappé par la topographie de la cité. A la différence de la plupart de nos villes d'Europe, les routes y sont pratiquement toutes rectilignes et il n'y a aucun rond-point. Dans cette configuration urbanistique, les lotissements sont presque tous rectangulaires et dégagent une impression d'espace qui m'a beaucoup plu. Je m'y sentais libre, contrairement à l'impression d'exigüité éprouvée lors de ma visite des rues de Paris.

Si vous allez à Montréal, je vous conseille de visiter la ville à vélo. Il est plaisant de pouvoir pédaler en toute sécurité au fil des nombreuses pistes cyclables sillonnant la cité et dont la plupart sont efficacement séparées de la circulation automobile. J'ai particulièrement apprécié les parcours réservés aux cyclistes le long du fleuve Saint-Laurent et du canal Lachine.

Le centre de Montréal ressemble celui de la plupart des cités nord-américaines, avec de hauts buildings aux formes architecturales plus au moins originales.



La visite du centre Bell m'a beaucoup intéressé et j'ai eu le grand plaisir d'y assister, pour la première fois, à un match de la NHL entre les canadiens de Montréal et les San José Sharks. Le centre Bell est un gigantesque building comprenant, en plus de l'énorme patinoire des canadiens de Montréal capable

---

de recevoir 21000 spectateurs, une gare, un centre commercial ainsi que plusieurs bars et restaurants.



Enfin est arrivé le jour du mariage de mon cousin, événement qui s'est déroulé près du canal de Lachine dans une ancienne usine réhabilitée en salle de fête. La cérémonie religieuse eut lieu à cet endroit selon un horaire minutieusement protocolé. Ce fut une fête très émouvante par l'originalité des lieux où elle se déroulait et du fait que toute la



famille avait participé à son organisation sans oublier les discours sympathiques et affectueux des membres de la famille et des proches amis des jeunes mariés.

Sur la photo ci-dessous, voici les jeunes mariés, entourés de ma grand-mère, des frères et des parents de mon cousin.



Mon voyage au Canada se termina, comme il avait commencé, à l'aéroport, où j'ai repris l'avion mais, cette fois, en direction de Genève.

Merci de votre lecture et à bientôt pour de nouveaux récits!

**Corentin Maillard**

---

## Le Tibet, «toit du monde»...

La Résidence des Chênes rassemble une riche diversité de nationalités et de cultures. Je m'appelle Kelsang Dolma et mon stage dans les unités Forêt et Glacier constitue une occasion de vous présenter mon pays, le Tibet, le «Toit du monde».

Situé à une très haute altitude, le Tibet est une région fascinante à explorer. De vertigineuses montagnes enneigées, des troupes de yacks et des camps de nomades éparpillés sur les hauts plateaux, des monastères spectaculaires, des lacs tranquilles, un ciel d'azur transparent sans oublier les larges sourires accueillants de ses habitants: voilà quelques trésors de cette terre enchantée.



Le Tibet est une région vaste mais peu peuplée qui compte environ 2,3 millions d'habitants. Environ 90% des gens y vivent de l'agriculture et de l'élevage.



Le Tibet peut être divisé en zones agricoles et zones pastorales. Les nomades qui séjournent dans les zones pastorales portent traditionnellement des vêtements épais, vivent dans des tentes et se déplacent d'un endroit à un autre pour faire paître leurs animaux qui sont bien adaptés aux conditions de la haute altitude. Ils tirent une partie de leurs revenus de la vente de la viande et des peaux de leurs animaux.

Les tentes des nomades sont en poils de yack noir ou en laine et comptent quatre ou huit pans. Elles sont maintenues par des poteaux de bois et peuvent facilement être démontées et déplacées. Une ouverture étroite permet de laisser s'échapper la fumée. Parfois, les Tibétains vivent dans des yourtes. Par temps chaud, les tissus de laine se détendent et permettent de garder l'air frais à l'intérieur de l'abri alors que, par temps froid, les mailles du tissage se contractent, empêchant le vent, le froid et la pluie d'y pénétrer.



La tsampa constitue la nourriture traditionnelle du Tibet et les Tibétains en consomment tous les jours. L'alimentation des Tibétains ne reflète pas leur statut social car la tsampa, consistant en farine moulue à partir d'orge torréfié et parfois aussi de farine de blé, est quotidiennement présente sur la table des riches comme sur celle des pauvres. La tsampa n'est pas l'aliment de base des seuls Tibétains mais aussi celui d'autres peuples himalayens du Népal, de l'Inde et du Bhoutan.



La religion est extrêmement importante pour les Tibétains et exerce une forte influence sur tous les aspects de leur vie. Le Bön est l'ancienne religion du Tibet mais, aujourd'hui, c'est le bouddhisme tibétain qui y tient la première place.



Jusqu'à l'invasion du pays par la Chine en 1950, le Tibet avait maintenu sa culture, sa religion, sa langue et ses traditions pendant des siècles. Aujourd'hui, cette culture est gravement menacée par l'immigration chinoise de masse et le contrôle strict de toutes les expressions de la culture tibétaine et de l'identité nationale. Comme d'autres pays du monde, le Tibet a beaucoup changé au cours des 70 dernières années. Cependant, les Tibétains continuent à s'engager pour préserver leur culture et résister quotidiennement aux politiques oppressives.

*Kelsang Dolma*

# CLIN D'ŒIL

## Bateau



## Chemin des sculptures



## Gumefens



## Avenches



## Montagne



# CLIN D'ŒIL

## Barbapapa



Confection de tresses



Lecture Kamishibai



## Dessins



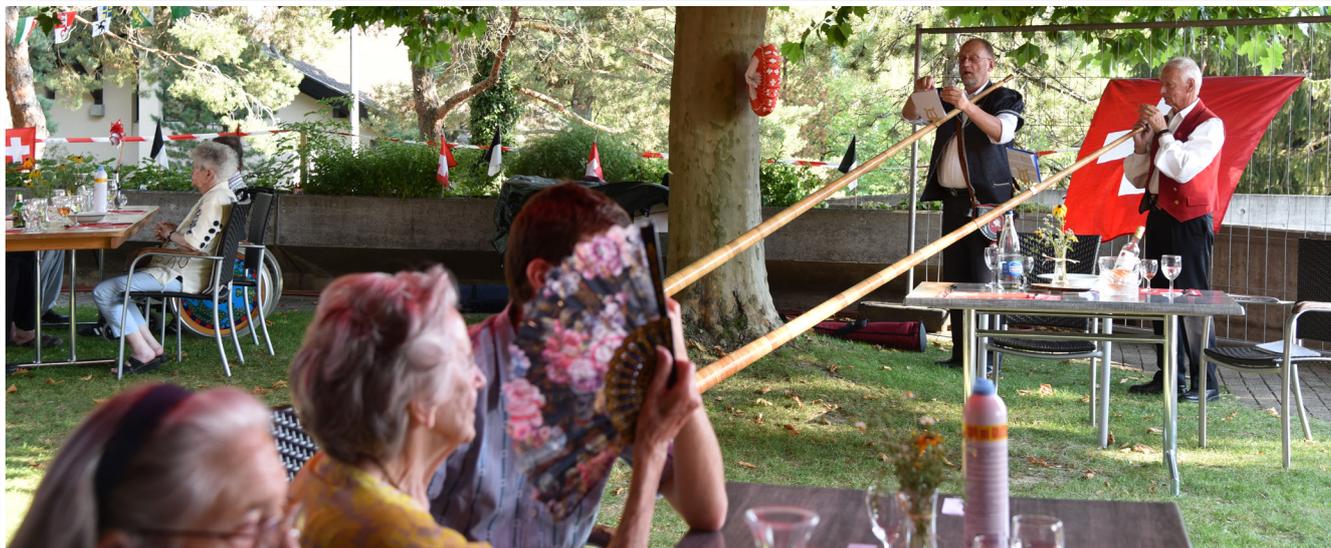
## Légumes

## Départ de Madame Ismaili



# CLIN D'ŒIL

1<sup>er</sup> août



Soirées estivales



---

## 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 toutes les personnes qui nous ont envoyé de magnifiques textes, des dessins et d'autres présents durant le confinement
- aux écoliers du Schönberg et à leurs enseignants pour les « super moments » passés durant ces derniers mois dans le cadre de l'atelier intergénérationnel
- à l'abbé Rimaz pour avoir célébré plusieurs messes dans le jardin de la Résidence
- à la Landwehr et à Valentin Villard pour leur participation musicale aux messes célébrées
- à la famille Michel pour son concert de cuivres



---

## ILS NOUS ONT QUITTÉS

### Madame Regina ZBINDEN

Entrée à la Résidence des Chênes au printemps 2016, Madame Regina Zbinden nous a quittés paisiblement le 8 août dernier.

Personnalité discrète mais attentive et bienveillante envers chacun, elle savait créer autour d'elle une atmosphère amicale et sereine. Animée d'une foi profonde, elle a supporté ses lourds problèmes de santé avec un courage et une confiance qui ont impressionné tous ceux qui l'ont côtoyée. Madame Zbinden était très liée à sa famille qui l'entourait d'une chaleureuse affection.

En guise d'hommage, voici les témoignages d'amour et de gratitude exprimés par ses petits-enfants et arrière-petits-enfants:

*Chère Régina, très chère arrière-grand-maman,*

Des milliers de souvenirs et un nombre infini de belles histoires deviennent encore plus vivants et encore plus beaux lorsque qu'une maman, une grand-maman et une arrière-grand-maman s'en va.

Oui, certains de nous se souviendront peut-être surtout de tes magnifiques jardins, à Fribourg d'abord et ensuite à La Joux... de tes cueillettes estivales quotidiennes de raisinets, de groseilles



ou de framboises... Quelques-uns d'entre nous ont noté dans leurs carnets de recettes tes trucs et astuces pour préparer de délicieuses confitures, des sirops colorés ou des bocaux de fruits et de légumes.

Tes petits-enfants se rappelleront que tu as su les écouter et jouer avec eux. Notre maman par exemple nous a raconté les moments où elle s'amusait avec toi à faire semblant de vendre certains produits du jardin dans un marché imaginaire. Des petits cailloux servaient de sous, les mauvaises herbes se transformaient en bottes de poireaux à offrir à des nounours qui faisaient office de clients intéressés. Tu as aussi appris à notre grand-papa et ensuite à notre maman à jouer aux

---

dames et au moulin... et, grâce à toi, nous aimons nous aussi les jeux de société.

Chère arrière-grand-maman, tu étais écologiste bien avant que ce mot existe et tu savais l'importance d'une alimentation bio bien avant que cela ne devienne une mode ! Grâce à tes connaissances des plantes médicinales, nous saurons nous aussi prendre soin de nous et de ceux que nous aimons, de manière naturelle et simple.

Tu étais infirmière et tu as toujours eu le souci des autres. Leur bien-être passait souvent avant le tien... Tu avais une profonde compréhension de la notion de service, tu as vécu en te montrant fidèle à des valeurs de respect et de courage. Notre planète a besoin plus que jamais

de ta philosophie de vie, de douceur, d'attention et d'amour, de tes qualités de maman.

Tu aimais prier, tu avais confiance en la protection de ton ange gardien et en la tendresse de Marie, notre maman à tous. Nous te souhaitons de trouver auprès d'elle la lumière et le réconfort que tu as su transmettre et donner à toutes celles et ceux qui t'ont connue.

Merci pour les chaussettes et bonnets que tu nous as tricotés et que nous porterons encore longtemps!

Tu es vivante dans nos cœurs et nous t'aimerons toujours.

***Basile, Helvise, Célestine, Aurèle***



---

## Madame Irène WAEBER

Née le 22 février 1926, Madame Irène Waeber était de langue maternelle italienne mais s'exprimait parfaitement en français. Son père était commerçant et sa mère femme au foyer. Durant sa jeunesse, elle a vécu la 2<sup>e</sup> guerre mondiale et les souvenirs de cette période qu'elle nous confiait pourraient faire l'objet d'un livre entier.

Avant de se marier en 1950, Madame Waeber a travaillé comme sage-femme à Milan et au Tessin. Ensuite, elle s'est occupée de ses trois enfants. Régulièrement, la famille se rendait dans sa résidence secondaire située en Gruyère où elle aimait inviter de nombreux amis et cuisiner de bons plats italiens à leur intention.

Madame Waeber a eu une vie bien remplie. Elle était une personne très active, participant à divers événements culturels et sociaux. Son mari possédait plusieurs commerces en Italie et elle a voyagé avec lui dans le monde entier. Elle nous parlait de ses voyages avec fierté, ponctuant ses récits de multiples anecdotes, gardant un bon souvenir de chaque pays visité.

Madame Waeber devint veuve en 1998. Elle nous répétait souvent son bonheur d'avoir eu un tel époux et son inconsolable tristesse de l'avoir perdu si tôt. Elle a toujours gardé des liens étroits avec sa famille, très importante pour elle. Elle a magnifiquement accompagné et soutenu jusqu'à la fin sa mère qui, dans les années nonante, avait compté parmi nos résidentes. Elle fut l'heureuse grand-mère de 7 petits-enfants



avant de connaître encore la joie de devenir arrière-grand-mère.

C'est à la suite de ses problèmes de vue que Madame Irène Waeber était entrée à la Résidence des Chênes le 30 mars 2011. Pour cette femme active, ce n'était pas facile d'accepter de vivre dans une institution mais, avec son tempérament de battante, elle n'a jamais hésité à exprimer son avis et elle a su s'adapter à la vie de notre maison. Très sociable, elle participait volontiers aux activités proposées à nos résidents et elle a mobilisé toute son énergie pour rester aussi autonome que possible jusqu'à son dernier jour. Madame Irène Waeber nous a quittés le 9 août dernier. Elle nous laisse le souvenir d'une femme forte qui savait défendre ses idées.

**Türkan Cindoruk**

---

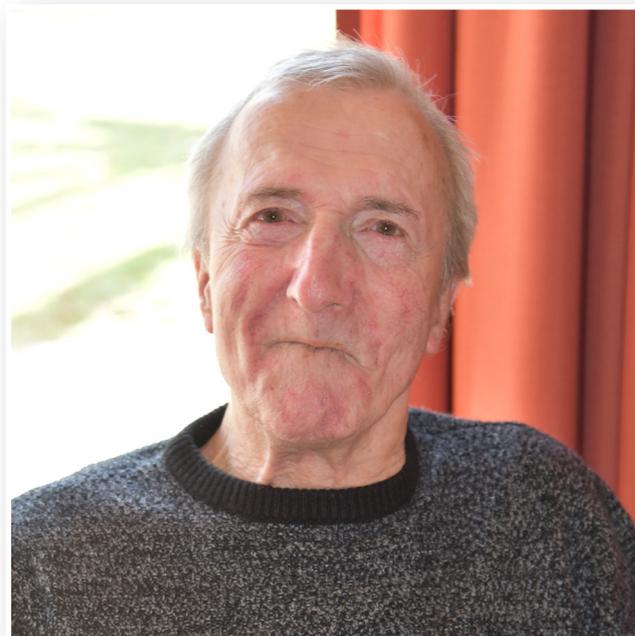
## Monsieur Louis ROUILLER

Affectueusement appelé «Loulou», il est arrivé à l'Espace Oasis au mois de janvier 2014. Les six années durant lesquelles il a vécu en notre compagnie nous laissent le souvenir de nombreux très beaux moments passés avec lui.

Fan de football, il suivait avec passion les matchs sur son écran de télévision et, de temps en temps, c'est avec une technique et une habileté remarquables qu'il s'exerçait volontiers à taper dans le ballon rond.

«Loulou» était infatigable. Presque toujours debout à enchaîner les kilomètres, il s'accordait pourtant de petites pauses et s'endormait sur le canapé, tête penchée en arrière et bouche ouverte. Nos appliques murales qu'il décrochait avec un malicieux plaisir se souviendront longtemps de sa force.

Quelle joie d'entendre le «saluuuuu!» que nous adressait Monsieur Rouiller avec un fin sourire aux coins des lèvres, de croiser son regard souvent enjoué mais parfois sombre lorsqu'il n'était pas d'accord avec nous, d'observer la satisfaction avec laquelle il mangeait son repas à grandes bouchées, de guetter son expression amusée lorsque l'on plaisantait avec lui... Ce sont d'innombrables petites choses qui ont participé à la construc-



tion de notre profond attachement à sa personne.

Mais on ne peut pas parler de Monsieur Rouiller sans évoquer sa femme Lina, son indéfectible courage et sa fidèle présence, son attitude souriante, ses paroles bienveillantes et sa gentillesse. Ses visites furent toujours une occasion de grande joie.

Monsieur Louis Rouiller, «Loulou», nous a quittés paisiblement le 25 août dernier. Son départ laisse un grand vide au sein de l'espace Oasis et dans nos cœurs.

**Mélanie Barthelme**

---

## ARC-EN-CIEL

### Bienvenue aux nouveaux résidents

#### Madame Lucia Gil

Le 20 août, nous avons accueilli une nouvelle résidente à l'Espace Forêt: Madame Lucia Gil.

Par ces quelques lignes, Madame Gil se présente à nous:

«Je m'appelle Lucia Gil. Depuis plus de 40 ans, je possède la nationalité suisse mais je suis née en Espagne, dans la province des Asturies. En 1964, j'ai rejoint la Suisse et me suis installée à Fribourg où j'ai exercé différentes professions. J'ai tout d'abord travaillé comme employée dans un hôtel et, par la suite, j'ai été vendeuse au rayon de la confection dames du grand magasin Manor.

Mère de 2 enfants, je suis aujourd'hui arrière-grand-mère de 4 petits-enfants.

Avant de rejoindre la Résidence des Chênes, j'ai vécu durant de nombreuses années au Schoenberg, quartier que j'aime beaucoup.



Le jeu de loto, la lecture et la couture constituent mes activités de loisir préférées.»

Soyez la bienvenue à la Résidence des Chênes, chère Madame Gil! Nous vous souhaitons de passer de belles années parmi nous.

*L'équipe de l'Espace Forêt*



---

## ainsi qu'aux collaborateurs

### Madame Labinota ASAJ

Bonjour! Je m'appelle Labinota, j'ai 16 ans et je suis la nouvelle apprentie ASSC. Au mois d'août, c'est avec grand plaisir que j'ai commencé mon apprentissage d'assistante en soins et santé communautaires à la Résidence des Chênes.

J'ai eu envie de faire ce métier car ma sœur, qui a effectué la formation d'ASSC, trouve une profonde satisfaction dans la pratique de cette profession et c'est donc elle qui m'a bien motivée. De plus, j'aime aider les personnes qui en ont besoin et je me réjouis de faire plus ample connaissance de mes collègues ainsi que des résidants.

D'origine albanaise du Kosovo, je suis née en Suisse. J'habite actuellement à Bulle. J'aime beaucoup le sport et, pour cette raison, je pratique le football depuis cinq ans. Deux entraînements hebdomadaires et un match le week-end permettent de se défouler et d'évacuer efficacement son stress.



Je remercie chacune et chacun d'entre vous de l'accueil chaleureux que vous m'avez réservé.

**Labinota Asaj**



---

# LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE

## Dit «bon vent» à

- Lucie CAVERZASIO
- Christiane CHALUBIEC
- Léa DEVAUD
- Christina MAURON
- Elodie HENCHOZ
- Marina MARTINS FERREIRA
- Maria Fatima SILVA

## Souhaite la bienvenue à

- Labinota ASAJ
- Jessica CONUS
- Diogo DA SILVA OLIVEIRA
- Andreia DA SILVA
- Kelsang Dolma PAWOTSANG

## Félicite ses diplômées

Un grand bravo à nos 4 apprenties qui ont réussi leur formation à la Résidence des Chênes!

Merci à toutes les personnes qui se sont engagées dans le suivi de nos apprenants!



BAPST Céline,  
CFC ASE



CUDRÉ-MAUROUX  
Lucie, CFC ASE



OVERNEY Nadia,  
AFP ASA



CAVERZASIO Lucie,  
AFP ASA

---

# PROGRAMME

proposé par le secteur socio-culturel

Période du 15 septembre au 31 décembre 2020

<b>JEUDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE</b>	<b>JOURNÉE DE LA PERSONNE ÂGÉE</b> avec visite de chiens Saint-Bernard
<b>MARDI 13 OCTOBRE</b>	<b>JOURNÉE «CHASSE»</b>
<b>SAMEDI 31 OCTOBRE</b>	<b>PASSAGE À L'HEURE D'HIVER</b> (Reculer les montres d'une heure)
<b>SAMEDI 31 OCTOBRE</b>	<b>MESSE DU SOUVENIR</b>
<b>LUNDI 16 NOVEMBRE AU</b> <b>VENDREDI 20 NOVEMBRE</b>	<b>SEMAINE «RACLETTE»</b>
<b>VENDREDI 27 NOVEMBRE</b>	<b>ASSEMBLÉE DES RÉSIDANTS</b>
<b>VENDREDI 4 DÉCEMBRE</b>	<b>FÊTE DE LA SAINT-NICOLAS</b>
<b>SAMEDI 19 DÉCEMBRE</b>	<b>MESSE DE NOËL</b> chantée par le chœur St-Maurice

---

## PROGRAMME (SUITE)

MARDI 22 DÉCEMBRE	REPAS DE NOËL à Bourguillon
JEUDI 24 DÉCEMBRE	VEILLÉE DE NOËL à la Résidence des Chênes (pour les résidants et le personnel)
JEUDI 31 DÉCEMBRE	APÉRITIF DU NOUVEL-AN

D'autres sorties et activités seront organisées durant cette période.  
Le secteur socioculturel vous souhaite un très bel automne!



---

# 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'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:  
animation@chenes.ch
- de main à main, en remettant votre texte au service socioculturel
- par courrier postal envoyé à la Résidence des Chênes,  
Service socioculturel,  
Route de la Singine 2, 1700 Fribourg

Voici les délais à respecter pour que vos textes paraissent dans le journal de la maison:

<b>JOURNAL D'AUTOMNE</b>	jusqu'au 10 août
<b>JOURNAL D'HIVER</b>	jusqu'au 10 novembre
<b>JOURNAL DE PRINTEMPS</b>	jusqu'au 10 février
<b>JOURNAL D'ÉTÉ</b>	jusqu'au 10 mai

---

# À VOTRE SERVICE

<b>Direction</b>	M. Patrice Buchs
<b>Administration générale</b>	M <sup>me</sup> Maryline Vonlanthen
<b>Administration résidants</b>	M <sup>me</sup> Cristina Jonin
<b>Comptabilité</b>	M <sup>me</sup> Jacqueline Schorderet
<b>Ressources humaines</b>	M <sup>me</sup> Christine Papaux
<b>Soins</b>	M <sup>me</sup> Sophie Berteaux
<b>Socioculturel</b>	M <sup>me</sup> Brigitte Krattinger M <sup>me</sup> Camille Schorderet
<b>Restauration</b>	M. Nicolas Richoz
<b>Technique, intendance</b>	M. Pascal Piller
<b>Infirmier(ères) ICUS</b>	Equipe M. Labinot Profesori Equipe M <sup>me</sup> Türkan Cindoruk Equipe M <sup>me</sup> Isabelle Duchier Equipe M. Vincent Pfister Equipe Morphea, M. Labinot Profesori
<b>Médecins</b>	D <sup>r</sup> Jean-Luc Barbey, Tél. 026 470 40 60 D <sup>r</sup> Mihaela Ionescu, Tél. 026 470 40 60 D <sup>r</sup> Benoît Gummy, Tél. 026 323 27 37 D <sup>r</sup> Jindrich Strnad, Tél. 026 323 70 70
<b>Ergothérapie</b>	Puzzle Consulting Sàrl, Bulle
<b>Aumôniers</b>	M. Dominique Rimaz, Prêtre M. Urs Schmidli, Pasteur
<b>Coiffeuse</b>	M <sup>me</sup> Claudine Albinati
<b>Podologues</b>	M <sup>me</sup> Virginie Ruffieux M <sup>me</sup> Elodie Sciboz
<b>Site</b>	www.chenes.ch ou sur 

---

---

# COMITÉ DE RÉDACTION

## **Coordinatrices en chef**

M<sup>me</sup> Brigitte Krattinger

M<sup>me</sup> Camille Schorderet

## **Coordinatrice-adjointe**

M<sup>me</sup> Rachel Sedmig

## **Coordinatrices**

M<sup>me</sup> Cidalia Magalhaes

M<sup>me</sup> Claudia Da Silva Faria

M<sup>me</sup> Muriel Maridor

M<sup>me</sup> Brigitte Berger

M<sup>me</sup> Nergiz Atac

## **Mise en page**

M<sup>me</sup> Maryline Vonlanthen

M<sup>me</sup> Claude-Hélène Kolly

---