RÉSIDENCE DES CHÊNES
ems pour personnes âgées

La Voix des Chênes
Eichenblatt

Journal de la Résidence des Chênes
Automne 2022

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 4

Le mot de l'infirmier-chef 7

Le billet de l'aumônerie 10

Jeu 12

Le coin du lecteur 13

Clin d'œil 30

Ils nous ont quittés 41

Bienvenue aux nouveaux résidants 42

Ainsi qu'aux collaborateurs 45

La grande famille de la Résidence 48

Programme 49

Bienvenue à tous! 50

À votre service 51

Comité de rédaction 52

Gazoducs
Nord Stream
Nord Stream II
FINLANDE
Vyborg
Saint-Pétersbourg
NORVÈGE
Ust-Luga
SUÈDE
ESTONIE
RUSSIE
DANEMARK
LETTONIE
Mer Baltique
LITUANIE
RUS.
Greifswald
ALLEMAGNE
POLOGNE
BÉLARUS
Source : Gazprom
100 km
© AFP

DIRECTION
Pénurie énergétique

Au début de ce printemps, j'écrivais quelques lignes sur le début de la guerre en Ukraine. Six mois plus tard, cette guerre défraie toujours la chronique au « 19h30 ». La Russie a, dans un premier temps, envahi des villes, dont Kiev la capitale. Aujourd'hui face à la résistance de l'armée ukrainienne, l'armée russe s'est retranchée à l'est des territoires envahis. Récemment, le président russe, Vladimir Poutine, a officialisé, vendredi 30 septembre, l'annexion par la Russie des quatre territoires de l'est de l'Ukraine, consultés par référendum, au nom du « droit à l'autodétermination des peuples »... «Les habitants de Louhansk, Donetsk, Kherson et Zaporijia deviennent nos citoyens» pour toujours a-t-il précisé, ajoutant que les populations avaient voté « sans équivoque » pour un « avenir commun ». « Quatre nouvelles régions russes » seront ainsi formées, a-t-il dit. Nous défendrons ces terres « de toutes nos forces et par tous les moyens » a-t-il martelé parlant d'un combat « pour la grande Russie historique » – (Source : AFP et Reuters). Les pays qui s'opposent à l'invasion de l'Ukraine et à l'annexion de ces quatre régions ont d'ores et déjà indiqué qu'ils allaient annoncer de nouvelles sanctions à l'encontre de la Russie.

De plus, à la fin du mois de septembre 2022, des explosions ont endommagé les gazoducs Nord Stream 1 et 2 dans les eaux territoriales de la Suède.

Les dommages sont tels qu'il n'est pas possible de dire aujourd'hui si et quand ces gazoducs seront à nouveau en état de marche (Nord Stream 2 n'a à ce jour pas encore été utilisé pour livrer du gaz de la Russie à l'Europe). Si la Suisse ne dispose pas de gaz naturel, elle est néanmoins bien connectée aux divers réseaux européens. Le gaz naturel provient à 60% de pays de l'Union européenne et à 35% de la Russie.

Les sanctions de l'UE, des USA et de la Suisse ont engendré des mesures de rétorsion de la part de la Russie, notamment en ce qui concerne l'exportation de gaz. L'offre se faisant plus rare, les prix ont augmenté de façon exponentielle.

Depuis plusieurs mois, le prix de l'électricité augmente. En Suisse, elle provient de différents types de centrales (nucléaire 29%, au fil de l'eau 26%, à accumulation – barrage 35%). On peut affirmer que la Suisse est en mesure de produire la quantité d'électricité qu'elle consomme. Cependant, cette électricité

ne peut guère être stockée. Dès lors, durant les moins d'hiver, par manque d'eau, les centrales hydrauliques produisent moins d'électricité et, par conséquent, nous devons en importer alors que nous pouvons en exporter en été.

Pour les particuliers, la commission fédérale de l'électricité table sur une augmentation de prix de 27%. Pour les entreprises qui consomment plus de 100 mégawatts par an, le prix dépend des conditions contractuelles.

La Résidence des Chênes n'est pas à l'abri des risques liés à cette crise énergétique. S'agissant du gaz, lors des récentes rénovations, nous avons remplacé notre cuisinière à gaz par un modèle électrique à induction. Par contre, nous en consommons pour nous chauffer puisque notre immeuble est connecté à une centrale à distance qui fonctionne avec ce combustible. Nous serons donc inévitablement concernés par une forte augmentation des coûts du chauffage. En ce qui concerne l'électricité, nous espérons que notre pays évitera le « blackout ». En tant qu'EMS, nous sommes assimilés aux utilisateurs prioritaires, ce qui devrait nous permettre de ne pas subir de coupures de courant. S'agissant des coûts, nous ne courons pas de risques, étant donné que nous avons signé, au printemps 2021, un contrat d'approvisionnement d'électricité à un prix très favorable qui restera en vigueur jusqu'au 31 décembre 2024.

Nous mettrons tout en œuvre pour assurer la sécurité et le bien-être de nos résidants dans ce contexte difficile et, malgré les incertitudes et l'inquiétude que nous pouvons tous ressentir, je vous souhaite un bel automne.

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIER-CHEF

Fribourg a ses tradition : décembre et la Saint-Nicolas ; février et le carnaval des Bolzes ; juin et la Fête- Dieu ; juillet et les festivals (la Jazz Parade pour les moins jeunes, les Georges pour les plus jeunes) ; août et les Rencontres folkloriques ; septembre et la Bénichon ; octobre et le Morat-Fribourg. Morat-Fribourg ? – Arrêtons-nous un peu sur cette tradition fribourgeoise.

Morat-Fribourg est une course très attrayante : il s'agit de relier deux villes à la course (même si une ligne de train existe entre ces deux cités depuis 1898) en mémoire des valeureuses troupes fribourgeoises qui ont bouté le Téméraire hors de Suisse. Un combattant aurait alors parcouru en courant les chemins reliant les deux villes pour annoncer la bonne nouvelle à la ville patricienne. Il n'est pas nécessaire de rappeler que la ligne de train Fribourg-Morat-Anet n'était pas encore ouverte à l'époque de la bataille de Morat. Le coureur d'alors, sans doute peu entraîné, se serait effondré devant l'Hôtel de Ville de Fribourg au terme de ses 17 km de course. Enfant, j'ai souvent cru que c'était à cause de cette légende que la course s'appelait « Mort à Fribourg ».

Né en ville de Fribourg, d'une mère née en ville d'une grand-mère née en ville, ayant grandi la plupart du temps en ville, je me considère comme un Fribourgeois pur souche. Enfin presque ! Est-ce du fait que mon père est jurassien bernois et protestant ? Ou que, durant mon enfance, j'ai habité quelques années en proche périphérie ? Ou à cause de mon nom de famille originaire de Zürich ? – Non ! A l'approche de mes 40 ans, je me suis enfin rendu compte de ce qui me manquait pour me sentir un Fribourgeois pur souche : je n'avais jamais couru le Morat-Fribourg.

La quarantaine arrivant et la peur de voir s'afficher 3 chiffres sur la balance aidant, je me suis donc fixé pour objectif d'effectuer une fois pour toutes cette course mythique. Ma première action fut de m'acheter une montre connectée afin de suivre mes entraînements, ce qui m'a valu les quolibets de mon épouse. Les premières sorties furent éprouvantes : j'étais littéralement «Mort à Fribourg» après 800 mètres seulement. Puis, avec un peu de persévérance et beaucoup de pommade anti-inflammatoire, je suis parvenu à augmenter peu à peu la durée de mes entraînements hebdomadaires et j'ai commencé à ressentir un plaisir certain à courir sur les chemins des environs. Mais la course Morat-Fribourg, ça monte, c'est long, c'est dur… J'avais besoin d'une motivation supplémentaire pour réussir.

Au printemps 2022, une collaboratrice a émis la proposition suivante : «pourquoi ne pas créer, au sein de la Résidence, un groupe d'entraînement pour le Morat-Fribourg ?» Ni une, ni deux, j'ai sauté sur l'occasion et j'ai rejoint ce groupe d'entraînement ! Trois entraînements individuels par semaine, plusieurs entraînements en groupe et beaucoup de sueur plus tard, nous étions 11 collaborateurs de la Résidence des Chênes au départ de la course Morat-Fribourg. Et également 11 à l'arrivée ! Je peux donc enfin me considérer comme un Fribourgeois pur souche.

Bouger fait du bien. Je crois que cette maxime s'applique autant aux collaborateurs qu'à nos résidants. J'en veux pour preuve la bonne fréquentation de notre salle de fitness ou le succès croissant du groupe de marche des résidants. La Résidence des Chênes a toujours mis un point d'honneur à favoriser la mobilité. La promenade sur la terrasse sud est déjà en partie disponible et sera bientôt terminée. Elle offrira à nos résidants un chemin sécurisé.

Se dépasser physiquement est très gratifiant. Pour moi, il s'agissait de courir les 17,2 km séparant Morat de Fribourg. Pour certains de nos résidants, le trajet séparant leur chambre de la salle à manger peut sembler tout aussi exigeant. Je félicite donc toutes celles et ceux qui arrivent, grâce à leur volonté, à se dépasser et à bouger régulièrement.

Je ne peux terminer ce petit mot sans remercier toutes les personnes qui nous ont soutenus dans l'aventure : Ludine pour son initiative, Dimitri pour ses conseils de coach, tous les participants pour leur motivation et surtout, tous les résidants qui nous ont soutenus, tant sur le parcours devant la cathédrale que devant leur poste de télévision.

Vincent Pfister

MIGROS
LABINOT
P 9173
MIGROS
NURTEN
P 9104
MIGROS
CIDALIA
P 9020
MIGROS
ALEXANDRA
P 9085
MIGROS
BARBARA
P 9225
LUDINE
P 9076

LE BILLET DE L'AUMÔNERIE

Chères Résidantes,
Chers Résidants,

« J'étais dans la joie, alléluia, quand je suis parti vers la maison du Seigneur », dit le psalmiste.

Le lieu par excellence de la prière chrétienne, c'est le cœur de chaque baptisé, habité par l'Esprit Saint. C'est pourquoi il est possible de prier partout : dans votre chambre, dans la nature, au chevet d'un malade… Cependant, certains lieux sont particulièrement propices à la prière.

Depuis quelques semaines, au deuxième étage de notre maison, un lieu de recueillement ouvert à chacun, croyant ou non, permet de se recueillir, de méditer ou de prier.

Pour celles et ceux qui le désirent, cet endroit peut être aussi un lieu de rencontre avec le Seigneur. Jésus présent dans l'Eucharistie vous y attend ; il est à l'écoute de vos joies et de vos supplications. Pourquoi ne pas lui rendre visite ?

Si vous avez des difficultés à vous déplacer, n'hésitez pas à demander de l'aide au personnel pour vous rendre au nouveau lieu de recueillement de notre Résidence.

Prière pour la première journée mondiale des grands-parents et de la personne âgée

Je te rends grâce, Seigneur, pour le réconfort de Ta présence ; dans ma solitude, tu es mon espérance et ma confiance ; depuis ma jeunesse, tu es mon rocher et ma forteresse !

Merci pour la famille que tu m'as donnée et pour la bénédiction d'une longue vie. Merci pour les moments de joie et pour les moments de difficulté. Merci pour les rêves réalisés et pour ceux qui sont encore à venir. Merci pour ce temps de fécondité renouvelée auquel tu m'appelles.

Augmente, ô Seigneur, ma foi, fais de moi un instrument de ta paix ; apprends-moi à accueillir ceux qui souffrent plus que moi, apprends-moi à ne jamais cesser de rêver et à raconter tes merveilles aux jeunes générations.

Protège et guide le pape François et l'Église, afin que la lumière de l'Évangile se répande jusqu'aux extrémités de la terre.

Envoie ton Esprit, ô Seigneur, afin qu'il renouvelle la face du monde, apaise la tempête de la pandémie, réconforte les pauvres et mets fin à toute guerre.

Soutiens-moi dans ma faiblesse, et fais que je vive pleinement chaque instant que tu me donnes avec la certitude que tu es avec moi chaque jour jusqu'à la fin des temps.

Marlena Schouwey, Agente pastorale

JEU
Automne

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

ARBRES
BOTTE
CITROUILLE
ESCARGOT
MARRON
POMME
THE
TRICOT

BENICHON
BROUILLARD
COULEUR
FORET
PARAPLUIE
RAISIN
TOUSSAINT
VENT

Voyager

Pour certains, « été » rime avec « voyage ». Il me semble par conséquent intéressant de mener une réflexion sur le thème du « voyage ». Ainsi, une plongée dans l'histoire me semble être une façon d'éclairer ce sujet qui me paraît fascinant.

Depuis quand l'homme voyage-t-il ?

Durant l'antiquité, selon les voyageurs romains, « toutes les routes mènent à Rome… »

En faisant une recherche sur la notion de « voyager », je fus surpris d'apprendre que « de multiples formes de voyages existaient déjà, il y a plus de 2000 ans, que ce soit sur terre, sur mer, dans les airs, mais aussi sous la terre ». . . ! Mais si le voyage avait ses amateurs, il avait aussi ses détracteurs, à l'image de Sénèque, philosophe du 1er siècle qui affirme :

« Que peut bien apporter le voyage en soi à un homme ? Il te donnera une connaissance des peuples, te montrera les beautés inconnues, des montagnes, des étendues de plaines extraordinaires, des vallées irriguées d'intarissables eaux… Mais il ne te rendra ni meilleur, ni mieux portant.. . »

Par ailleurs, selon Yann Le Bohec, Professeur à l'Université Paris IV-Sorbonne on apprend que « le voyageur doit prononcer une prière en franchissant le seuil de sa demeure, au départ et au retour. Il s'adresse en particulier à Neptune pour les trajets en mer. » Charles Guittard a utilisé, pour sa démonstration, des auteurs aussi importants et divers que Plaute, Horace, Virgile et Ovide

Au Moyen Âge, qui voyage et dans quel but ?

J'ai aussi cherché à savoir comment « voyager » était perçu au Moyen Âge. Ainsi, au Moyen Âge, on ne voyage guère, du moins dans le sens où on l'entend actuellement (un mouvement vers un lieu éloigné). Le terme de voyage est bien utilisé mais il a un sens très limité. On l'utilise seulement pour désigner les pèlerinages et les expéditions militaires. Cette utilisation restrictive reflète bien un monde médiéval assez sédentaire. Car, pour le commun des mortels, les déplacements sont souvent très limités dans l'espace ; le travail, les loisirs, la vie tout court se déroulent dans un environnement limité à 5-10 km environ. Pour la grosse majorité des paysans, la vie se circonscrit aux limites du terroir, entendez le village et les champs qui l'entourent. En somme, l'espace de vie est borné à l'horizon. On naît dans son village, on y meurt le plus souvent. Certes,

on « sort » de temps à autre pour aller au marché du coin vendre son surplus de récolte, pour moudre son blé au moulin, ou pour convoler avec une fille d'un village voisin. Mais les déplacements sont toujours courts. Autant vous dire que pour la très grosse majorité de la population, le terme de voyage n'a strictement aucun sens.

Cependant, si le monde médiéval paraît relativement sédentaire, il n'est en rien inerte, loin s'en faut, car ça grouille de partout, ça bouge de façon incessante, mais dans un espace limité, tout bonnement.

Prenons l'exemple, un peu particulier, d'Eudes Rigaud archevêque de Rouen. Ce dernier décide d'accomplir un voyage à Rome accompagné d'une dizaine de personnes. Il part le 29 décembre 1253 de Rouen et arrive à Rome le 11 mars 1254 ! Il a mis trois mois pour faire 1800 km. Au retour, plus pressé, il met 2 mois (1700 km). Il revient donc à Rouen en septembre 1254. Le voyage lui prend au total 5 mois, plus le temps qu'il passe à Rome. Il s'est donc absenté pendant 9 mois ! De tels voyages ne sont pas rares au Moyen Age et le trajet n'est pas toujours une partie de plaisir (Eudes a frôlé un naufrage).

Les voyages contemporains : qui est concerné ? pour quelle finalité ?

Grâce aux divers progrès technologiques notamment dans le secteur des transports, voyager aujourd'hui paraît simple, du moins dans les pays développés.

Pour certains, voyager rime avec un rêve qui se réalise. Le voyage est désiré et préparé à l'avance. C'est un moment qui est intensément attendu et dont la concrétisation correspond à un projet qui aboutit, à un vrai bonheur.

Pour d'autres, notamment dans certains pays en voie de développement, le voyage a une autre signification : je pense notamment aux populations des pays en conflits forcées de quitter leurs maisons et leurs proches pour atterrir dans des zones inconnues. Pour leur sécurité, elles sont obligées de partir ; c'est un voyage forcé souvent dans un contexte d'exil.

Je suis convaincu que, dans chaque voyage, qu'il soit souhaité ou forcé, il y a une part d'apprentissage. Pour moi, voyager, c'est aussi élargir son champ de connaissances.

Je finis cette réflexion par un proverbe de la sagesse africaine qui affirme :

« Si vous voulez sauver des connaissances et les faire voyager à travers le temps, … confiez-les aux enfants » (Origines, 365 pensées des sages africains, Danielle & Olivier Föllmi, Editions de La Martinière, un vieil initié bambara cité par Amadou Hampâté bâ).

Eraste Ndayishimiye, ICUS Espace Oasis

Source : (site https : //sites. google. com/site/voyageraromedanslantiquite/home), (http ://milam.free. fr/voyage. htm)

Retour au village natal de ma maman

Bonjour à toutes et à tous ! Pour celles et ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Valentina et je travaille en tant qu'infirmière à l'Espace Prairie depuis bientôt deux ans ! Par ces quelques lignes, je vais vous présenter un village dans lequel j'ai passé quelques jours de mes dernières vacances.

Ma maman est originaire de Sicile, la plus grande île de la mer Méditerranée ! Elle vient plus précisément de Marianopoli, dans la province de Caltanissetta. C'est un petit village situé pile au centre de l'île et dont le nombre d'habitants ne dépasse pas les 2 000 personnes aujourd'hui. Au mois d'août dernier, je suis retournée, après 20 ans, à Marianopoli avec toute ma famille, pour quelques jours, avant de partir découvrir d'autres coins de la Sicile.

Marianopoli est un village qui, à mon avis, a beaucoup de charme. Il est situé dans les montagnes arides de la Sicile où les figuiers de Barbarie et les oliviers poussent comme des mauvaises herbes. Les ruelles se ressemblent toutes, les maisons sont anciennes et collées les unes aux autres. Dans presque toutes les rues, nous pouvons voir la lessive des habitants qui sèche sur leurs balcons et, parfois, des récoltes d'amandes bronzent sur le pas des portes. C'était très drôle d'observer les voisines de ma grand-mère s'affoler pour rentrer leur linge lorsqu'il pleuvait, même s'il ne tombait que quelques

gouttes durant cinq minutes avant le retour du soleil.

Avant d'arriver, j'étais à la fois stressée et impatiente de retrouver ces terres que je n'avais pas revues depuis 2002… J'étais curieuse de voir si les souvenirs datant de mes 6 ans correspondaient à la réalité ou s'ils provenaient de mon imagination. Dès l'instant où je suis arrivée à destination, je me suis tout de suite sentie à la maison, tant les gens étaient chaleureux et accueillants.

Comme vous pouvez le voir sur la photo ci-dessous, Marianopoli est un petit village, approximativement de la taille d'un quartier, où les gens ont un style de vie bien différent d'ici. J'ai eu l'impression que les journées étaient plus longues et que les gens prenaient plus le temps de partager des moments avec les autres. Même si je ne reconnaissais que peu de monde, les habitants me saluaient dans la rue, entamaient des discussions et finissaient par m'inviter à boire un café chez eux, dans leur petit salon. Cela m'a fait beaucoup de bien de voir des gens accueillants et de pouvoir observer une telle générosité chez des personnes qui ne possèdent finalement que l'essentiel pour vivre.

Voici, ci-dessous, une photo d'amandes posées sur des draps et exposées au soleil pour qu'elles sèchent. Elles sont encore dans leur coque, mais une fois prêtes à être consommées, il suffit de

s'équiper d'un petit marteau ou d'une pierre pour les libérer et les déguster !

A ce propos, durant ces vacances, j'ai également bien profité des délices culinaires de ma région. Nous avons eu la chance de recevoir des fruits et des légumes frais d'un voisin durant tout notre séjour. Les fruits et les légumes ont un goût incomparable à ceux que nous trouvons en Suisse. J'ai pu à nouveau manger de vrais arancini, une spécialité sicilienne. C'est un plat qui se compose principalement de riz que l'on forme en boule pour mettre en son centre une farce de sauce tomate et viande hachée. On roule ensuite le tout dans une panure, avant de le frire. On appelle cela « arancini » qui signifie « petites oranges ». Ce plat, accompagné d'un bon vin rouge est incontournable si vous voyagez un jour en Sicile. Je ne pourrai pas décrire tous les bons repas que j'ai eu l'occasion de partager avec ma famille ! Enfin, après chaque repas copieux, nous nous sentions « obligés » de prendre un verre d'Averna, digestif de Caltanissetta, fait de 60 herbes, racines et fruits différents ainsi que d'huiles aromatiques. Ce digestif a été inventé par un moine capucin en 1868, pour sa consommation privée. Aujourd'hui, l'Averna Amaro est encore fabriqué et rencontre beaucoup de succès en Italie et dans le monde entier.

Comme dessert traditionnel, je ne peux manquer d'évoquer les fameux « Cannoli ». Ce sont des biscuits roulés garnis d'une crème de ricotta sucrée et légèrement parfumée de vanille. On y ajoute ensuite quelques pistaches concassées.

Pour les plus sceptiques, « il gelato con la brioche » (oui oui, on mange de la glace dans une brioche découpée) peut sembler être un dessert farfelu mais je peux vous garantir que cette association de goûts est exceptionnelle.

Pour terminer cet article, je vais vous traduire un poème écrit en sicilien par un étudiant du village de Marianopoli :

« Ma belle Sicile, si je t'ai quittée ma terre, tu dois me pardonner. Je t'ai toujours gardée dans mon cœur et il ne se passe pas un jour sans que je ne pense te retrouver. »

J'ai trouvé ce poème touchant, car comme je l'ai écrit plus haut, j'ai attendu 20 ans pour retourner dans mon village et je compte bien y retourner très rapidement.

Merci de m'avoir lue !

Valentina Pelloni, Espace Prairie

Madame Margrit Zosso et son Projet de Vie

Après l'entrée de Madame Margrit Zosso à la Résidence des Chênes, j'avais abordé avec elle le sujet d'un projet de vie. Elle m'avait confié qu'elle n'avait pas envie de mettre en place un projet en particulier mais qu'elle souhaitait avant tout garder le plus longtemps possible son autonomie, rester en bonne santé et profiter de la vie.

En reprenant et en approfondissant la discussion, Madame Zosso partage avec moi sa passion de la marche et des randonnées en montagne. Elle m'explique avoir fait autrefois de nombreuses sorties avec son époux et ses amies. Aujourd'hui, elle regrette ces moments car elle se rend compte qu'elle ne se sent plus apte à pratiquer ce type d'activités comme, par exemple aller au Moléson. Elle se remémore avec nostalgie la dégustation de bons petits plats tels que le jambon de la borne au chalet de Plan-Francey.

Je rebondis sur ce moment d'émotions en lui expliquant qu'elle est en bonne santé et qu'il est tout à fait possible qu'elle se rende au chalet mentionné. Avec nostalgie, Madame Zosso répond négativement à cette proposition : « Non ! À mon âge, cela n'est plus possible… ». Je lui suggère alors que nous retenions ensemble cette proposition comme son « Projet de Vie » et je m'engage à le réaliser. À nouveau, elle doute et pense que le facteur âge l'empêchera d'entreprendre ce projet mais, finalement, elle me dit « OUI, si vous venez avec moi ».

Le lundi 28 août, constatant que la météo est agréable et clémente, je me permets de me rendre auprès de Madame Zosso pour lui demander comment elle a prévu d'organiser sa journée. Comme elle me répond qu'elle n'a pas d'activité en particulier, je lui propose spontanément : « Que penseriez-vous d'aller aujourd'hui à Plan-Francey pour déguster du jambon de la borne ? ». Un sourire éclaire son visage et elle me répond : « Vraiment ? ». Je fixe le départ à 10h45.

À l'heure indiquée, nous prenons le départ. Madame Zosso est émue et a les larmes aux yeux. Durant le trajet, elle m'informe que cela fait un bon laps de temps qu'elle n'a pas mangé de fondue et souhaiterait bien en commander une.

Nous prenons le funiculaire et, une fois arrivés à Plan-Francey, Madame Zosso regarde avec émerveillement le Moléson. Elle me dit ne pas en croire ses yeux et me remercie : « Labinot, je me sens très heureuse aujourd'hui ! ». Pendant que nous parcourons le chemin menant au restaurant, elle me dit

qu'elle n'aurait jamais imaginé marcher en montagne avec son rollator à l'âge de 97 ans.

Une fois installés au restaurant, nous avons dégusté un verre de blanc et mangé l'une des meilleures fondues de la Gruyère.

Après le repas, nous avons fait une petite sieste face au Moléson, sur les chaises longues à disposition. Madame Zosso les a tellement appréciées qu'elle n'a pas hésité à demander au directeur de la Résidence des Chênes d'en acheter. Désormais, nous disposons de ce nouveau mobilier dans nos jardins… Merci Madame Zosso !

À notre retour, Madame Zosso a raconté notre sortie et a montré nos jolies photos à tous ceux qu'elle rencontrait.

Je remercie cordialement Madame Zosso pour ce moment de partage.

Labinot Profesori, ICUS Espace Forêt

LE COIN DU LECTEUR

Été 2022

Enfin de vraies vacances en famille après 2 ans et demi d'abstinence (Covid oblige) ! Après tests négatifs, positifs, vaccins, fermeture des frontières, restrictions, masques et isolements, les vacances peuvent commencer.

Notre choix s'est porté sur une petite ville d'Espagne, Ségur de Calafell, située à 52 kilomètres au sud de Barcelone, en Catalogne.

Nous avons roulé toute la nuit pour arriver à destination et parcourir les 985 kilomètres de trajet jusqu'à Ségur de Calafell…

Quelle joie de revoir ce panorama, la plage, le sable, la mer et les plagistes !

Bon, la température était la même qu'en Suisse : 32 degrés à l'ombre et même plus ! Huit jours tant attendus de farniente sans les soucis du quotidien : ni ménage, ni courses, ni cuisine… et j'en passe !

Se vider la tête, vraiment ne rien faire, juste se prélasser au soleil, se promener, partir pour une journée de shopping à Barcelone et découvrir la place de la Rambla où se dresse la colonne de Christophe Colomb…

Le soir venu, longer les kilomètres de plage bordée de stands de souvenirs lumineux, de restaurants qui nous concoctent leurs spécialités espagnoles : fruits de mer, tapas, la fameuse paella et l'apéro, avec modération bien sûr !

Heureux de cette semaine faite de petits et de grands plaisirs remplie d'émotions et de souvenirs !

C'était vital de changer d'air après les moments difficiles vécus durant ces deux dernières années !

Marie-Christine Grand, Espace Montagne

LE COIN DU LECTEUR

La chasse aux champignons est ouverte!

Bolet, chanterelle ou pied-de-mouton ? Avez-vous avez déjà entendu ces noms quelque part ? Ou encore : lépiote élevée, pied bleu, lactaire délicieux, morille… Voilà les espèces de champignons que je récolte dans les forêts fribourgeoises en bonne compagnie de mes petits-enfants, lorsque j'ai un moment libre. À l'exception des morilles que l'on trouve déjà dans la nature à partir du mois d'avril, c'est habituellement en septembre que débute la récolte des champignons. Cette activité constitue pour moi un hobby depuis plus de 30 ans. Reconnaître les champignons est un savoir qui m'a été transmis par un ami de famille. Savoir distinguer les champignons comestibles des espèces toxiques exige des connaissances précises. En cas de doute, quand je suis confrontée à une espèce inconnue, je peux me rendre dans un local du restaurant de la Gérine à Marly où un mycologue diplômé peut me renseigner sur la qualité des exemplaires que j'ai ramassés. Avec les trésors dorés récoltés, je cuisine toutes sortes de plats : croûtes aux champignons, sauces pour relever le goût et donner de la couleur aux plats de pâtes ou je les fais parfois tout simplement griller.

Le terme « champignon » vient de l'ancien français (13^{e} siècle) champignuel, du latin campinolius signifiant « petits produits des campagnes » ou « qui pousse dans les champs ». Actuellement, l'on connaît plus de 120 000 espèces de champignons et, chaque année, environ 1 300 nouvelles espèces sont recensées. Si certains champignons sont de délicieux comestibles, d'autres peuvent provoquer des intoxications graves, voire mortelles. La plus grande partie des champignons sont immangeables, soit à cause de leur amertume, de leur odeur âcre et parfois même nauséabonde, soit à cause de leur consistance fibreuse ou gélatineuse etc…

Rosa Gomez Perez, Espace Glacier

Source : https : //fr.wikipedia.org/wiki/Champignon

LE COIN DU LECTEUR

Article du résidant – Miaou!

Le 12 septembre, le grand évènement tant attendu arrive enfin : nous accueillons deux merveilleuses petites boules de poils ! Après plus de 7 années sans chat, il est temps que des petits félins participent à nouveau à la vie de la Résidence des Chênes. Ces prochains temps, vous aurez donc le plaisir de rencontrer un petit mâle et une petite femelle dans les couloirs de notre maison.

Madame Jenny, résidante de l'Espace Glacier est très heureuse : « Je me réjouis de souhaiter la bienvenue à ces nouveaux colocataires. J'ai eu de nombreux chats et je trouve que c'est une bonne chose qu'il y en ait à la Résidence. Selon moi, les enjeux seront de trouver le bon équilibre de vie pour eux : bien les nourrir mais pas trop, les cajoler mais leur laisser tout de même une certaine liberté car, un chat, c'est indépendant ! »

Nous prenons note de ces bons conseils !

Camille Schorderet,
Secteur socio-culturel

LE COIN DU LECTEUR

Atelier-mémoire

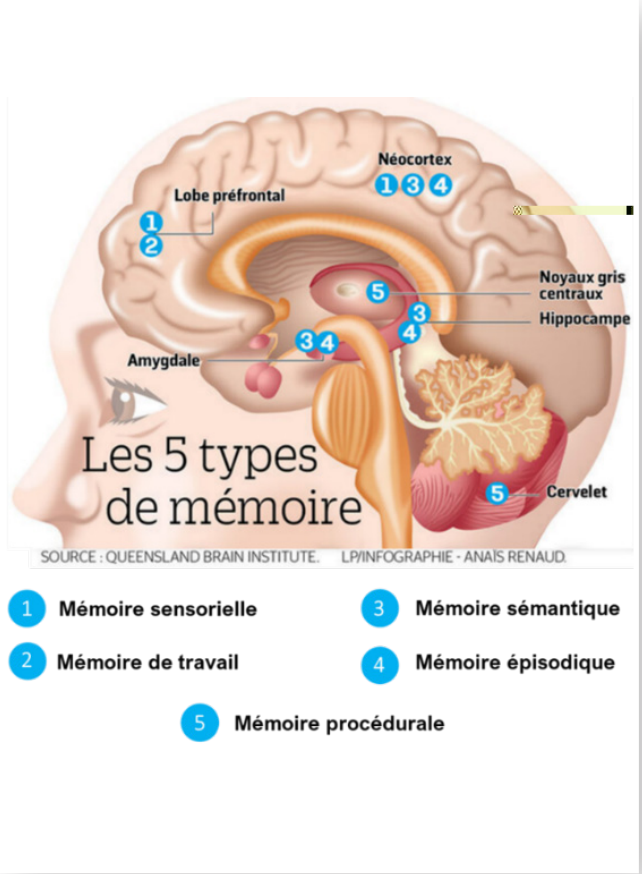
L'atelier-mémoire est un atelier proposé à celles et ceux qui souhaitent entraîner et stimuler leur mémoire, en travaillant de manière ludique, à l'aide de divers exercices proposés par un animateur ou une animatrice.

Ces divers exercices ont pour but de stimuler tant la mémoire visuelle que les mémoires auditive, olfactive, sensorielle et parfois même gustative. Il n'y a pas d'objectifs précis à atteindre lors de cet atelier, le but étant essentiellement d'avoir du plaisir à partager nos réflexions sur un thème et d'échanger à ce propos.

L'atelier mémoire est également l'occasion d'évoquer des souvenirs et nous constatons combien il est agréable, pour de nombreuses personnes, de se remémorer des senteurs, des lieux, des mélodies ainsi que des évènements ou des personnages rencontrés au cours de leur vie.

Nous invitons celles et ceux qui n'ont pas encore eu l'occasion de participer à cette activité à venir la découvrir et nous encourageons les participants assidus à continuer de venir stimuler leur mémoire à nos côtés.

Lucie Cudré-Mauroux,
Secteur socio-culturel



COMMENT FONCTIONNE LA MÉMOIRE

CLIN D'ŒIL

Atelier cuisine

Découverte de la réalité virtuelle

Épluchage de légumes

Repas préparé par les résidants

CLIN D'ŒIL

Vélo

Apéritif de fin des travaux

Festival Néo-Rétro

CLIN D'ŒIL

Soirée estivale

Sortie à la Berra

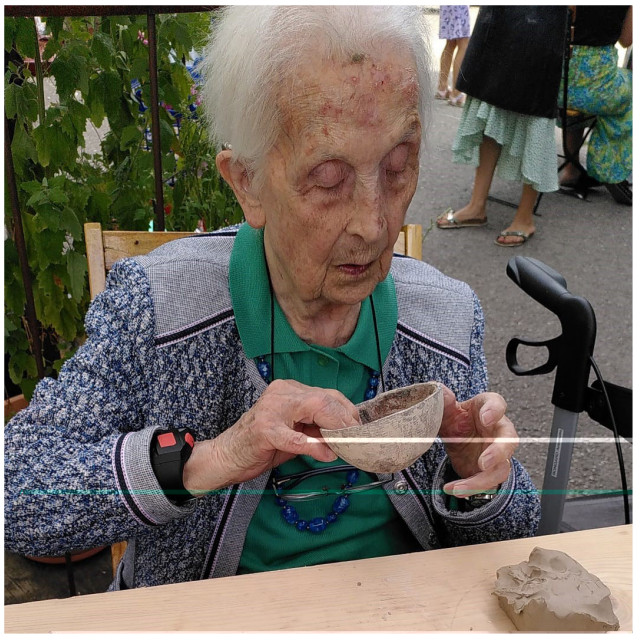
À la piscine de la Motta

Marche en forêt

CLIN D'ŒIL

Visite de l'accueil de jour pour chiens

Atelier poterie au Port en Basse-Ville



Pique-nique à Gumefens

CLIN D'ŒIL

Pique-nique à Gumefens (suite)

Virée en tuk-tuk

Vacances au Tessin

CLIN D'ŒIL

Vacances au Tessin (suite)

ILS NOUS ONT QUITTÉS

Nous adressons nos sincères condoléance et notre profonde sympathie aux familles qui ont perdu leur proche.
Nous gardons un souvenir affectueux de leur présence à la Résidence des Chênes.

Madame Anita CATTILAZ

Monsieur Walter KREBS

Madame Rita GAEDECKE

BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDANTS

Monsieur Armin CORPATAUX

Armin Corpataux, mon père, est né en 1941 à Guin. Il a deux frères. Après quelques années très difficiles, la famille a déménagé à la Basse-Ville de Fribourg. Mon père a toujours dit que c'était alors le paradis, surtout lorsque, encore gamin, il jouait dehors par tous les temps, avec toute la bande des enfants de « la Basse ». Après sa scolarité, il a effectué un apprentissage d'employé de commerce et a exercé ce métier durant toute la durée de sa vie professionnelle. Il nous a également souvent parlé des camps d'été qu'il a organisés au Lac-Noir pour les jeunes Suisses alémaniques de la Basse-Ville et qui restent encore aujourd'hui un beau souvenir. Mon père s'est marié en 1967 avec Marguerite et ils ont eu 3 filles. Durant son temps libre, il aimait chanter. Il fut membre du Männerchor Saanegruess pendant plus de 50 ans et du Jodlerklub Edelweiss pendant 20 ans. Le chant constitua une importante source de plaisir et de satisfaction dans sa vie et il a regretté de devoir arrêter cette activité à cause de ses problèmes de voix. Mon père est une personne assez discrète qui ne s'est jamais mise en avant. Il aime surtout être en famille avec ses filles et ses 7 petits-enfants et faire des petites sorties. Comme nous l'avons constaté, il se plaît beaucoup dans son nouveau foyer et il participe à beaucoup d'activités qui y sont proposées. Nous lui souhaitons de vivre de nombreuses belles années en bonne santé et d'être chouchouté autant qu'il est possible de l'être !

Béatrice Schafer-Corpataux

Madame Margrit RÄBER

Margrit Räber est née le 11 août 1931 à Küssnacht, dans le canton de Schwyz, au bord du lac des Quatre-Cantons, juste au pied du Rigi. Son père, un être doux dont elle a gardé un très bon souvenir, tenait une importante tannerie dans le village, ce qui donnait à sa famille une situation confortable et a permis à Margrit de poursuivre des études dans une école de nurses. Une fois son diplôme en poche, elle a eu l'opportunité, peu commune pour son époque, de faire de longs séjours à l'étranger. En tant que nurse, elle travaille alors quelques années pour des familles aisées, notamment à Paris et à Homs en Syrie. Puis, de retour en Suisse, elle travaille encore à Berne dans une famille brésilienne qui lui propose même de l'emmener de l'autre côté de l'Atlantique. Seulement, entre-temps, Margrit a rencontré son futur mari. Elle choisit donc de ne pas faire ce grand saut et, vers la fin des années 50, à défaut des tropiques, Margrit pose ses valises à Fribourg où son mari suit des études d'histoire médiévale. Elle tient sa première fille dans ses bras, une nouvelle vie commence.

Des plus de soixante années de vie fribourgeoise qui suivent, il y aurait énormément à raconter. Margrit met au monde et élève cinq enfants, pour l'essentiel entre les murs d'une vénérable bâtisse de la rue de Morat. La vie n'est pas toujours toute simple, notamment la vie de couple, mais Margrit ne se laisse pas abattre. Quasiment seule à assumer sa famille nombreuse au quotidien, elle réussit néanmoins à faire de son foyer un lieu chaleureux. Elle invite volontiers, s'intéresse aux gens et aux livres, aime discuter jusque tard dans la nuit autour d'un verre et de nombreuses cigarettes. Au fur et à mesure que ses enfants grandissent, Margrit fait preuve de la même hospitalité à l'égard de leurs amis. Certains d'entre eux se souviennent encore aujourd'hui de cet accueil sincère et spontané.

Bref, Margrit est sociable et débrouille, ce qui lui sera plus tard essentiel, puisqu'un divorce compliqué l'oblige à nouveau, à cinquante ans passés, à gagner sa vie de manière indépendante. Elle donne alors des cours d'ouvrage et de suisse-allemand avant de travailler comme éducatrice aux Buissonnets, métier qu'elle exerce jusqu'à l'âge de sa retraite. Alors, libérée de la contrainte du travail et heureuse de l'être, Margrit prend vraiment le temps, celui de la lecture, des voyages et aussi, celui qu'elle consacre à ses dix petits-enfants. Durant toute cette période et malgré les différents pépins de santé, Margrit ne cesse jamais d'être pour eux et pour toute sa famille une présence importante, douce, calme, fière, volontiers ironique. D'ailleurs, c'est de l'un de ses petits-fils, alors gamin, qu'elle reçoit le surnom qu'elle-même et ses proches ont adopté depuis près de trente ans, qui est désormais indissociable de son caractère et lui va comme un gant : Coucou.

Oskar Coursin,
Petit-fils de Margrit Räber

Madame Lodie GREMAUD

Bonjour ! Je m'appelle Lodie Gremaud, j'ai 18 ans, je suis suissesse d'origine et je suis apprentie de première année en tant qu' assistante en soins et en santé communautaire. J'aime les agrès, le sport et me retrouver en famille et avec mes amis. J'ai achevé ma scolarité obligatoire au C. O. de Jolimont il y a 2 ans et j'ai suivi une année supplémentaire au C. O. Je suis ensuite partie une année, en tant que fille au pair, dans une famille à Lucerne, à Horw plus précisément. J'ai 2 grands frères et je vis avec eux et mes parents.

Je me réjouis d'effectuer trois années d'apprentissage à la Résidence et je vous remercie de votre accueil.

Lodie Gremaud, Espace Glacier

Madame Siria QUARTA

Bonjour tout le monde ! Je me présente : je m'appelle Siria Quarta, j'ai 16 ans et je suis d'origine italienne. J'ai passé les dix premières années de ma vie au sud de l'Italie, à Lecce. Le 8 juillet 2016, j'ai quitté l'Italie pour la Suisse et j'ai emménagé à Fribourg, dans le quartier du Schœnberg où j'habite encore aujourd'hui. J'ai achevé ma scolarité primaire à l'école de la Villa-Thérèse et j'ai poursuivi mes études au CO du Belluard.

Après le travail, je pratique volontiers des exercices de fitness pour me détendre.

Depuis mon enfance j'apprécie le contact avec les personnes âgées ; j'aime les aider et les accompagner dans leur quotidien. C'est pour cette raison que j'ai choisi le métier d'assistante en soins et santé communautaire. J'ai commencé mon apprentissage le 2 août 2022, à l'Espace Forêt de la Résidence des Chênes.

Je tiens à remercier tous les collaborateurs qui m'ont accueillie et je me réjouis de faire plus ample connaissance avec les résidants ainsi qu'avec les autres membres du personnel. À bientôt !

Siria Quarta, Espace Forêt

Madame Leonora ASANI

Bonjour à vous toutes et à vous tous ! Je me présente : je m'appelle Leonora Asani, j'ai 27 ans et j'habite à Evian. Je suis d'origine kosovare. A l'âge de 4 ans, j'ai été obligée de quitter mon pays natal, à cause de la guerre, pour la ville de Pau, dans le sud-ouest de la France, où je suis restée jusqu'à l'âge de 18 ans. C'est là-bas que j'ai obtenu un CAP d'assistante technique.

En 2013, avec mes parents, nous avons décidé d'aller habiter à Evian-Les-Bains. Cette situation m'a amenée à suivre une formation de CAP en vente, au lycée de Thonon-Les-Bains, formation que je n'ai pas achevée car j'ai commencé à travailler en Suisse. Par conséquent, dès 2015, je suis devenue frontalière. J'ai alors eu la possibilité de travailler au sein de différentes usines, dans divers cantons suisses.

En 2022, le type d'activité appris durant ma première formation me manquant, j'ai donc décidé de suivre la formation d'auxiliaire de santé auprès de la Croix-Rouge de Fribourg. Grâce à cette formation, je peux mettre en pratique ce que j'ai aimé faire depuis mon plus jeune âge : apporter de l'aide aux personnes qui en ont besoin.

Leonora Asani, Espace Forêt

LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE

Dit «bon vent» à

- Fabienne NUNES MARTINS
- Sirin KILICOGLU
- Ludine BOLL

Souhaite la bienvenue à

- Loïse Manon RUDOLF
- Lodie GREMAUD
- Siria QUARTA
- Liliana BARBOSA RIBEIRO
- Néo WAEBER
- Elma KAPIC
- Cécile CADEAU
- Richard BASTIAN
- Sandra Isabel DOS SANTOS MOTA

Présente ses félicitations pour leur mariage à

- Rina et Ilir SYLEJMANI

PROGRAMME
proposé par le secteur socio-culturel

Automne 2022

VENDREDI 4 NOVEMBRE	SOIRÉE RACLETTE POUR LES FAMILLES
DU MARDI 15 AU VENDREDI 18 NOVEMBRE	«FONDUE CHINOISE» À L'AUBERGE
SAMEDI 26 NOVEMBRE	CONCERT AVEC LA COMPAGNIE DU CARREAU
MARDI 6 DÉCEMBRE	VISITE DE SAINT NICOLAS DANS LES ESPACES
JEUDI 22 DÉCEMBRE	REPAS DE NOËL À L'AUBERGE
SAMEDI 31 DÉCEMBRE	APÉRITIF DE NOUVEL-AN À L'AUBERGE
VENDREDI 6 JANVIER	GOÛTER DES ROIS DANS LES ESPACES

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 à la réception: **residence@chenes.ch**

ou

- par courriel au service socio-culturel: **animation@chenes.ch**

Voici les **délais de remise des textes et photos à respecter** pour qu'ils puissent paraître dans le journal de la maison:

JOURNAL DE PRINTEMPS	jusqu'au 10 mars
JOURNAL D'ÉTÉ	jusqu'au 10 juin
JOURNAL D'AUTOMNE	jusqu'au 10 septembre
JOURNAL D'HIVER	jusqu'au 10 décembre

À VOTRE SERVICE

Direction	M. Patrice Buchs
Administration générale	Mme Maryline Vonlanthen
Administration résidants	Mme Cristina Jonin
Comptabilité	Mme Barbara Roulin
Ressources humaines	Mme Christine Papaux
Soins	M. Vincent Pfister
Responsable qualité	Mme Sophie Berteaux
Socioculturel	Mme Brigitte Krattinger
	Mme Camille Schorderet
Restauration	M. Nicolas Richoz
Technique, intendance	M. Pascal Piller
Infirmier(ères) ICUS	Espace Oasis M. Eraste Ndayishimiye
	Espace Prairie Mme Jéssica Simões
	Espace Forêt M. Labinot Profesori
	Espace Montagne Mme Cécile Cadeau
	Espace Glacier Mme Türkan Cindoruk
	Equipe Morphea, M. Labinot Profesori
Médecins	Dr Jean-Luc Barbey, Tél. 026 470 40 60
	Dr Mihaela Ionescu, Tél. 026 470 40 60
	Dr Benoît Gumy, Tél. 026 323 27 37
	Dr Jindrich Strnad, Tél. 032 323 70 70
Aumôniers	Mme Marlena Schouwey, agente pastorale
	M. Urs Schmidli, pasteur
Coiffeuse	Mme Claudine Albinati
Podologues	Mme Virginie Ruffieux
	Mme Elodie Sciboz
Site	www.chenes.ch ou sur

COMITÉ DE RÉDACTION

Coordinatrice en chef	M^me^ Camille Schorderet
Coordinatrice-adjointe	M^me^ Brigitte Krattinger
Coordinateur (trices)	M^me^ Jéssica Simões
	M. Labinot Profesori
	M^me^ Marie-Christine Grand
	M^me^ Claudia Da Silva Faria
	M^me^ Nergiz Atac
Mise en page	M^me^ Maryline Vonlanthen
	M^me^ Claude-Hélène Kolly