

La Voix des Chênes Eichenblatt



Résidence des Chênes

Route de la Singine 2 – 1700 Fribourg

Tél. 026 484 88 00



residence@chenes.ch – www.chenes.ch

TABLE DES MATIÈRES

Direction	5
Le mot de l'infirmier-chef	8
Le billet de l'aumônerie	11
Le mot du pasteur	13
Le coin du lecteur	14
Clin d'œil	33
Les lauriers du cœur	38
Ils nous ont quittés	39
Bienvenue aux nouveaux résidents	40
Ainsi qu'aux collaborateurs	43
La grande famille de la Résidence	44
Programme	45
Bienvenue à tous!	46
À votre service	47
Comité de rédaction	48



DIRECTION

Les Appartements des Chênes

En 2012 s'est offerte à nous l'opportunité d'acquérir cinq appartements de 2,5 pièces à proximité immédiate de notre bâtiment principal. Construits dans les années septante, ces appartements étaient devenus vétustes au fil des ans. Nous souhaitons, dans un premier temps, les rénover pour les transformer en appartements adaptés aux personnes âgées, selon les normes des constructions sans obstacles. Cependant, nous ne voulions pas nous contenter d'offrir sur le marché des appartements adaptés dans lesquels les locataires auraient été livrés à eux-mêmes mais nous tenions à réaliser un concept d'accompagnement entre le domicile des personnes âgées et l'EMS.

Le projet de rénovation définitif fut approuvé par le Conseil d'Administration en 2017. Les travaux commencèrent peu après. En 2018, nous décidâmes de modifier le projet afin d'utiliser ces appartements pour nos résidents durant les travaux de rénovation et de surélévation de notre immeuble principal jusqu'à la fin de l'année 2021. Le projet initial reprit au printemps 2022. Les appartements devraient être terminés en ce mois de juillet et les premiers locataires pourront y loger à partir du mois d'octobre.

Ainsi, tout un éventail de services visant à alléger les tâches quotidiennes des locataires sera proposé pour les aider, notamment, à la prise de rendez-vous, au nettoyage de l'appartement ou la réparation d'appareils ménagers. Nous souhaitons également favoriser l'intégration des locataires à la communauté de la Résidence des Chênes en leur proposant diverses activités tout en assurant leur sécurité.

Critères d'admission

Le locataire doit avoir atteint l'âge légal de la retraite ou être au bénéfice d'une rente AI. Ces appartements permettront de préserver l'indépendance et l'autonomie de personnes qui ont encore la capacité de vivre seules mais dont la vie à leur domicile est devenue difficile

Soins

Si le locataire nécessite des soins réguliers – notamment une aide pour la toilette, la préparation hebdomadaire des médicaments – le service de soins à domicile (Antenne 7, Fribourg Schönberg) est responsable de la prise en charge. La Résidence des Chênes n'intervient pas de manière régulière auprès du locataire.

Le locataire peut faire appel à nos médecins traitants. Ceux-ci peuvent effectuer une consultation au domicile du locataire le jour de leur visite à la Résidence des Chênes.

Sécurité

La sécurité est au centre de nos préoccupations. Les appartements sont équipés d'un système d'appel. Chaque locataire dispose d'un bracelet d'appel d'urgence. Le personnel soignant de la Résidence des Chênes assure une permanence 24h/24h. En cas de chute ou de malaise, un collaborateur du secteur soins interviendra auprès du locataire pour évaluer la situation. Si nécessaire, il pourra notamment appeler le médecin traitant ou l'ambulance. Dans tous les cas, il préviendra les proches du locataire.

Socio-culturel – Référent social

La Résidence des Chênes fournit des prestations de conciergerie sociale pour les locataires des appartements protégés. Par conciergerie sociale, il faut entendre la présence et l'assurance d'un « lien social » par un animateur dédié à cette activité. Celui-ci est le référent social. Il est à l'écoute des besoins spécifiques des locataires et leur offre un accompagnement person-

nalisé. Le référent social communique aux locataires les activités proposées par le service socio-culturel auxquelles il peut participer.

Le référent social fait le lien avec des services externe et, au besoin, aide à organiser les déplacements avec différents prestataires. Il fait aussi le lien avec les autres secteurs de la Résidence des Chênes (Soins et accompagnement, restauration et technique/intendance). Il informe les locataires des prestations disponibles, par exemple la physiothérapie, le salon de coiffure, les soins de podologie.

Restauration

La Résidence des Chênes propose des prestations de restauration pour les locataires des appartements protégés. Les locataires s'organisent eux-mêmes pour les repas du petit-déjeuner et du souper. En effet, il s'agit de personnes dont l'état de santé ne nécessite pas une entrée en EMS. Par conséquent, elles doivent être en mesure de préparer elles-mêmes ces deux repas quotidiens. Exceptionnellement, notamment en cas d'incapacité temporaire consécutive à une chute ou à un malaise, le petit-déjeuner et/ou le souper peuvent être organisés.

Technique-intendance-buanderie

La Résidence des Chênes propose les prestations du secteur technique et intendance aux locataires. Une buanderie est à disposition des locataires qui peuvent faire leur lessive selon un planning défini à l'avance. La Résidence des Chênes peut aussi s'occuper du traitement du linge tout comme du nettoyage de l'appartement. Notre secteur technique peut offrir ses prestations pour diverses sortes de petits travaux ou services usuels.

Ce concept a été mis en place par un groupe de projet composé de collaboratrices et collaborateurs de chacun des secteurs de notre institution. Je tiens à les remercier pour l'excellent travail qu'ils ont effectué pour offrir à nos futurs locataires un cadre de vie remarquablement confortable et sécurisé et de permettre ainsi à la Résidence des Chênes d'accomplir encore mieux sa mission au service de la personne âgée.

Patrice Buchs

LE MOT DE L'INFIRMIER-CHEF

Un label de qualité

Pérennisation du label de qualité pour la prise en charge de la douleur.

La douleur nous accompagne tout au long de la vie. Le petit enfant, lorsqu'il tombe sur le gravier en s'écorchant le genou, vit une expérience douloureuse intense. Pour l'adulte qui l'observe, cela peut sembler n'être pas grand-chose, mais l'enfant vit sans doute l'une de ses plus intenses expériences douloureuses. Lorsque nous grandissons et devenons adulte, un petit caillou incrusté dans le genou ne nous fait presque plus mal, mais la douleur reste toujours subjective. Un acte médical, comme une prise de sang, peut paraître anodin à certains alors que d'autres en seront terrifiés.

Cette subjectivité est présente dans nos représentations. N'est-il pas souvent affirmé, à tort ou à raison, que les hommes ne supporteraient jamais un accouchement? Ne parle-t-on pas, sans doute de manière trop caricaturale, de syndrome méditerranéen pour qualifier les différences conceptions de la douleur selon les cultures et les origines?

Cette subjectivité doit être prise en compte à chaque instant dans la prise en charge de la douleur. Dans un temps pas si lointain, que beaucoup de nos résidents ont connu, les infirmières

avaient pour consignes de donner un chapelet et une Bible lorsque le résident se plaignait d'avoir mal. Les temps ont évolué. Bien que le soutien spirituel reste une aide importante pour beaucoup de nos résidents, dans l'acceptation des douleurs chroniques notamment, nous bénéficions de moyens et de compétences efficaces, que ce soit sur le plan médicamenteux ou non. La souffrance n'est donc plus une fatalité.

Dans bien des cas, il est très difficile de définir clairement l'origine de la douleur. On parle alors parfois de douleur psychosomatique. Il est dès lors tentant de relativiser cette douleur, de baisser les bras. Et pourtant, que la douleur soit d'origine psychique ou somatique, la personne souffre et nécessite une action claire de la part des soignants!

Le 19 janvier 2017, la Résidence avait obtenu le label de qualité pour la prise en charge de la douleur, label délivré par l'association internationale «Ensemble contre la douleur». En date du 22 mai dernier, cette association nous a confirmé ce label.

Ceci nous engage à prendre en compte la douleur comme 5^e signe vital, au même titre que la pression artérielle, le rythme cardiaque, la fréquence respiratoire et la température corporelle. Elle

doit donc faire partie de notre évaluation clinique quotidienne et les soignants sont particulièrement attentifs à écouter nos résidents pour leur offrir une réponse appropriée.

Chez la personne âgée, contrairement au petit enfant qui chute, l'origine de la douleur est souvent complexe et nécessite une approche pluridisciplinaire. Nos médecins répondants sont à l'écoute des résidents et des soignants et n'hésitent pas à agir pour répondre au besoin du résident.

La mobilité est aussi un facteur protecteur contre la douleur. Avec l'ouverture d'une partie des espaces extérieurs au sud du bâtiment et, bientôt, avec l'installation d'un banc sous le couvert nord de la Résidence, nos résidents bénéfi-

cieront de beaux espaces pour marcher en toute sécurité. Les physiothérapeutes apportent aussi une aide précieuse aux résidents qui le nécessitent.

Chers Résidents, je vous encourage à exprimer votre ressenti douloureux. Le personnel soignant s'engage à tout mettre en œuvre pour répondre à vos besoins.

Vincent Pfister

Pour plus d'informations:

- Association Internationale Ensemble contre la Douleur AIECD
- www.againstpain.org



L'Association Internationale
Ensemble contre la Douleur AIECD

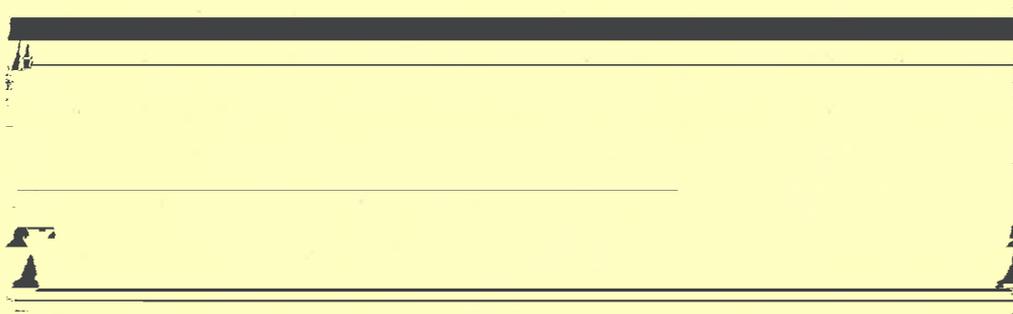
Dans le cadre de la campagne « Ensemble contre la Douleur »,
il est attribué à

L'EMS Résidence des Chênes - FR

Le LABEL DE QUALITÉ
POUR LA PRISE EN CHARGE DE LA
DOULEUR
(5^{ème} signe vital)

du fait que l'institution satisfait aux critères suivants :

- **Evaluation continue de la douleur**
- **Information générale au public et aux collaborateurs**
- **Transmission des évaluations au(x) médecin(s) traitant(s)**



- **Mesure inscrite dans le dossier de soins** *M. J. L.*
- **Administration de la médication antalgique prescrite**
- **Présence d'une échelle visuelle analogique dans la poche**

LE BILLET DE L'AUMÔNERIE

«L'Évangile à la Maison» à la Résidence des Chênes

Oui, vous avez bien entendu: «Évangile à la Maison», à la Résidence des Chênes depuis décembre 2021! Ceci pour être unis à tous les groupes «Évangile à la Maison» qui existent à Fribourg depuis 2011.

Une fois par mois, nous nous rencontrons pour écouter, partager et redécouvrir ensemble la Parole de Dieu. Toute personne est la bienvenue, quelle que soit sa confession, qu'elle soit croyante ou non...

- Écoutons quelques échos des participants:

«Je suis très heureuse de participer à ces rencontres. On s'assure que j'ai bien compris ce qui est partagé. Nous pouvons poser nos questions et nous recevons des réponses qui encouragent.

Ces rencontres me rapprochent du Christ et me permettent de mieux comprendre son message pour le vivre chaque jour.

Pour moi, le plus important, c'est que ces rencontres nous rendent proches, oui, vraiment proches, plus proches les uns des autres et plus proches de Dieu.»

- Pour une autre personne, les paroles entendues lui reviennent au cours des jours suivants:

«C'est beau ces rencontres. J'aime que les textes soient repris plusieurs fois. Cela me reste par la suite.»

- Une autre participante apprécie le partage avec les autres:

«C'est une expérience radicalement nouvelle pour moi, qui me confronte directement aux textes des évangiles. Je suis émerveillée par la richesse et la variété de ces textes et je découvre que leur message s'adresse à chacun de nous aujourd'hui et nous interpelle personnellement.»

En effet, en écoutant la Parole de Dieu, ensemble, nous sommes invités à passer d'une foi-croyance à une foi-confiance en Dieu, Père, Fils et Esprit. Ce n'est pas seulement dire: «Je crois en Dieu!», mais c'est Lui faire confiance, avoir une relation concrète, réelle avec Celui qui nous a dit: «Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde.» Mt 28,20.

La Parole de Dieu est pour nous «aujourd'hui», «ici et maintenant» comme nous le rappelle une personne. Il est bien écrit: «En ce temps-là...»; c'est le temps de Jésus, bien sûr, mais c'est le nôtre aussi!

Bienvenue à chacun et à chacune!

Bibiane Cattin, sœur de Notre-Dame d'Afrique, membre de l'équipe d'aumônerie de la Résidence des Chênes



LE MOT DU PASTEUR

Alles braucht seine Zeit

Haben Sie sich diesen Sommer für etwas Besonderes Zeit genommen? Gibt es etwas ganz Spezielles, was sie mit dieser Jahreszeit anfangen möchten? Wird Ihnen die Zeit der langen Tage wohl zu lang oder geht sie zu schnell vorbei?

Im berühmten biblischen Gedicht in Kohelet/Prediger 3 heisst es: Alles, was auf der Erde geschieht, hat seine von Gott bestimmte Zeit, geboren werden und sterben, einpflanzen und ausreissen, finden und verlieren, schweigen und reden etc. Gott hat für alles eine Zeit vorherbestimmt, zu der er es tut; und alles, was er tut, ist vollkommen.

Der richtige Zeitmoment und der nötige Zeitrahmen, um etwas zu tun, sind also bei Gott in vollkommener Weise vorausgeplant. Wunderbar! Wenn das nur auch bei uns so wäre! Manchmal gelingt es, einigermaßen nach solch einem Zeitplan zu leben und zu funktionieren, alles rechtzeitig zu erledigen, Zeit zu haben für die Dinge und Menschen, die uns lieb sind. Manchmal haben wir zu viel Zeit und wissen nicht mehr, was wir damit anfangen sollen. Manchmal jedoch fehlt uns die Zeit oder sie rennt uns davon und wir müssen so manches hinausschieben.

Besteht der Sinn der Zeit in der Geschäftigkeit oder doch eher im

Nichtstun, im Ausruhen, im Verweilen? Hat uns Gott nicht gerade dafür eine Zeit bestimmt? Immerhin hat er am siebten Schöpfungstag den Sabbat als Ruhetag eingesetzt: Zeit als Geschenk, Zeit um zu uns selber zu finden!

Neben all den Verpflichtungen, die der schnelle Lauf der Zeit mit sich bringt, gibt es auch diese Frei-Zeit, Stunden, Tage, Wochen der Erholung. Ob wir es immer schaffen, sie optimal zu nutzen? Müssen wir ja vielleicht auch nicht! Es gibt hoffentlich in unserem Leben auch unausgefüllten Zeit. Ihr Sinn offenbart sich uns, wenn wir sie dankbar in Empfang nehmen und sie für uns so gestalten, wie sie uns gut tut.

Nehmen wir uns also unsere Zeit; Zeit von Gott, Zeit mit Gottes Segen!

Pfarrer Urs Schmidli

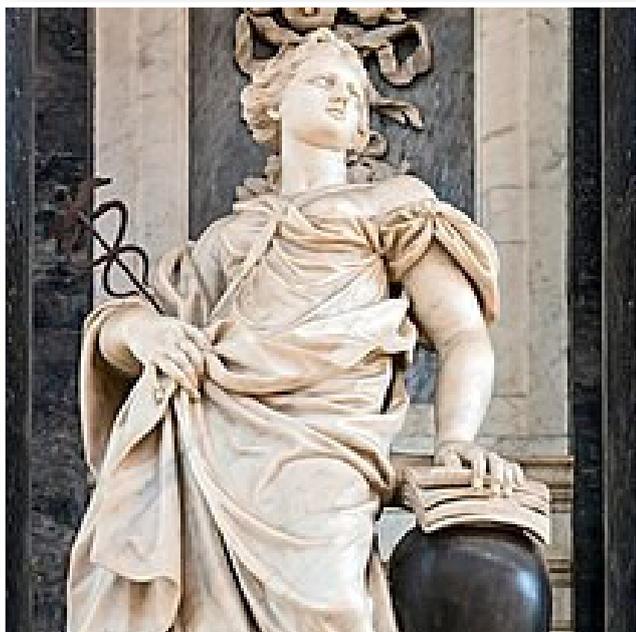


Bild: <https://joerg-romstoetter.com/zeit-haben/>

LE COIN DU LECTEUR

Sagesse, qui es-tu?

Il me semble que, même si il n'y a pas toujours de réponse à chacune des questions, la quête de sens et la recherche de compréhension de certains phénomènes et attitudes semblent faire partie des besoins fondamentaux de l'être humain. S'interroger, se questionner, font partie de ces aspects qui caractérisent l'espèce humaine habitant la planète terre.



«Plus on vit, plus on devient sage!». Cette affirmation a été prononcée par une résidente. C'était un matin, quand je l'aidais à faire sa toilette quotidienne. Intrigué par cette observation, je me suis trouvé devant une impasse, un point d'exclamation ou une interrogation: «Et si l'âge rendait sage!»

Alors, il m'a semblé nécessaire d'éclaircir la terminologie liée à cette thématique.

«Sagesse» exprime la «qualité de quelqu'un qui fait preuve d'un jugement droit, sûr, averti dans ses décisions, ses actions» (Petit Larousse 2006, p. 953).

Ce qui semble par contre étonnant, c'est qu'une personne se définit rarement comme étant sage. C'est un qualificatif qui est attribué à quelqu'un par autrui. On entend souvent dire par exemple: «cet enfant sage» ou bien «je trouve que la réflexion de cette personne est sage», etc.

En poursuivant mon questionnement, j'ai découvert qu'il est intéressant d'observer les qualités les plus demandées par les spécialistes des ressources humaines. Un jour, je lisais une offre d'emploi dans un journal. La perle recherchée devait répondre aux critères suivants: «dynamique, flexible, polyvalent.». Dès lors, je me suis posé la question de savoir pourquoi «être sage» ne faisait pas partie des qualités demandées.

J'ai l'impression que, dans le contexte économique actuel, obtenir un résultat est devenu roi et la rentabilité s'est faite reine. En même temps, il me semble que

«sagesse» et «compétence» sont deux termes, qui pourraient se compléter. Cependant, une question subsiste: alors qu'une compétence peut être évaluée en valeurs chiffrées, comment quantifier la sagesse, quelle échelle utiliser pour la mesurer? Il est intéressant d'y réfléchir.

Laissons de côté les aspects comptables et intéressons-nous au porteur de la sagesse: la personne. Le ou la sage, qu'elle âge a-t-il /elle? Où vit-il/elle? Travaille-t-il / elle?

On peut citer Gandhi. La sagesse de ce grand philosophe est incomparable. Son combat pour la paix dans le monde, fondé sur la non-violence et l'amour a fait de lui une figure symbolique de la tolérance universelle. Voici comment il résume la manière dont on devrait vivre: «Vis comme si tu devais mourir demain. Apprends comme si tu devais vivre toujours».

L'autre exemple de sagesse le plus régulièrement cité est la personne de Nelson Mandela. L'une de ses citations illustre la profondeur de sa pensée: «J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la victoire sur elle. L'homme courageux n'est pas celui qui n'a pas peur, mais celui qui surmonte

cette peur».

A la Résidence des Chênes, sommes-nous sages? Voilà un sujet de réflexion pour chacun de nous, résidents, familles et collaborateurs!

Par la bienveillance, l'écoute attentive et l'attention aux valeurs éthiques dans l'attitude soignante, chaque jour, la direction et le personnel mettent tout en œuvre pour que les désirs et les espoirs des résidents soient respectés. Cette approche est non seulement une philosophie de soins à la Résidence des Chênes, mais elle est également une marque de sagesse à l'égard des aînés qui y habitent.

Source: fr.wikipedia.org / La Sagesse San Zanipolo Venise

***Eraste Ndayishimiye,
ICUS Espace Oasis***

LE COIN DU LECTEUR

La vieille femme grincheuse

Chères lectrices et chers lecteurs,

J'ai eu envie de partager avec vous ce poème que j'ai trouvé émouvant et touchant.

Parfois, nous sommes tellement concentrés sur les tâches à accomplir que nous oublions de nous mettre à la place des autres et, tout simplement, de les écouter, d'entendre leurs envies, de partager leurs connaissances et leur vécu pour de les connaître plus personnellement au travers des récits des différentes étapes de leur vie et de leur histoire personnelle.

Suzana Sekulic,
Espace Prairie

«La vieille femme grincheuse»

«Que vois-tu, toi qui me soignes, que vois-tu?
Quand tu me regardes, que penses-tu?
Une vieille femme grincheuse, un peu folle
Le regard perdu, qui n'y est plus tout à fait,
Qui bave quand elle mange et ne répond jamais,
Qui, quand tu dis d'une voix forte "essayez"
Semble ne prêter aucune attention à ce

que tu fais
Et ne cesse de perdre ses chaussures et ses bas,
Qui, docile ou non, te laisse faire à ta guise,
Le bain et les repas pour occuper la longue journée grise.
C'est ça que tu penses, c'est ça que tu vois?
Alors ouvre les yeux, ce n'est pas moi.
Je vais te dire qui je suis, assise là si tranquille
Me déplaçant à ton ordre, mangeant quand tu veux:
Je suis la dernière de dix, avec un père et une mère,
Des frères et des sœurs qui s'aiment entre eux.
Une jeune fille de 16 ans, des ailes aux pieds,
Rêvant que bientôt, elle rencontrera un fiancé.
Mariée déjà à 20 ans. Mon cœur bondit de joie
Au souvenir des vœux que j'ai faits ce jour-là.
J'ai 25 ans maintenant et un enfant à moi
Qui a besoin de moi pour lui construire une maison.
Une femme de trente ans, mon enfant grandit vite,
Nous sommes liés l'un à l'autre par des liens qui dureront.
Quarante ans, bientôt il ne sera plus là.

Mais mon homme est à mes côtés qui
veille sur moi.
Cinquante ans, à nouveau jouent autour
de moi des bébés.
Nous revoilà avec des enfants, moi et
mon bien-aimé.
Voici les jours noirs, mon mari meurt.
Je regarde vers le futur en frémissant de
peur,
Car mes enfants sont tous occupés à
élever les leurs,
Et je pense aux années et à l'amour que
j'ai connu.
Je suis vieille maintenant, et la nature
est cruelle,
qui s'amuse à faire passer la vieillesse
pour folle,
Mon corps s'en va, la grâce et la force
m'abandonnent.
Et il y a maintenant une pierre là où jadis
j'eus un cœur.

Mais dans cette vieille carcasse, la jeune
fille demeure
Dont le vieux cœur se gonfle sans
relâche.
Je me souviens des joies, je me sou-
viens des peines,
Et à nouveau je sens ma vie et j'aime.
Je repense aux années trop courtes et
trop vite passées,
Et accepte cette réalité implacable que
rien ne peut durer
Alors ouvre les yeux, toi qui me soignes
et regarde.
Non la vieille femme grincheuse.. .
regarde mieux, tu me verras!»

Ce poème a été retrouvé dans les
affaires d'une vieille dame irlandaise
après sa mort.

Source: <http://papidoc.chic-cm.fr/13poemes1.html#grincheuse>



LE COIN DU LECTEUR

Sortie de l'Espace Prairie au Zoo de Servion

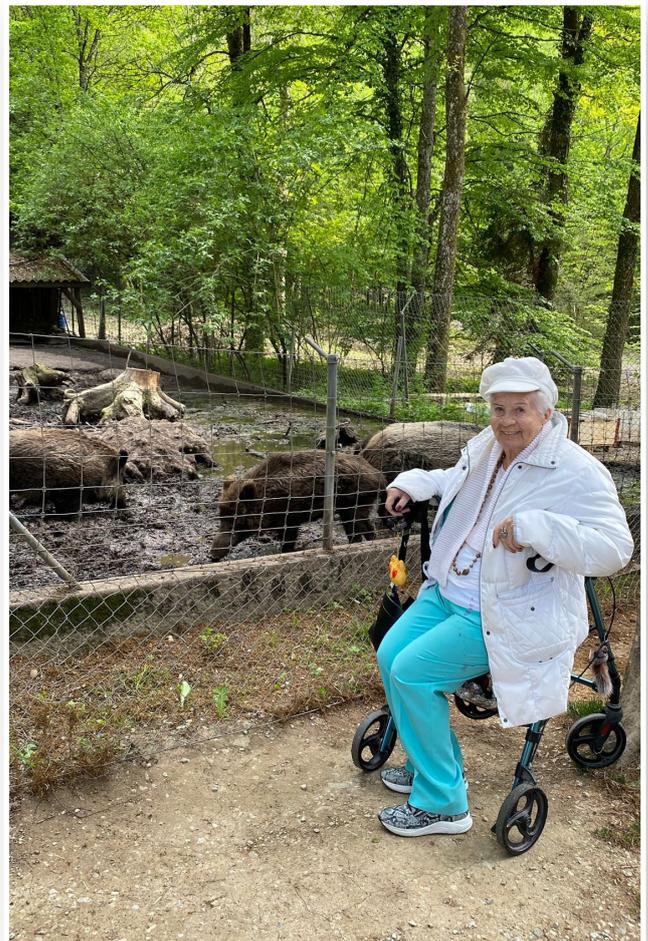
Le 13 mai 2022, les résidents ainsi que l'équipe de l'Espace Prairie se sont rendus au Zoo de Servion. L'équipe a organisé cette sortie afin de permettre aux résidents de passer une journée dans un cadre différent de leur milieu quotidien et de leur offrir une expérience unique.

Le voyage s'est effectué dans quatre véhicules et, arrivés sur place, nous avons pique-niqué avant de commencer notre visite. Après le repas, certains d'entre nous ont même voulu tenter des activités un peu plus extrêmes...



Ensuite, nous nous sommes promenés dans tout l'espace du Zoo en observant des animaux aussi divers que magnifiques tels que les bisons, les paons, les lynx, les antilopes, pour n'en citer que quelques-uns.

L'équipe et les résidents de l'Espace Prairie tiennent à exprimer leur reconnaissance aux collègues de tous les secteurs qui ont collaboré à la préparation et à la réalisation de cette belle journée.



LE COIN DU LECTEUR



MERCI!

*Jéssica Simões,
Espace Prairie*

Bien manger et boire durant le travail de nuit

Assumant personnellement des veilles de nuit depuis dix ans, c'est avec un vif intérêt que j'ai pris connaissance d'un article de Martina Camenzind paru dans la Revue *Krankenpflege* n° 5 de mai 2022.

Souhaitant partager avec d'autres ce que j'ai lu, je vous propose de découvrir ce texte.

Le sujet abordé peut intéresser la majorité des personnes travaillant dans le domaine des soins même si les soignants qui effectuent très souvent, voire exclusivement, des veilles de nuit sont évidemment davantage concernés par cette problématique.

***Labinot Profesori,
ICUS Espace Forêt et Équipe Morphéa***

Le travail de nuit n'est pas sans risque pour la santé, notamment en matière de prise de poids. Une alimentation équilibrée est essentielle, tout comme le fait de ne pas céder à la tentation du grignotage.

Le secteur de la santé devant fonctionner 24 heures sur 24, les soignants ne peuvent guère éviter le travail de nuit. Celui-ci peut avoir différents effets négatifs aux niveaux social, psychique

et physique. Sur le plan physique, le travail de nuit est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires ou de diabète.

La digestion est aussi mise à rude épreuve. Pour éviter ces inconvénients, il est important d'avoir une bonne alimentation. L'émission «On en parle» de la RTS a récemment abordé le sujet avec la diététicienne Amélie Salomon qui a fourni des recommandations.

Le fait d'être éveillé le jour et de dormir la nuit est dû au rythme circadien, qui ne peut pas être facilement modifié. Lorsque le soleil se couche, le taux de mélatonine augmente, la température corporelle diminue et le métabolisme ralentit, ce qui facilite l'endormissement.

La digestion fonctionne également plus lentement pendant la nuit. C'est pourquoi on tolère moins bien les repas lourds le soir. Il en résulte des brûlures ou des aigreurs d'estomac, des ballonnements et d'autres problèmes digestifs.

Respecter les heures de repas

Lorsque l'on travaille en plusieurs équipes, il est plus difficile de manger à peu près à la même heure, surtout

LE COIN DU LECTEUR

dans le système des 3×8 heures. Il faut tout de même essayer. Cela signifie que l'on prend le déjeuner après le service de nuit avant d'aller dormir ou avant le service du matin. Si l'on travaille le soir, cela signifie déjeuner vers midi.

Attention aux snacks

Il est tentant de privilégier les snacks, la nuit par exemple, pour rester éveillé. La diététicienne Amélie Simon met en garde: les sucreries ou les boissons sucrées comme les boissons énergisantes ne sont pas d'une grande aide, car le taux de sucre augmente rapidement mais redescend aussi vite.

Il vaut mieux prendre un diner léger avant le service de nuit, avec une source de féculents, des légumes et une source de protéines comme le poisson, la viande, le tofu ou les légumineuses. Les fritures, sauces lourdes ou fromages fondus sont à éviter.

Vers minuit, la diététicienne recommande un autre repas chaud et léger afin de fournir de l'énergie au corps et d'éviter une baisse de température. Vers quatre heures du matin, un petit repas est également recommandé, comme un bircher ou une tranche de pain avec du beurre et de la confiture.

Risque de prise de poids

Les personnes travaillant la nuit ont un risque plus élevé de prendre du poids, en partie à cause du grignotage nocturne et en cas de repas mal équilibrés et irréguliers. Un autre facteur est le métabolisme: la nuit, le corps sécrète de la leptine, une hormone qui atténue la sensation de faim et freine le stockage des graisses dans les cellules adipeuses. Le jour, en revanche, il produit de la ghréline, hormone qui stimule l'appétit. Le travail de nuit perturbe ces processus, ce qui peut avoir pour conséquence que, la nuit, les collaborateurs auront plus envie d'aliments gras et sucrés. Ainsi, bien que l'on ait tendance à avoir moins d'appétit la nuit, on risque de prendre du poids plutôt que d'en perdre, du moins à long terme.

Boire suffisamment et chaud

Est-il sage de boire beaucoup de café pour rester éveillé? Pas vraiment, selon la diététicienne. Mais il est important de boire suffisamment pendant la nuit. Il est recommandé de boire des boissons chaudes, c'est-à-dire des tisanes aux herbes ou aux fruits non sucrées, afin de ne pas accentuer la baisse de la température corporelle. Si c'est du café, il vaut mieux choisir la variante décaféinée, sinon il sera plus difficile

de dormir pendant la journée, bien que cela dépende également de chaque personne et de la quantité de café qu'elle supporte. Une ou deux tasses de café par service peuvent être tout à fait acceptables, mais il ne faudrait pas que la consommation de café durant la nuit soit le seul moyen de rester éveillé.

Un exemple de repas chaud avant le service de nuit:
des féculents et des légumes!

Texte de Martina Camenzind



Source photo: www.sbk-asi.ch/free4students

LE COIN DU LECTEUR

La Bosnie-Herzégovine, mon pays d'origine

Bonjour à vous toutes et à vous tous!

En quelques lignes, j'aimerais vous parler de mon pays d'origine, la Bosnie-Herzégovine, pays connu pour de nombreux épisodes de son histoire mais aussi pour ses jolies villes touristiques.

La Bosnie est un état faisant partie des Balkans. Elle est entourée par la Croatie, la Serbie et le Monténégro.

Elle dispose d'une ouverture large d'une vingtaine de kilomètres sur la mer Adriatique. Oui, nous aussi, on a la mer, même si on ne la voit pas toujours sur la carte!



La Mosquée de Gazi Husrev-bey



La mer, à Neum

L'arrière-pays abrite plusieurs villages médiévaux, des rivières et des lacs ainsi que les Alpes Dinariques et ses pics abrupts. Sarajevo, la capitale, a su préserver sa vieille ville qui s'appelle Bas-carsija et ses bâtiments emblématiques comme la mosquée de Gazi Husrev-bey bâtie au XVI^e siècle. Le pont latin datant de l'ère ottomane fut le théâtre de l'assassinat de l'archiduc François-Ferdinand, événement à l'origine de la première guerre mondiale. Le pont de Mostar détruit pendant la guerre a été reconstruit il y a seulement 15 ans et représente un emblème de grande valeur pour notre pays. Les chutes de Kravica constituent un endroit très paisible où nous pouvons admirer des cascades spectaculaires.



Le pont latin



Le pont de Mostar

Notre monnaie à nous n'est pas l'Euro mais le Mark Convertible. Eh oui, malgré quelques conflits nous nous trouvons en Europe mais nous ne faisons pas partie de l'Union Européenne!



La générosité des habitants de ce pays et les merveilleux plats de sa cuisine traditionnelle ont enchantés de très nombreuses personnes. Pour ma part, j'y vais chaque année!

Azra Becic,
Espace Montagne

LE COIN DU LECTEUR

Le secret

C'est du Moyen-Âge que nous arrivent les premiers témoignages écrits de ces formules de médecine populaire. A une époque où l'Eglise était la seule institution autorisée à donner des explications sur les mystères de la vie et du monde, les conflits ont commencé et, en conséquence, la médecine dite populaire fut associée à une sorte de sorcellerie. Malgré une étroite relation avec le christianisme, on trouve aussi dans certaines formules de secrets des éléments païens évoquant les plantes ou le cycle lunaire d'une période préchrétienne.

Dans un passé plus récent, le conflit résulte de la difficile relation avec les médecins: dans un temps où les pratiques scientifiques n'inspiraient pas confiance et les honoraires exigés étaient disproportionnels aux conditions de vie de la plupart des gens, les tensions entre les deux mondes s'aggravent. Encore aujourd'hui, les opinions ne sont pas unanimes: s'il y a des hôpitaux qui ont une liste de faiseurs de secrets auxquels ils font appel (par ex. pour calmer les douleurs des brûlures), d'autres établissements médicaux renoncent à ces listes estimant que si les gens s'adressent aux urgences c'est pour y être soignés par la médecine scientifique.

Quel est le but alors de ces anciennes techniques qui continuent à fasciner

l'être humain? Les guérisseurs porteurs du secret (pouvoir reçu qui opère dans certaines maladies) affirment que leur seul but est de soulager le corps et l'esprit d'une personne en souffrance et d'induire le processus de guérison. On parle de processus parce que les guérisseurs préfèrent attribuer la guérison à une force supérieure ou bien à la personne visée qui a su utiliser l'énergie transmise par le guérisseur. Plusieurs arguments expliquent un retour à ces pratiques traditionnelles de la part de la population: retour au naturel, problèmes économiques, déception face à la médecine classique (parfois un manque d'écoute, trop de médicaments...), etc.

Quelles sont les différences entre les différents acteurs: magnétiseurs, radiesthésistes, rebouteux? Les magnétiseurs utilisent le magnétisme naturel pour soulager ou guérir la pathologie physique ou psychique. Dans la pratique, la main du praticien est attirée par la zone malade: plus forte est la réaction, plus l'endroit affecté a besoin de cette force. Quand la sensation s'atténue, la partie touchée est régénérée. Les radiesthésistes, quant à eux, sont des personnes qui détectent les vibrations des êtres ou des objets mais qui ont besoin d'un support pour canaliser leur magnétisme, comme le pendule. Par contre, les rebouteux interviennent directement sur le corps de la

personne ou de l'animal par des manipulations ou des massages.

Tous ces guérisseurs ont un point commun: ils affirment qu'il faut posséder un don spécial qui peut être d'origine innée ou héréditaire, ou bien transmis ou reçu à la suite d'une expérience de vie douloureuse. Il s'agit d'une force que quelqu'un possède ou non et qui est en tout cas indispensable pour aider les personnes atteintes de maladies comme l'eczéma, les migraines, les troubles du sommeil ou, selon les situations, de brûlures ou d'hémorragies. Même si le lien avec une religion n'est pas indispensable, la plupart des guérisseurs croient qu'une instance transcendante est présente pendant les séances durant lesquelles ils se positionnent comme quelqu'un qui a la capacité d'intercéder auprès de Dieu pour lui demander de guérir.

Une question pertinente concerne l'aspect économique: une personne qui a la capacité empirique d'aider quelqu'un en le soulageant ou en guérissant sa maladie peut-elle demander une compensation pécuniaire pour son travail? Face à la réponse négative de nombreux clients, beaucoup de guérisseurs sont devenus thérapeutes diplômés, ce qui leur permet de facturer leurs services et, dans certains cas, de se consacrer à plein temps à cette activité d'une manière professionnelle.

Claudia Faria,
Espace Glacier

Magali Jenny, Nouveau guide des guérisseurs de la Suisse Romande, Editions Favre, 2021.



LE COIN DU LECTEUR

QUIZZ: «Qui a dit quoi»?

Consigne :

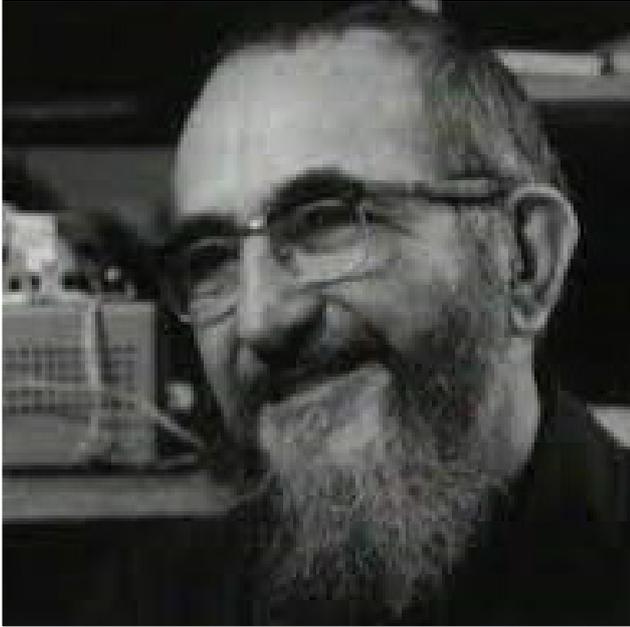
Sur la page suivante, une lettre est associée à chacun des auteurs des citations figurant ci-dessous. Veuillez inscrire dans la colonne de droite du tableau ci-dessous, la lettre correspondant à l'auteur de chaque citation.



CITATIONS CÉLÈBRES	AUTEURS
1. «AGIS AVEC GENTILLESSE, MAIS N'ATTENDS PAS DE LA RECONNAISSANCE.»	
2. «L'ÉDUCATION, C'EST LA FAMILLE QUI LA DONNE; L'INSTRUCTION, C'EST L'ETAT QUI LA DOIT.»	
3. «UNE FEMME QU'ON AIME EST TOUTE UNE FAMILLE.»	
4. «LE SENTIMENT DE NE PAS ÊTRE AIMÉ EST LA PLUS GRANDE DES PAUVRETÉS.»	
5. «LE COURAGE N'EST PAS L'ABSENCE DE PEUR, MAIS LA CAPACITÉ DE LA VAINCRE.»	
6. «DANS LA VENGEANCE ET EN AMOUR, LA FEMME EST PLUS BARBARE QUE L'HOMME.»	
7. «UN SOURIRE COÛTE MOINS CHER QUE L'ÉLECTRICITÉ, MAIS DONNE AUTANT DE LUMIÈRE.»	

Auteurs célèbres :

A. Abbé Pierre (Prêtre, religieux)



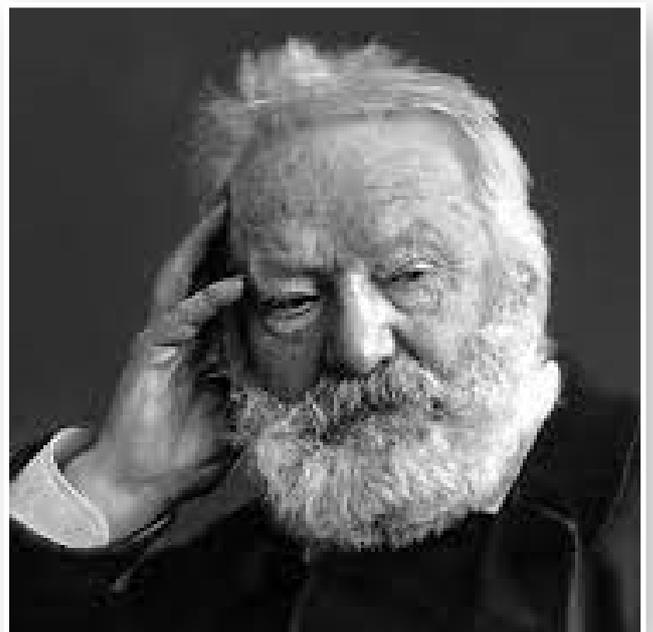
B. Nelson Mandela (Président)



C. Mère Teresa (Religieuse)



D. Victor Hugo (Écrivain)

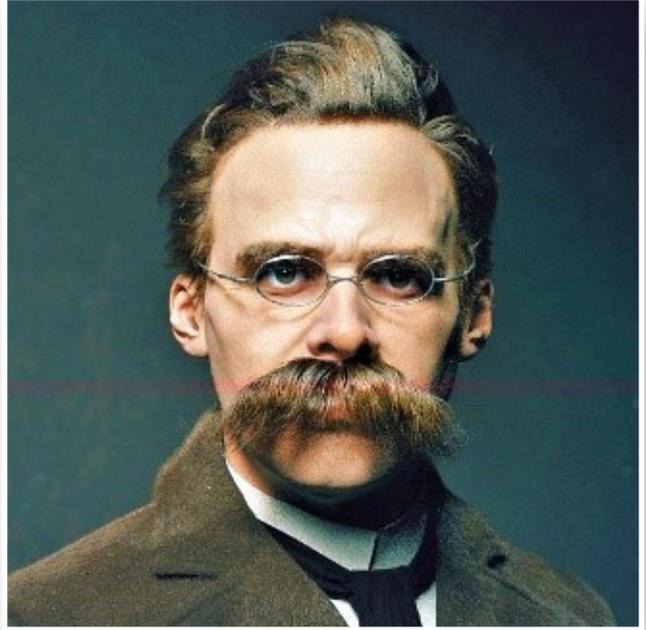


LE COIN DU LECTEUR

E. Confucius (Philosophe)



F. Friedrich Nietzsche (Philosophe)



Réponses :
1-E; 2-D; 3-D; 4-C; 5-B; 6-F; 7-A.

***Nergiz Atac,
Équipe Morphéa***

Les bienfaits de la gymnastique douce

De manière générale, la gymnastique douce contribue au bien-être physique et prévient certaines maladies liées au vieillissement. Elle offre de nombreux avantages pour la santé. Elle permet de conserver les acquis mais aussi de maintenir la mobilité, la force, la souplesse et la coordination. Les douleurs au niveau des articulations peuvent parfois être atténuées. La gymnastique douce se pratiquant en groupe, elle permet de tisser des liens bienfaisants pour la santé psychique des participants. A la Résidence des Chênes, la gymnastique est proposée deux fois par semaine. Récemment nous avons instauré deux groupes de gymnastique.



Une gymnastique assise

L'activité commence toujours par des exercices d'échauffement afin de réveiller le corps en douceur. Ensuite, les parties du corps sont entraînées de manière spécifique, avec des engins pour ajouter un aspect ludique à l'activité, en travaillant certaines parties du corps. Des méthodes de musculation stimulent la tonicité des muscles. Nous possédons un large assortiment de ballons, de bâtons, d'élastiques, de foulards etc. Le choix du matériel est effectué par l'animateur en fonction de son programme d'activité. Pour apporter du plaisir aux participants et amener un sourire sur leurs lèvres, un jeu est proposé à la fin de la séance. Chacun est libre d'y participer selon son envie. Pour un tranquille retour au calme, un moment de détente est proposé à la fin de chaque séance. Avant de retourner dans sa chambre, chaque participant reçoit une boisson selon son choix.

Une gymnastique debout

Le début de l'activité se déroule d'une manière assez semblable à la gymnastique assise c'est-à-dire avec un échauffement en douceur suivi de divers exercices en position debout. Notre but est de travailler l'équilibre et la coordination afin de réduire les risques

LE COIN DU LECTEUR

de chutes. Nous installons une chaise devant chaque participant pour assurer sa sécurité. Différents exercices sont proposés en fonction du nombre de participants. Cette séance dure trente minutes et finit également par un tranquille retour au calme.

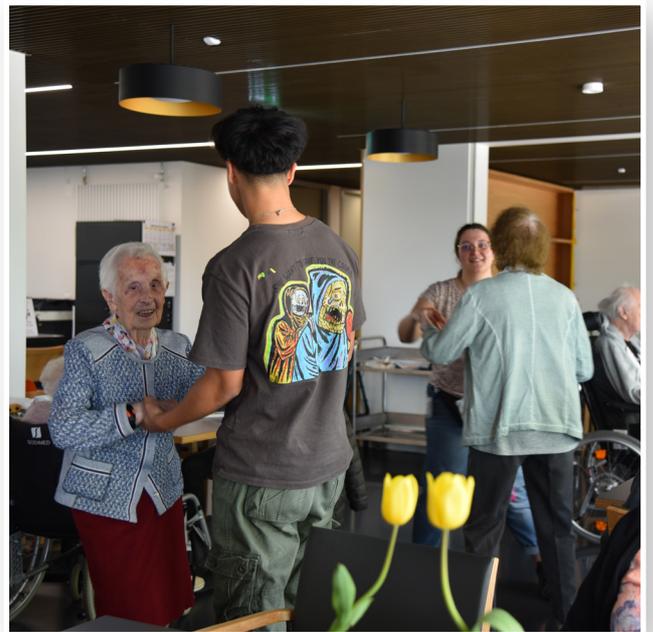
Nous nous réjouissons de vous accueillir à l'une ou l'autre des séances de gymnastique qui se déroulent à la salle audio de l'Espace Forêt.

Brigitte Krattinger avec toute l'équipe du secteur socio-culturel



CLIN D'ŒIL

La fête de la fin du port du masque



CLIN D'ŒIL

La teinture des œufs



La dégustation de chocolat



La chasse aux œufs



Le bar à cocktail



CLIN D'ŒIL

Le Tour de Romandie



Loto



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

- Au chœur d'hommes Saint-Jacques de Noréaz
- A la pension pour chiens « Woafland » de Marly, pour l'accueil que nous a réservé Noémie avec tous les chiens. Nous avons passé un très sympathique moment en leur compagnie
- A tous les acteurs et intervenants présents lors du festival NEO-RETRO



ILS NOUS ONT QUITTÉS

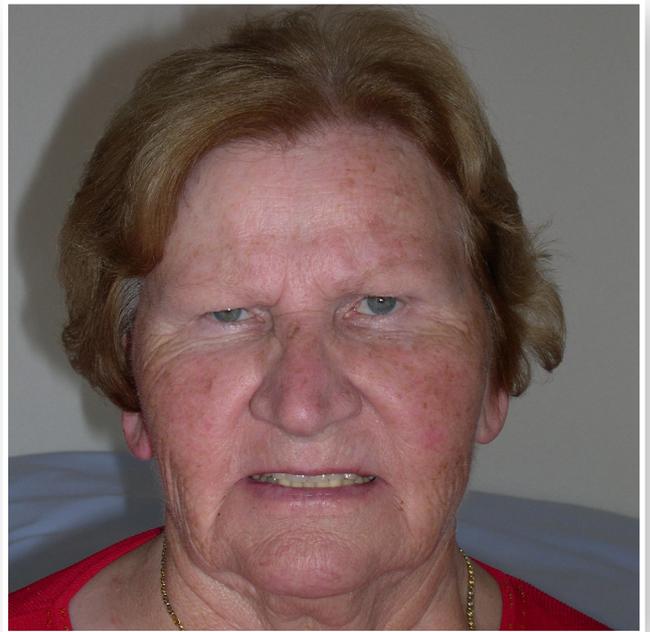
Nous adressons nos sincères condoléance et notre profonde sympathie aux familles qui ont perdu leur proche.

Nous gardons un souvenir ému de leur présence à la Résidence des Chênes.

Monsieur Roger THOMET



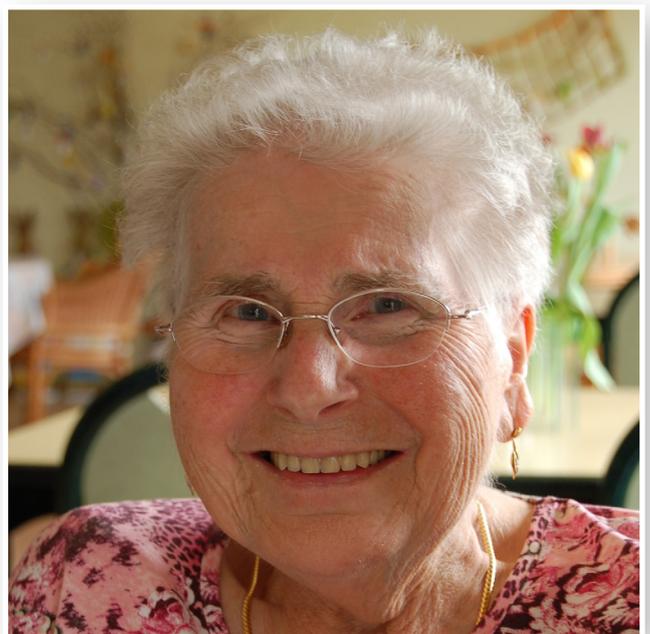
Madame Suzanne Olza



Madame Rose WIDER



Madame Lucie Angéloz



BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDANTS

Madame Adrienne CHANEZ

Madame Adrienne Chanez est née à Rueyres-Saint-Laurent le 21 janvier 1931. Elle est la deuxième d'une fratrie de 6 enfants : quatre filles et deux garçons. Quatre d'entre eux sont aujourd'hui décédés.

Ses parents étant agriculteurs, Madame Chanez a passé son enfance dans la ferme familiale. Après l'école primaire, elle a travaillé à l'Hôpital cantonal à Fribourg, dans le service de médecine. C'est durant cette période qu'elle a rencontré son futur époux, Jean Chanez, avec lequel elle se maria le 10 septembre 1953.

Le couple s'est établi à Vuisternens-devant Romont où Monsieur Chanez était responsable du poste de gendarmerie. Là, elle a eu la joie d'avoir trois enfants : Mireille, André et Christine. En 1969, toute la famille déménagea à Fribourg. Madame Chanez a eu le chagrin de perdre son mari en 1985.

Madame Chanez est l'heureuse grand-maman de quatre petits-enfants qu'elle a choyés avec amour : Marie, Ludovic, Samuel et Jean-Philippe. Toujours disponible, elle les a accompagnés dans leurs nombreuses activités : sport, musique, piscine, école, cuisine... Les petits-enfants ayant grandi, elle s'est



alors adonnée à d'autres activités. Elle a participé au groupe de tricot et de gym du Schönberg, elle jouait aux cartes et rencontrait volontiers ses amies pour aller boire un café avec elles. Jusqu'en 2018, elle partait souvent en vacances à la mer avec ses enfants.

En automne 2021, Madame Chanez décida de rejoindre la Résidence des Chênes, son unique choix qui fut comblé. Elle s'est vite adaptée au rythme de la maison et elle s'y plaît bien. Elle aime participer aux animations, en particulier aux jeux de cartes.

**Christine Frehner et
Mireille Chanez Ioannou**

Madame Madeleine GILLARD

Madame Madeleine Gillard est née à Fribourg le 23 mai 1930. Sa mère Agnès était couturière et son père Ernest était ébéniste. Madame Gillard est l'aînée de trois filles. Madame Gillard a grandi dans le quartier du Jura et a effectué sa scolarité primaire à l'école de Maria Ward, à Saint-Justin. Cette école était dirigée par des religieuses alémaniques c'est pourquoi Madame Gillard est bilingue. A 12 ans, elle est entrée à l'école secondaire de Gambach avec des élèves de langue allemande apprenant le français. Elle a poursuivi ses études et, à l'âge de 18 ans, elle a obtenu son brevet d'enseignement primaire.

Madame Gillard a commencé à exercer son métier d'institutrice à Zénauva, petit village au pied du Cousimbert. Elle y est restée pendant 7 ans puis a enseigné à Fribourg jusqu'au moment de prendre sa retraite à l'âge de 64 ans.

Madame Gillard a vécu avec sa maman jusqu'au décès de celle-ci en 1991. Elle est la nièce de Madame Hélène Rotzetter, notre centenaire, qui a passé chez nous les dernières années de sa longue vie. Connaissant bien la Résidence des Chênes, c'est notre maison que Madame Gillard a choisi pour y vivre désormais.



Adepte de randonnée, Madame Gillard a pratiqué la marche pendant des années avec le groupe « La godasse agile », de Beaumont. Elle aime la lecture, le bricolage, le tricot et la couture.

Madame Madeleine Gillard est très contente d'être parmi nous et elle remercie chaleureusement la direction et le personnel de la Résidence. Nous lui souhaitons de passer de belles et longues années à la Résidence des Chênes.

Marie-Christine Grand,
Espace Montagne

BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDANTS

Madame Cécile THOMET

Madame Cécile Thomet est née le 3 mai 1945 à Fribourg, à la Basse-Ville dans une famille comptant 7 enfants. Après son mariage avec Monsieur Roger Thomet, elle a vécu dans le quartier du Schœnberg et le couple eut le bonheur d'avoir 3 filles.

Aide-soignante de formation, elle a travaillé à la Résidence des Chênes au début de sa carrière avant de rejoindre la Fondation Saint-Louis.

Amoureuse de la nature, de la montagne et des animaux, Madame Thomet passait très souvent ses week-ends, avec sa famille, dans le charmant village gruérien du Pâquier, au pied du Moléson.

Parmi les activités favorites de Madame Thomet, le chant a tenu une place importante. Elle fut une membre active du chœur-mixte de St-Jean durant de nombreuses années.

Personnalité très ouverte, elle aime s'engager dans de passionnantes et sympathiques discussions avec son entourage.

Madame Thomet a eu le chagrin de perdre récemment son époux. La santé de celui-ci s'étant dégradée, il avait



rejoint l'année dernière notre Espace Oasis.

Madame Cécile Thomet est entrée à la Résidence des Chênes, à l'Espace Glacier le 27 mai 2022. Nous lui souhaitons une très cordiale bienvenue sur son ancien lieu de travail devenu son nouveau lieu de vie et un très agréable séjour animé de passionnantes discussions!

***Claudia Faria,
Espace Glacier***

AINSI QU'AUX COLLABORATEURS

Madame Liliana RIBEIRO

Bonjour à vous toutes et à vous tous !

Je me présente : je m'appelle Liliana Ribeiro, j'ai 16 ans et j'habite à Givisiez. Je suis d'origine portugaise et j'ai vécu dans la région de Viseu jusqu'à l'âge de 6 ans. C'est à ce moment que j'ai quitté ma ville natale pour venir vivre en Suisse avec mes parents. J'ai effectué mon école primaire à Villars-Vert et la première année de CO à Pérolles. Ayant alors déménagé à Givisiez j'ai dû changer d'école et suivre mes dernières années de CO au Belluard.

Depuis ma petite enfance, j'ai toujours aimé le contact humain et surtout, aider les personnes dans le besoin. C'est pour cette raison que j'ai choisi le métier d'aide en soins et accompagnement. J'ai commencé mon apprentissage le 16 mai 2022 à l'unité Oasis que je remercie de m'avoir aussi bien accueillie.



Liliana Ribeiro, Espace Oasis

LA GRANDE FAMILLE DE LA RÉSIDENCE

Dit «bon vent» à

- Béatrice NOORJAN
- Wael SAMAHA
- Luis DA SILVA MONTINHO
- Maël BIELMANN

Souhaite la bienvenue à

- Céline GUILLAUME
- Nicolas BELLON
- Evelyne LUEMBA
- Kimberly SILVESTER DOS SANTOS



PROGRAMME

proposé par le secteur socio-culturel

Période été 2022

DU 15 JUIN AU 31 AOÛT	SOIRÉES ESTIVALES
14 JUILLET, 21 JUILLET ET 10 AOÛT	SORTIES À LA CABANE DES PÊCHEURS DE GUMEFENS
23 JUILLET	CONCERT DE MUSIQUE CLASSIQUE AVEC «LES MÉNESTRELS»
1 AOÛT	REPAS ET FESTIVITÉS DANS LE CADRE DE LA FÊTE NATIONALE
11 AOÛT	APÉRITIF DE FIN DES TRAVAUX POUR LES RÉSIDANTS
11 SEPTEMBRE	REPAS DE LA BÉNICHON
12 SEPTEMBRE	GOÛTER DE BÉNICHON AVEC NICOLE THOMET ET SON ACCORDÉON

Le secteur socio-culturel vous souhaite un très bel été!

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

et

- 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

M^{me} Maryline Vonlanthen

Administration résidants

M^{me} Cristina Jonin

Comptabilité

M^{me} Barbara Roulin

Ressources humaines

M^{me} Christine Papaux

Soins

M. Vincent Pfister

Responsable qualité

M^{me} Sophie Berteaux

Socioculturel

M^{me} Brigitte Krattinger

M^{me} Camille Schorderet

Restauration

M. Nicolas Richoz

Technique, intendance

M. Pascal Piller

Infirmier(ères) ICUS

Espace Oasis M. Eraste Ndayishimiye

Espace Prairie M^{me} Jéssica Simões

Espace Forêt M. Labinot Profesori

Espace Montagne M^{me} Francisca Martins

Espace Glacier M^{me} Türkan Cindoruk

Equipe Morphea, M. Labinot Profesori

D^r Jean-Luc Barbey, Tél. 026 470 40 60

D^r Mihaela Ionescu, Tél. 026 470 40 60

D^r Benoît Gumy, Tél. 026 323 27 37

D^r Jindrich Strnad, Tél. 032 323 70 70

Médecins

Aumôniers

M^{me} Marlena Schouwey, agente pastorale

M. Urs Schmidli, pasteur

Coiffeuse

M^{me} Claudine Albinati

Podologues

M^{me} Virginie Ruffieux

M^{me} Elodie Sciboz

Site

www.chenes.ch ou sur



f

COMITÉ DE RÉDACTION

Coordinatrice en chef

M^{me} Camille Schorderet

Coordinatrice-adjointe

M^{me} Brigitte Krattinger

Coordinateur (trices)

M. Eraste Ndayishimiye

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
