

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 3 AU 9 FÉVRIER 2025

N°6

COMMUNICATIONS	2
JEU	3
SOINS PALLIATIFS.....	4-5
MERVEILLES DU MONDE.....	6-7
SOUVENIRS.....	8-9
SORTIE-VISITE.....	10-11
CINÉMA-DOCUMENTAIRE.....	12
CINÉMA.....	13
PROGRAMME D'ANIMATIONS	14-15
MENUS DE LA SEMAINE	16



Suivez-nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Mardi 4 février

M. Henri SCHAFER

Jeudi 6 février

Mme Agnès DING

Dimanche 9 février

Mme Gisèle CHATAGNY

CHEZ LE PERSONNEL

Mardi 4 février

Mme Béatrice QUARTENOUD

Mercredi 5 février

Mme Daniela DA SILVA COSTA FIDALGO

Jeudi 6 février

Mme Daniela TEIXEIRA SANTOS BORGES

Samedi 8 février

Mme Joana PINHEIRO FERNANDES

Samedi 8 février

Mme Christine CHASSOT



BIENVENUE !

Le vendredi 24 janvier, nous avons eu la joie d'accueillir Mme Colette BRÜGGER de Cottens, nouvelle résidente à l'unité ORION.

Nous lui souhaitons beaucoup de plaisir au sein de notre établissement.



MOTS MÊLÉS



- | | | | |
|------------|------------|-----------|------------|
| ADJOINT | CORSETEE | INONDEE | TONDEUR |
| AERONEF | CROIX | ISOTOPE | TRANSIE |
| APESANTEUR | DANS | MECHOUI | TRIEUSE |
| ARGENTIER | DESSERT | OCRE | TUTOYEE |
| ARRIVISTE | DIEPPOISE | ORTOLAN | USINAGE |
| ASSAINIE | DIRIGEANTE | PACIFIEE | VENGERESSE |
| ATTENTISME | DISPERSEE | PERIMETRE | |
| BRAISE | EPEE | PRUNIER | |
| CANNELE | EXTERMINEE | REPENTANT | |
| CHANCE | FORMICA | SCANDE | |
| COLOQUINTE | GALERIEN | SENTI | |
| COMPOST | GRAISSEE | SIPHONNEE | |
| CONTACT | INCOMMODEE | SUCEE | |

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

TÉMOIGNAGES DE NOS RESIDENT/ES



Nous remercions chaleureusement nos résident/es pour leurs témoignages qui ont été recueillis lors de leurs échanges avec notre groupe de soins palliatifs. Ils ont pu ainsi partager leurs réflexions sur leurs valeurs profondes, le sens qu'ils donnent à la vie et à la mort, ainsi que leurs souhaits et projets pour leurs derniers moments.

Mme Denise SOTTAS

«Les valeurs auxquelles j'accorde de l'importance sont l'accomplissement de soi : Entreprendre de nouvelles choses et activités, les divertissements et loisirs, participer et m'accomplir lors d'activités, faire des rencontres et discuter. J'apprécie de participer aux activités, car je ne le faisais pas avant d'être ici à la Résidence. Ce que j'entreprends ici rend mes enfants fiers de moi et j'en suis comblée et heureuse.»

ANONYME

« J'ai le sentiment d'avoir accompli tout ce que je devais faire dans ma vie et je ne ressens aucune peur envers la mort. J'ai transmis des valeurs à mes enfants et ils sont pour moi une véritable ressource. J'apprécie énormément de pouvoir échanger et partager avec les autres résidents/tes, je m'enrichis de nos discussions et moments de partage.

L'un de mes nombreux projets serait de pouvoir encore visiter des musées, me rendre au théâtre. Je me réalise déjà beaucoup en participant aux activités proposées au sein de la Résidence. »

ANONYME

« J'aimerais réussir à dominer ma souffrance psychique et que ma famille puisse enfin me comprendre. »

M. Louis BAECHLER

« J'aime la vie, pouvoir profiter des choses simples (la musique, la joie, la bonne humeur). Être heureux, avoir la santé et une gentille amie. Je suis content. Je n'ai pas peur de la mort. Je n'ai pas d'idées sur ce qui se passe après, là haut. J'aimerais juste être heureux, c'est tout. Pouvoir transmettre. J'ai pu transmettre à mes 5 enfants (3 garçons et 2 filles). Je crois que j'ai bien réussi ma vie. »

SOINS PALLIATIFS

ANONYME

« Sans amour, la vie n'a pas de sens et je suis heureuse d'avoir encore connu l'amour à la Résidence... je suis heureuse et je me sens bien. C'est un peu comme à l'hôtel.

À la suite de mon cancer, j'ai accepté de mourir tranquillement ici. Ça ne sert à rien d'avoir peur... Avant d'apprendre que je souffrais du cancer, je ne pensais pas comme ça. »

ANONYME

« Se laisser vivre, rester couché, j'aime être au lit et à 90 ans qu'est-ce qu'on veut faire d'autre. Je n'ai pas peur de la mort, mais je ne veux pas la voir arriver. J'espère qu'elle arrivera durant mon sommeil. De toute façon, la mort me prendra quand elle voudra. »

ANONYME

« Pouvoir continuer à lire, me rendre à Avry faire des achats,... Pour moi c'est un changement d'univers, je n'ai pas du tout peur... c'est l'aboutissement de la vie de chacun. Pouvoir continuer à avancer dans la vie sans trop de maladie et avec peu de souffrance. Je me sens relativement bien ici à la Résidence. Que l'humanité se rende compte que le monde est bientôt fini, il faudra 1 million d'années pour que la nature soit réparée. Après, il y aura une autre existence. »

M. Ernest MOOSER

« J'aime les bonnes choses (l'animation qu'il y a ici, c'est chouette)... Vivre au jour le jour, suivre le mouvement, être avec ma femme. Une vie ça passe vite. Aujourd'hui, il faut être content avec ce que l'on a. J'ai l'impression d'être en vacances chaque jour. J'avais dit que je n'irais jamais dans une maison de retraite. J'ai perdu la vue, mais j'ai plus de sensibilité dans le toucher. C'est donc aussi bien, il faut être reconnaissant avec ce que la vie nous donne. »

M. Bernard CHENAUX

« Moi, j'aime bien aller marcher, je trouve que la santé c'est important. Il ne faut pas rester tout le temps assis, on se reposera assez après. J'aime passer du temps avec mon épouse Georgette et mes 4 filles. J'aimerais pouvoir aller faire un parcours vita encore une fois. J'aimerais mourir de nuit dans mon sommeil, comme ça je ne souffrirai pas.

J'aime me promener, j'ai assez travaillé. Ah moi, j'aime la montagne. La Berra. Il y a un télésiège là bas, la vue est splendide quand il n'y a pas de brouillard. Il suffit de tomber sur le bon jour ! »

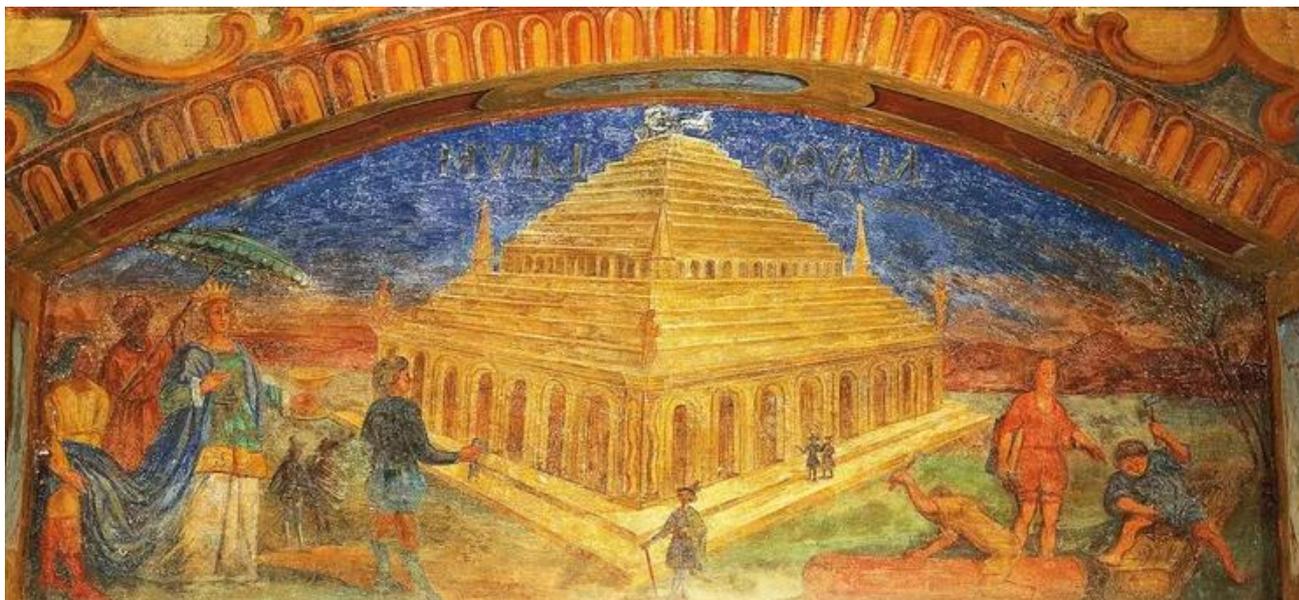
REPONSE DU JEU «MOTS MÊLÉS»

C	O	M	M	I	S	S	A	I	R	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

MAUSOLÉE D'HALICARNASSE

Comment ce tombeau royal est-il devenu l'une des sept merveilles du monde ?

Bâti au 4^e siècle avant notre ère, le mausolée d'Halicarnasse est un monument colossal et fastueux qui a ébloui ses visiteurs pendant plus de 1 600 ans.



La grandeur du Mausolée a traversé les âges, comme le montre cette fresque réalisée en 1669 par Nikolaus Schiel dans l'abbaye de Novacella, dans la province italienne du Sud-Tyrol.

À l'approche de la cité antique d'Halicarnasse, capitale de la province de Carie, dans l'actuel sud-ouest de la Turquie, les visiteurs se rendant au marché par une matinée du quatrième siècle avant notre ère auraient sans doute profité d'un panorama à couper le souffle. Depuis le sommet de la dernière colline, Halicarnasse se serait étalée devant eux, nichée au pied des montagnes cariennes. Ils auraient aperçu au loin le port et la longue ligne dessinée par les remparts qui entouraient la cité. Plusieurs édifices colossaux auraient également attiré leur regard, comme le palais royal, les théâtres, les temples ou encore l'agora.

Pourtant, malgré leur splendeur, ces monuments seraient restés dans l'ombre du chef-d'œuvre qui dominait la place du marché, en plein cœur de la cité. Séparé de la ville par une muraille vertigineuse, l'édifice en question n'était autre que le tombeau récemment achevé du roi Mausole et de sa sœur, la reine Artémise II. Selon les récits historiques, il s'élevait à plus de 45 mètres du sol, soit la hauteur d'un immeuble moderne de dix étages. Les murs extérieurs étaient plus larges à leur base, donnant l'impression que le tombeau sortait naturellement de terre. Plus éblouissant encore, le parvis, la terrasse, les murs et le toit étaient entièrement recouverts d'un marbre au blanc éclatant qui brillait de mille feux sous le soleil de la Méditerranée.

Le tombeau était gardé par plus de 400 statues de marbre réparties sur quatre niveaux et des frises décoratives couraient tout le long du bâtiment. Bon nombre de ces sculptures étaient ornées de bronze faisant rayonner les armes, les armures, les couronnes, les robes et d'autres éléments. La courbe du bâtiment dirigeait naturellement le regard vers le sommet coiffé d'un quadrigé, un char tiré par quatre chevaux transportant les statues de Mausole et d'Artémise plus grandes que nature, la couronne de ce qui allait devenir l'une des Sept Merveilles du monde antique.

MONUMENTAL

Le roi Mausole lança la construction de ce tombeau de son vivant. Rien que par son emplacement au cœur de la cité, le monument était déjà exceptionnel. Dans l'antiquité, les sépultures étaient souvent cantonnées à l'extérieur de la ville. Chez les Grecs, il y avait toutefois quelques exceptions à cette règle, comme la tombe d'Hécatomnos au cœur de Mylasa. L'emplacement du tombeau de son fils en plein centre de sa nouvelle capitale et la grandeur du monument envoyaient un message clair : Mausole était un puissant roi de Carie.

Mausole quitta ce monde en 353 avant notre ère, alors que la construction du tombeau venait de commencer. Il fut remplacé par la reine Artémise qui invita les artisans des quatre coins du monde méditerranéen à terminer le projet, en veillant à ce que le tombeau soit à la hauteur de la mémoire, de son mari.

MERVEILLE ÉTERNELLE

Une fois les travaux terminés, les cendres de Mausole et d'Artémise furent déposées dans une chambre souterraine, accessible par une entrée secrète dans l'une des parois.

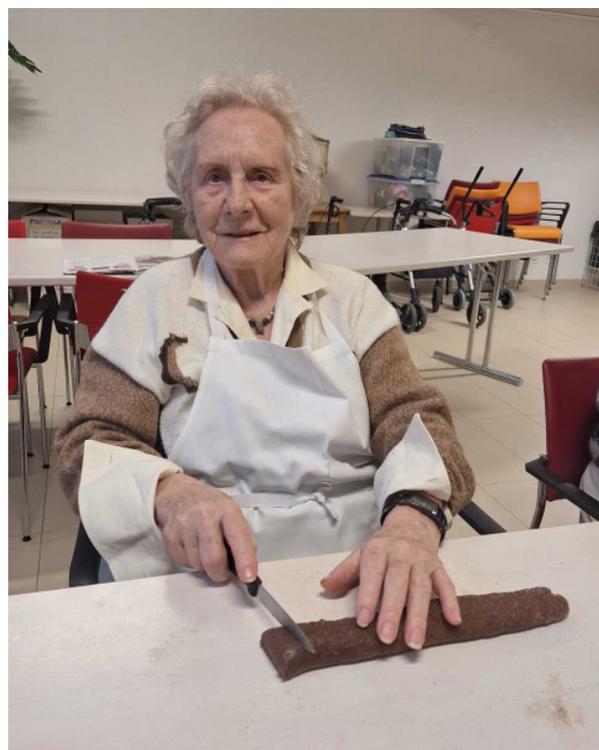
Le monument dans lequel reposaient les cendres de Mausole ne tarda pas à devenir célèbre. Le génie artistique insufflé dans la création du Mausolée avait donné naissance à un style nouveau, explosif, flamboyant. Le monument était si impressionnant que l'illustre poète Antipatros de Sidon décida de le compter parmi les Sept Merveilles du monde dans un poème du 2^e siècle de notre ère. La sépulture titanessque a inspiré divers monuments funéraires similaires destinés aux puissants de ce monde, c'est ainsi que le terme « mausolée » a fini par désigner les tombeaux de grandeur comparable.

SORTIE VERRÉE AU DÉPÔT À LA ROCHE



SOUVENIRS

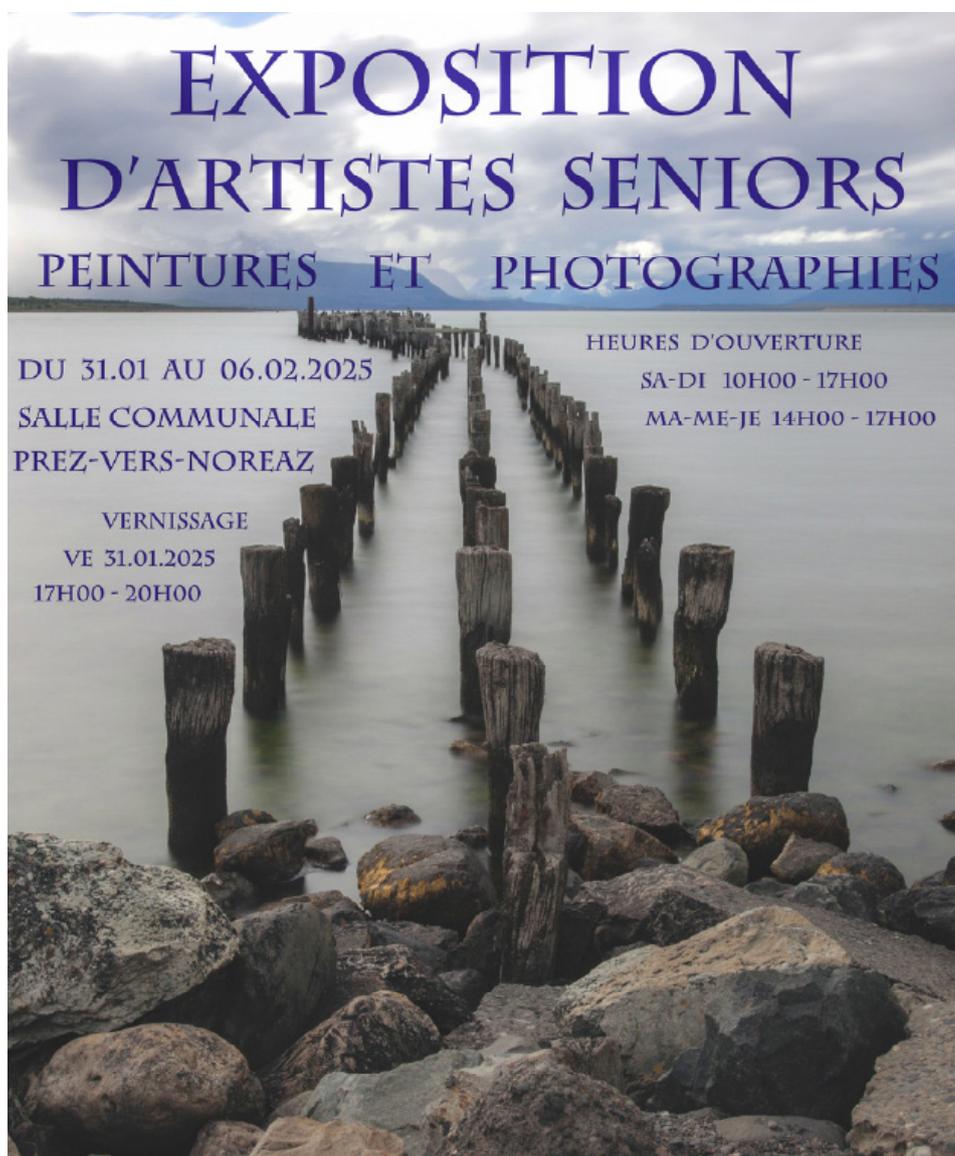
ATELIER «CONFECTION DE BISCUITS»



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

SORTIE-VISITE

«EXPOSITION D'ARTISTES SÉNIORS»



Mercredi
5 février
à 14h00
à Prez-vers-
Noréaz

Nous vous proposons de visiter l'exposition de peintures et de photographies réalisées par des artistes seniors de notre région, à la salle communale de Prez-vers-Noréaz.

«SALONBOIS» À ESPACE GRUYÈRE



Vendredi
7 février
à 14h00
à Bulle

Nous vous proposons de découvrir le salon de la construction du bois à Espace Gruyère. SALONBOIS rassemblera plus d'une centaine d'exposants suisses et internationaux, prêts à dévoiler leurs solutions innovantes pour les professionnels du bois, les propriétaires, et les particuliers désireux de construire, rénover ou transformer leur habitat ainsi que découvrir les différents métiers du bois.

«NOS OCÉANS»



Lundi
3 février
à 10h30
à la salle
Grande Ourse
Durée 60 min

Découvrez les histoires qui se cachent sous la surface des cinq océans de notre planète, dans cette série documentaire époustouflante.

Episode 2 - Océan Indien

De la petite crevette-mante au puissant cachalot, les résidents de l'océan Indien tropical font preuve d'ingéniosité pour trouver de la nourriture et élever leurs petits.

CINÉMA

«SANS PLUS ATTENDRE»



Jeudi
6 février
à 14h45
à la salle
Grande Ourse
Durée 1h33

Lorsqu'on leur annonce qu'ils sont tous deux condamnés, deux patients d'un hôpital - un irascible milliardaire et un modeste mécanicien - décident de croquer enfin la vie à pleines dents: ils rédigent une liste de choses à faire sans plus attendre avant de mourir et s'embarquent alors pour la plus belle des virées.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
LUNDI		
3 février	10h30	Cinéma-documentaire «Nos océans» épisode n° 2 (salle Grande Ourse)
	15h00	Gymnastique (salle Grande Ourse)
MARDI		
4 février	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	14h00	Sortie-verrée à la Gypsera au Lac Noir (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)
MERCREDI		
5 février	10h30	Chant (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-visite de l'exposition de peintures et photographies d'artistes seniors à Prez-vers-Noréaz (inscription auprès du personnel soignant)
	14h15	Jeux de cartes avec les aînés de Cottens (à la Brasserie)
	15h00	Atelier «confection de biscuits» (salle animation-cuisine)
JEUDI		
6 février	10h30	Danse assise (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-verrée au Café des Grands Places à Fribourg (inscription auprès du personnel soignant)
	14h45	Cinéma «Sans plus attendre» (salle Grande Ourse)
	14h50 15h50	Piscine - groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant) Piscine - groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
VENDREDI		
7 février	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-visite au Salonbois d'Espace Gruyère à Bulle, participation de 8.-/personne (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Lundi 3 février	14h00	Balade
Jeudi 6 février	16h45	Apéritif avec l'animation
Vendredi 7 février	17h30	Soirée crêpes
PÉGASE		
Lundi 3 février	14h00	Balade
	16h45	Apéritif avec l'animation
Mardi 4 février	15h15	FormaCube
Jeudi 6 février	17h30	Soirée crêpes
PERSÉE		
Lundi 3 février	15h15	Balade
Mercredi 5 février	11h15	Soins esthétiques
Jeudi 6 février	16h45	Apéritif avec l'animation
LYRE		
Lundi 3 février	17h30	Soirée crêpes
Mardi 4 février	16h45	Apéritif avec l'animation
Mercredi 5 février	11h00	Balade
Jeudi 6 février	10h15	FormaCube
ANDROMÈDE		
Lundi 3 février	16h45	Apéritif avec l'animation
Mardi 4 février	14h00	FormaCube
Mercredi 5 février	10h15	Balade
Jeudi 6 février	11h00	FormaCube
PHOENIX		
Lundi 3 février	15h15	Balade
Mardi 4 février	15h15	Balade
Mercredi 5 février	16h45	Apéritif avec l'animation
ORION		
Mardi 4 février	14h00	Balade
	16h45	Apéritif avec l'animation
Mercredi 5 février	10h15	Soins esthétiques

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 3	Potage santé Saucisse à rôtir Polenta au parmesan Betterave jaune aux fines herbes Pâtisserie	Potage du jour Croûte aux champignons Salade verte
mardi 4	Potage aux pois jaunes Emincé de poulet à l'estragon Pâtes au beurre Endives braisées Fruit	Potage du jour Vittelo Tonato (avec filet de porc) Pommes frites
mercredi 5	Potage Bâlois Filet de lieu noir sauté aux câpres et citron Pommes nature Poireaux gratinés Crème au kirsch	Potage du jour Brie prince d'Ogoz Vacherin d'Autigny Petit pain au lait
jeudi 6	Potage garbure Steak haché de veau Spaetzli maison Choux-rave Toscane Cake	Potage du jour Aspic au jambon et légumes Salade assortie
vendredi 7	Crème de tomates Lasagne aux légumes Salade mêlée Yoghourt aux fruits	Potage du jour Jalousie à la viande Salade de racine rouge
samedi 8	Consommé aux croûtons Langue de boeuf aux câpres Riz pilaf Carottes glacées Vermicelles	Potage du jour Assiette froide garnie Salade de lentilles aux légumes
dimanche 9	Agnolotti au Bacon et pommes de terre violette Poitrine de veau roulée aux morilles Pommes rissolées au sésame Fagots de haricots Bavarois à la vanille et coulis de fraises	Potage du jour Croûte dorée Compote de pommes

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE POULET : UE VEAU : SUISSE

LIEU NOIR : SAUVAGE, FAO 27 ATLANTIQUE NORD-EST