



Journal



Avril - Mai - Juin 2015

Prix : Fr. 3.--

Chères Résidentes, Chers Résidents,
Chers fidèles lecteurs,

Comme vous avez certainement pu le constater, les travaux relatifs à notre chantier d'agrandissement avancent à grands pas.

Ils sont conformes à nos souhaits et se déroulent à notre grande satisfaction. La planification générale des échéances est respectée. La commission de bâtisse, présidée par Monsieur Pierre-Emmanuel Carrel, supervise le chantier et valide les choix stratégiques ainsi que les propositions avisées de nos architectes.



Au moment où vous lirez ce petit mot, la dalle supérieure aura été posée, les maçons terminent tranquillement le gros œuvre. Prochainement, de multiples corps de métiers envahiront ce nouveau bâtiment. Electriciens, plombiers, peintres, carreleurs.... se succéderont pour transformer cette bâtisse en lieu de vie chaleureux et convivial. D'ores et déjà, nous les remercions de mettre leurs multiples talents au service de notre projet.

En mars de cette année, de premiers travaux internes ont marqué le début de la phase II de notre projet, soit la rénovation de structures existantes.

Comme vous avez pu l'observer, les travaux relatifs à la création d'un couloir de liaison ont commencé. Ce passage reliera la cafétéria à l'entrée du nouveau bâtiment. Ceci a eu pour conséquence, la fermeture de notre salle à manger principale. De ce fait, les trois repas quotidiens servis à nos Résidents sont pris « en famille » dans les salles de séjour de leurs unités respectives. Les horaires ont été quelque peu adaptés, soit 11h45 pour le dîner et 17h45 pour le souper. Cela se passe dans une ambiance sympathique et je m'en réjouis.

De plus, nos cuisiniers et soignants ont fait en sorte que ce changement important d'habitude n'engendre qu'un minimum de désagréments et nous les en remercions.

Puis, entre mai et septembre, le local où se situe notre cafétéria sera provisoirement fermé. La cafétéria sera transférée dans notre salle polyvalente. Ainsi, nous continuerons à tous vous accueillir pour vous proposer vos rafraîchissements et mets préférés.



C'est donc au mois de septembre que nous récupérerons notre salle à manger accompagnée de sa cafétéria, « newlook ». Son faux-plafond en structure bois aura été entièrement remplacé. Quant au parquet existant, après avoir été poncé, il aura retrouvé son aspect neuf. Le petit salon actuel n'existera plus, son espace sera intégré à la cafétéria.

Viendront ensuite, les travaux liés à la rénovation complète de notre lingerie, ainsi qu'à la création d'un nouveau vestiaire pour nos collaboratrices. Plus tard, nous adapterons notre sous-salle et raccorderons nos installations de chauffage au « chauffage » à distance.

Comme vous le voyez, l'année 2015 passera très vite....

Voilà, Mesdames et Messieurs, les informations que je souhaitais vous transmettre. Comme vous le savez déjà, les collaborateurs œuvrant à votre confort feront le maximum pour vous épargner les inconvénients inhérents à ce genre de rénovation. Vous pouvez compter sur nous tous.

Il va de soi que je me tiens à votre disposition. N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires et propositions.

L'agrandissement de notre Résidence et sa rénovation, sans transfert dans une structure externe de ses hôtes, représentent pour tous nos collaborateurs et notre Conseil de fondation un défi important. Et ensemble, nous réussirons ce challenge !

Cordialement,

Marc Roder, Directeur



Horaire des messes à la chapelle de la Résidence

Lundi	à	16h45 prière du chapelet
Mercredi	à	10 heures
Vendredi	à	16h45
Dimanche	à	10 heures

Calendrier liturgique d'avril

- **Mercredi 1^{er} avril**
14h30, célébration pénitentielle
- **Vendredi 3 avril – Vendredi Saint**
15h00, célébration de la Passion
△ Pas de messe à 16h45
- **Dimanche 5 avril – Pâques**
10h00, messe



Calendrier liturgique de mai

- **Vendredi 1^{er} mai – 1^{er} vendredi du mois**
16h45, messe et adoration du Saint Sacrement
- **Jeudi 14 mai - Ascension**
10h00, messe
- **Dimanche 24 mai – Dimanche de Pentecôte**
10h00, messe

Calendrier liturgique de juin

- **Jeudi 4 juin – Fête Dieu**
16h45, messe
- **Vendredi 5 juin – 1^{er} vendredi du mois**
16h45, messe et adoration du Saint Sacrement

Lecture des actes des Apôtres avec l'équipe pastorale

Nous proposons aux résidents ainsi qu'aux familles intéressées,
de nous réunir dans le cadre des activités de la Résidence :

Vendredi 10 avril

Vendredi 1^{er} mai

Vendredi 5 juin

de 15h00 à 16h30

Pendant les travaux de rénovation,
cela se passera à l'Espace Animation,
dans la Salle de Conférence

LA FÊTE DE PÂQUES

Le dimanche 5 avril 2015, à la fin de la Semaine Sainte, on fêtera Pâques avec des œufs rapportés par les cloches. C'est la résurrection du Christ que l'on célèbre, premier d'une longue série d'évènements pleins de sens pour les chrétiens.

Pourquoi s'offre-t-on des œufs ?

Les œufs sont un symbole très ancien de renaissance et de vie. Du coup, la poule et le poussin sont aussi associés à Pâques. Pendant plusieurs siècles, on n'avait pas le droit de manger d'œuf pendant le carême. Si bien que les paysans en avaient beaucoup à donner à la fin des quarante jours !



Et pourquoi sonne-t-on les cloches ?

Et le cloches ? Du jeudi soir au samedi soir, les chrétiens ne sonnent plus les cloches des églises pour montrer la tristesse à la mort de Jésus. Le matin où Jésus ressuscite, et même dès la nuit pascale, lorsque on chante le Gloria, c'est la joie : on les sonne de nouveau ! On raconte aussi que pendant leur silence, elles font l'aller-retour à Rome d'où elles rapportent les œufs aux enfants...



Qu'arrive-t-il à Jésus après Pâques ?

Le matin de **Pâques**, l'apôtre Pierre et Marie-Madeleine ont vu le tombeau de Jésus vide, puis Jésus leur est apparu. Ensuite ce sont deux compagnons du chemin d'Emmaüs qui le voient. Et plusieurs de ses amis pendant quarante jours.

Puis, à l'**Ascension**, Jésus s'est élevé au ciel, c'est-à-dire qu'il a rejoint son Père et n'a plus été visible sur terre.



Dix jours plus tard, à la **Pentecôte**, il a envoyé à ses disciples son **Souffle-Saint**, comme une force pour poursuivre le chemin avec Lui, présent spirituellement à nos côtés bien qu'invisible à nos yeux de chair.

*Joyeuses
Pâques!*

Des pas sur le sable

poème d'Ademar De Barros - poète brésilien

Une nuit, j'ai eu un songe.

J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur.

Dans le ciel apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie.



J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque scène de ma vie, il y avait deux paires de traces sur le sable :

L'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur.

Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi.

Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et aussi de plus grande douleur.

Je l'ai donc interrogé : "Seigneur... tu m'as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi. Mais j'ai remarqué que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi".

Et le Seigneur répondit : "Mon fils, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute !

Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable, ces jours d'épreuves et de souffrances, eh bien : c'était moi qui te portais".

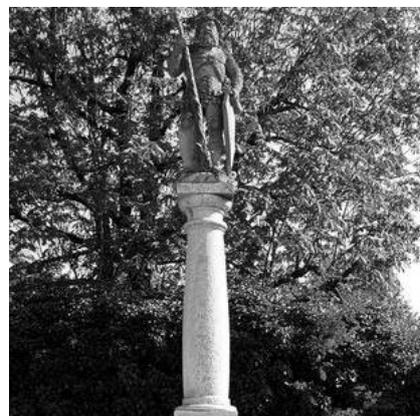
Fribourg et ses fontaines

La ville de Fribourg peut s'enorgueillir de sa cathédrale gothique de 1800, de ses églises toutes plus belles les unes que les autres, de ses ponts, dont le dernier de la Poya. Ce patrimoine fait l'admiration de tous, de l'ingénieur passionné à l'amateur de beaux-arts. Et Fribourg peut aussi être fière de ses fontaines.

Je me propose de vous les faire découvrir ou redécouvrir. Et lorsque les beaux jours reviendront, je suis certain que les animatrices vous y emmèneront, le temps d'une petite sortie.

Fontaine du Sauvage

Construite en 1627 par Stephan Ammann. Elle se trouve près de la rue de la Neuveville. Son créateur a choisi le thème du sauvage, parce que située à proximité de l'ancienne abbaye de chamoiseurs (qui représente le Sauvage dans son armoirie). Le personnage représenté sur sa colonne de granit du Tessin tient, dans sa main gauche, un bouclier et dans sa main droite, une massue. Il porte une ceinture de feuilles de lierre à la ceinture. Les deux goulots de la fontaine, en bronze, sont tenus par de mufles de lion du XVIIIe siècle.



Une réfection de la fontaine a été faite entre 1959 et 1960, raison pour laquelle elle a été déplacée au Musée d'art et d'histoire de Fribourg. A sa place a été installée sa sœur jumelle.

Fontaine de la Samaritaine

Construite en 1522 par Hans Gieng. Elle se trouve dans le quartier de l'Auge. Le puits médiéval a été remplacé. Le bassin rectangulaire est en calcaire. Deux goulots de bronze de part et d'autre de la colonne en pierre de Neuchâtel, celle-ci supportant la tête barbue de Saint-Nicolas de Flue et d'autre part, un gnome tenant des outils de tanneurs. Le siège de la corporation des tanneurs se trouvait dans le quartier.



Le groupe sculpté représente le Christ et la Samaritaine au puits de Jacob. La leçon de Saint-Jean est ici magnifiquement rendue dans la pierre.

Fontaine Saint-Pierre

Construite en 1592 par le même créateur que la fontaine du Sauvage : Stephan Amman. Jusqu'à la fin du XIXe siècle, elle se dressait à l'emplacement actuel du kiosque de la Place Georges-Python. Puis déplacée, on la retrouve devant la façade principale de l'ancien Hôpital des Bourgeois.



Le bassin octogonal est en pierre de Soleure. Le socle est en pierre de la Molière et est pourvu de quatre goulots de bronze soutenus par des spirales de fer forgé. Le chapiteau mesure 56 cm et représente quatre petits anges debout sur une boule. La hauteur de la statue, représentant Saint-Pierre, est de 165 cm.

Fontaine de Sainte-Anne

Construite en 1560 par Hans Geiler, elle est située à la place du Petit Saint Jean, à quelques pas du Café des Tanneurs. Quelques outils de tanneurs ont été sculptés sur le fût de la colonne par le créateur lui-même. Trois figures composent le couronnement. Sainte-Anne est au milieu et porte l'enfant Jésus sur son bras gauche. Son autre main est posée sur l'épaule de sa fille, la Vierge Marie. Sainte-Anne est la patronne des tanneurs dont l'abbaye se trouvait à proximité. Le bassin, en pierre de la Molière est rectangulaire et l'eau s'écoule par quatre goulots de bronze.



Fontaine de Saint-Georges



Construite en 1522 par Hans Geiler et se trouve sur la place de l'Hôtel de Ville. Anciennement cette place s'appelait place Saint-Georges et servait de marché aux grains. Son bassin, en calcaire de Soleure, compte seize pans ornés chacun d'un panneau rectangulaire. La colonne torsée porte quatre goulots de bronze. Elle supporte le groupe de Saint-Georges à cheval terrassant un dragon, le tout sculpté dans du marbre d'Aigle. A l'origine, la figure était dorée.

Fontaine de Saint-Jean

Construite par Hans Gieng avec l'aide de son fils Frantz. Elle est située au bas de la Planche-Supérieure, elle tourne le dos à l'ancienne commanderie de Saint-Jean. Son bassin est octogonal et le socle de la colonne est en pierre de Soleure. La colonne offre une frise de tritons et de sirènes présentant des écus. Deux goulots de bronze sont fixés à deux mufles de lion et soutenus par deux dauphins. Le chapiteau est haut de 623 cm. Il est décoré de plusieurs têtes connues tels : Hérode, Hérodiade, Salomé et Jean-Baptiste. La colonne est du style Renaissance.



Fontaine de Samson

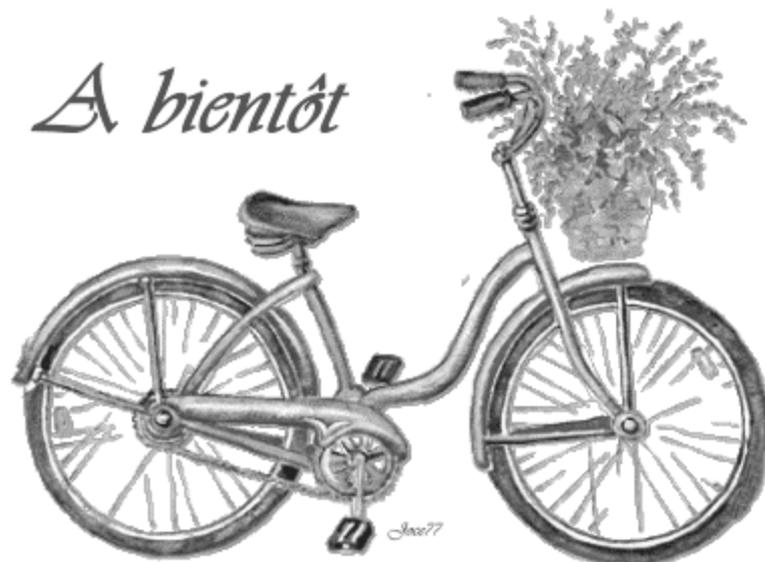
Construite en 1547, en même temps que la fontaine de Saint-Jean, par Hans Gieng.



Elle symbolise la force, c'est à dire la puissance militaire de la cité de Fribourg. Elle est située sur la Place Notre-Dame. Son bassin, octogonal en pierre du Jura, a été restauré en 1957. Il est orné de panneaux rectangulaires.

Sur l'un deux se détachent les armes de la ville. La colonne possède quatre goulots en bronze. Le chapiteau possède des têtes ailées et la statue représente un Samson guerrier mesurant 153 cm et qui maîtrise le lion. Samson est un héros biblique de l'ancien testament et est, lors de la Renaissance, symbole de force et de courage.

Après la présentation de ces sept premières fontaines, je vous donne rendez-vous pour la suite de ce petit tour de Fribourg dans un prochain numéro.



Michel Clément, membre du Conseil de fondation



**Pour cause de travaux,
cette année, nous allons innover !**

En effet, après avoir organisé de fameux

DEFILES DE MODE à la Résidence

**nous irons ce printemps admirer d'autres
mannequins qui défileront pour nous**



**Au Foyer de Bouleyres
de Bulle,
le vendredi 22 mai 2015**

Intéressé(e)s ? Merci de vous inscrire à l'Animation.

**Collection Dames et Messieurs
Possibilité d'achat après le défilé**

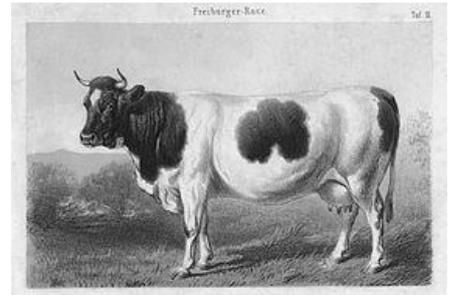
Histoire de l'espèce humaine

Suite à un atelier scientifique de Monsieur Ecoffey, voici un résumé nous éclairant sur l'évolution de l'Homme. Nous le remercions de partager avec nous ses connaissances !

Evolution et sélection

Les êtres vivants évoluent, certains survivent, d'autres disparaissent. Comment s'opère la sélection ?

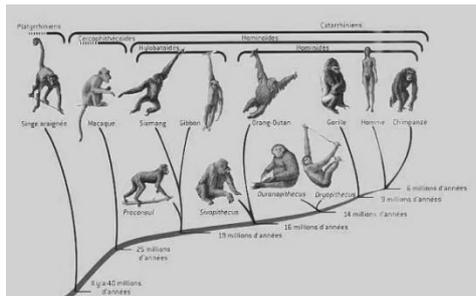
La sélection peut être artificielle. Par exemple, les éleveurs fribourgeois ont progressivement favorisé la race Holstein, meilleure laitière, aux dépens de la race fribourgeoise qui s'est éteinte.



Dans la nature, les changements se font au hasard et les êtres qui sont les mieux adaptés (au climat, à l'environnement, à la nourriture disponible, ...) prennent la place de ceux qui sont moins bien adaptés, qui disparaissent progressivement. C'est ce que l'on appelle la sélection naturelle.

Dans l'histoire de l'Homme, de nombreuses espèces sont apparues, puis ont disparu, souvent sans que l'on puisse déterminer les causes de l'extinction.

En 1871, Charles Darwin expliquait : *«Il est donc probable que l'Afrique était autrefois habitée par des singes aujourd'hui disparus, étroitement apparentés au gorille et au chimpanzé; comme ces deux espèces sont maintenant les plus proches de l'homme, nos lointains ancêtres ont sans doute vécu sur le continent africain plutôt qu'en un autre lieu.»*



La figure montre ce que les fossiles ont permis de reconstituer de l'évolution de l'ordre des primates auquel nous appartenons. La rangée supérieure est celle des espèces qui ont survécu, la rangée inférieure celle des espèces disparues. Nous sommes des membres de la famille des hominidés.

Dans cette figure, nous voyons que, contrairement à ce que ses adversaires voulaient faire dire à Darwin, nous ne descendons pas du singe, mais nous sommes ses cousins parce que nous avons des ancêtres communs. Nous sommes en fait des singes nus.



A l'exception de l'homme moderne, qui habite tous les continents, la plupart des primates vivent dans des régions tropicales d'Amérique, d'Afrique et d'Asie. Leur poids varie de 30 grammes pour le Microcèbe de Mme Berthe à 200 kg pour le gorille des montagnes.

Nos ancêtres directs

L'évolution, dont nous sommes l'aboutissement, commence il y a environ 6 millions d'années (MA) à la bifurcation entre la branche des chimpanzés et celle de l'homme. Cette date est remise en question parce que l'on a découvert récemment des fossiles plus anciens.

Les plus anciens hominidés : les Australopithèques «singes du Sud»

Les Australopithèques sont un genre d'hominidés ayant vécu entre environ 4.5 MA et 1 MA avant notre ère. Ils avaient un cerveau peu volumineux (environ 500 cm³), mais plus grand que celui des singes, une denture proche de celle du genre Homo. Ils étaient déjà bipèdes, mais avec une capacité à grimper encore marquée; leurs bras sont plus longs, mais leurs mains sont déjà semblables à celle de l'homme. Ils n'étaient pas encore capables de fabriquer des outils en pierre.

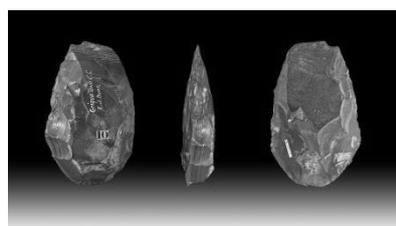


L'Australopithèque la plus connue a été baptisée Lucy. Lors de sa découverte en 1974 en Ethiopie, les chercheurs écoutaient en boucle la chanson des Beatles : « *Lucy In The Sky With Diamonds* ». Les contemporains de Lucy mesuraient entre 1.05 et 1.35 m, pesaient entre 30 et 45 kg, et avaient un cerveau dont le volume était approximativement de 450 cm³.

Vers l'homme moderne : le genre Homo

Le genre Homo, dont nous sommes les derniers survivants, apparaît il y a approximativement 2.5 MA. Il est caractérisé par une bipédie permanente, une grande capacité crânienne (>600 cm³), supérieure à celle des Australopithèques et des autres primates. La face s'aplatit progressivement.

Un des représentants de cette famille est Homo erectus. Il mesurait entre 1.50 et 1.65 m, pesait de 45 à 55 kg. Il utilisait le feu pour se protéger des prédateurs durant la nuit et faisait cuire la viande, ce qui a contribué à un apport de protéines qui a permis l'agrandissement du cerveau (850 à 1100 cm³). Il était capable de fabriquer des outils de pierre diversifiés. On suppose qu'il possédait déjà un langage pour lui permettre de transmettre par exemple les techniques élaborées de fabrication des outils.



Il a perdu une bonne partie de ses poils et on suppose qu'il était capable de transpirer, ce qui faisait de lui un coureur endurant. Cette endurance lui permettait de chasser le gibier au milieu de la journée, d'épuiser les proies dans une chasse à courre de plusieurs heures, comme le font encore les Boshimans du désert du

Kalahari. Homo erectus a colonisé tout l'ancien monde.

Notre frère : l'homme de Neandertal

Le Neandertal est une petite vallée proche de Düsseldorf. Elle doit son nom à un pasteur, Joachim Neumann (« l'homme nouveau ») qui avait grécisé son nom en « Neander ».

L'homme de Neandertal apparaît il y a un peu moins d'un demi-million d'années. Il a colonisé toute l'Europe, le Proche-Orient et est arrivé jusqu'en Sibérie.

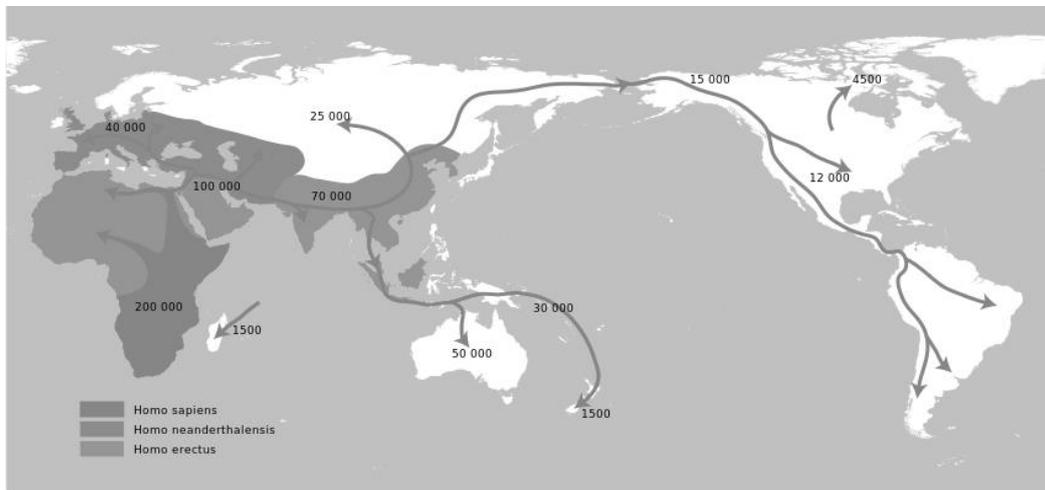
Il mesurait entre 1.55 et 1.65 m et pesait de 70 à 90 kg, ce qui en faisait un être robuste, capable de résister aux conditions qui régnaient durant les trois glaciations qu'il a subies. Son cerveau avait un volume supérieur à celui du nôtre (1500 à 1750 cm³). Il avait une alimentation variée, constituée essentiellement de viande, mais également de poisson. Il était capable de fabriquer des outils diversifiés, soit en pierre, en corne ou en os. On a retrouvé des vestiges d'inhumation. Il y a entre 1% et 4% de gènes de l'homme de Neandertal dans notre patrimoine génétique.



Nous : Homo sapiens

Homo sapiens apparaît en Afrique, il y a environ 200'000 ans. Il bénéficie de toutes les acquisitions progressives faites durant les quelques quatre à sept millions d'années qui l'ont précédé. Par rapport à Neandertal, sa capacité crânienne diminue de 1650 cm³ à 1350 cm³. Il fabrique des outils de plus en plus perfectionnés et des armes. Il est l'auteur de créations artistiques (bijoux et parures à partir de moins 100'000 ans, peintures rupestres à partir de moins 40'000 ans), et il inhume ses morts.

Il colonise progressivement toute la planète, souvent aux dépens d'autres espèces qui disparaissent progressivement.



Sa survie ne sera possible que s'il réalise qu'il n'est pas seul au monde !

Texte de Monsieur Georges Ecoffey, bénévole à l'Animation

Rezepte mit Duft aus der Natur

Im Frühling und Sommer sind Pflanzen, deren Blätter oder Blüten duften, bei jedem Waldspaziergang anzutreffen.

Unter den Wildkräutern macht sicher der **Bärlauch** (*Allium ursinum*) schon im März-April auf sich aufmerksam. Mit seinem Knoblauchduft zieht er unsere



Nase in sein Revier. Er gedeiht vor allem im Wald, im lichten Schatten, unter Bäumen, und sein Duft ist so unverbraucht frisch und klar wie die Frühjahrsluft. Achtet man auf die gestielte Blattform und zerreibt zur Sicherheit ein Blatt, kann man ihn auch nicht mit anderen Pflanzen verwechseln, denn er riecht intensiv nach Knoblauch.

Ausser der Verwendung der Blätter für ein Pesto, kann man auch die Knospen und danach die offenen Blüten verwenden. Noch geschlossene Knospen kann man in Essig einlegen und wie Kapern servieren. Knospen kurz vor der Blüte gepflückt lassen sich gut einfrieren und danach in einer Sauce oder auf Salaten geniessen. Fein gehackte Blätter können zur Herstellung von Kräuterbutter oder Kräuterquark gebraucht werden.

Kräuterduft erhellt das Gemüt, entspannt die Seele und hat manchmal auch schlaffördernde Wirkung. Schonend getrocknete Blüten von Hopfen, Melisse, Lavendel und Lindenblüten können in ein Stoffsäcklein gefüllt werden und als Duftkissen zur Entspannung beitragen.

Schon unsere Vorfahren im 17. Jahrhundert benutzten Blütenmischungen, um Räume mit erlesenen Wohlgerüchen zu beleben. Eine Mischung aus Blüten, Blätter, Gewürzen und Oelen nennt man ein **Potpourri**.

Es gibt verschiedene Methoden, um Blüten und Blätter zu trocknen, jedoch gehen alle mit Farbverlusten einher. Man kann Blüten und Blätter auf einem Gitter oder auf Pergamentpapier trocknen, auch der Dörrapparat oder Backofen (max. 50 Grad, Türe leicht offen) ist geeignet. Blätter und Blüten müssen 'rascheltrocken' sein, also keine Feuchtigkeit mehr enthalten, dann kann man sie auch in Dosen, Beuteln aus Stoff oder Papier oder Glasgefäßen verschlossen aufbewahren, bevor ein Potpourri zusammengestellt wird.

Geeignete Blüten (Beispiele) : Flieder, Gänseblümchen, Holunderblüten, Mädesüss, Iris, Kamille, Kornblume, Maiglöckchen, Lilie, Lavendel, Nelke, Ringelblume, Duftrosen, Rittersporn, Salbei, Stiefmütterchen.

Geeignete Blätter (Beispiele) : Ananansminze, Duftpelargonie, Katzenminze, Lavendel, Majoran, Myrte, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Waldmeister, Zitronenmelisse.

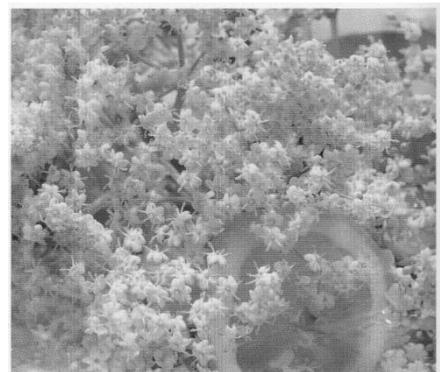
Auch Gewürze, wie Nelken, Zimt, Sternanis, Muskatnuss, Piment, Kardamom, Koriander, Vanilleschoten, Lorbeerblätter sowie Schalen von getrockneten Zitrusfrüchten kommen zum Einsatz.

Damit der Duft des Potpourris lange anhält, unbedingt ein Fixiermittel wie Pulver von Iriswurzeln oder Veilchenwurzeln (Apotheke) begeben, auch ätherische Oele kann man beifügen.

Die in der Juni-Sonne gesammelten **Holunderblüten** vom schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) lassen sich für ein Sorbet verwenden, hier das Rezept :

Holunderblüten-Sorbet für 8-10 Personen

9 dl Wasser
1 dl trockener Weisswein
375 g Zucker
8 grosse Holunderblüten (schwarzer Holunder, *Sambucus nigra*)
Saft von 2 grossen Zitronen



Holunderblüten.

Die Zutaten gut durchmischen, in einem Chromstahl- oder Porzellangefäss zugedeckt 2-3 Tage bei Zimmertemperatur durchziehen lassen, dann die Holunderblüten herausnehmen. Die Flüssigkeit gut verrühren, damit sich der Zucker ganz auflöst; das Ganze absieben und in einer Schüssel in die Gefriertruhe stellen. Sobald sich an der Oberfläche eine Eisschicht bildet, die Masse mit dem Schwingbesen durchrühren, zurück in die Gefriertruhe stellen.

Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis die Masse fest ist und in Serviergläser gefüllt werden kann; nach Belieben mit Sekt aufgiessen und mit Holderblüten dekorieren.

Textes de Mme Marguerite Gogniat, infirmière à l'unité Bleu

Bilder : aus dem Buch von Gisula Tscherner, Wald und Wiese auf dem Teller, AT-Verlag 2009

Les 25 ans de notre Résidence

Jeudi 19 février 2015, une Journée de Fête s'annonce !

07h30 à la Résidence des Martinets :

Les nappes de la salle à manger volent de tous côtés pour aller se poser, le temps d'une journée dans un coin isolé de la pièce. Aujourd'hui les tables se transforment petit à petit pour ressembler à de chaleureuses tables de bistrot.

L'heure est à la Fête à la Résidence, car on prépare le repas d'anniversaire qui va marquer les 25 ans de l'Institution. Bières posées sur le comptoir de la cafétéria et décorations d'ambiance soulignent le thème de cette journée très spéciale : **La Brasserie** ! Et au menu, rien de plus adéquat qu'une bonne raclette, bien suisse !

11h30 : Tout est en place pour accueillir nos Résidents et leurs familles qui arrivent et rejoignent leurs places où le personnel est déjà présent pour leur servir un apéro sur un air d'accordéon.

12h00 : Toute l'équipe de cuisine, ainsi que le service technique sont prêts à faire feu derrière les fours à raclette qui trépignent d'impatience. Une odeur de fromage se répand rapidement dans la salle. Ça y est, c'est parti !

Digne de la plus efficace des fourmilières, le personnel de service s'agite harmonieusement afin de répondre au plus vite à la demande des ventres gourmands. Une ambiance bon enfant s'installe et on chantonne entre deux bouchées au passage de l'accordéoniste qui entame des airs d'autrefois : « Le vigneron monte à sa vigne... ».

Merci aux membres du Conseil de Fondation qui nous rejoignent pour cette journée du 25^e anniversaire. Ils dégustent, tout comme nous tous, avec grand plaisir, une raclette fondante à souhait. Ainsi la grande famille des Martinets est au complet pour les festivités.

13h00 : De belles et fraîches salades de fruits disposées dans de jolies coupelles ornent à présent les tables et viennent apporter une touche finale colorée et légère au copieux repas.

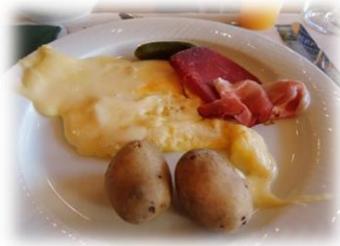
On voit certaines bouches s'entrebâiller, ce qui annonce une prochaine sieste bien méritée, après ces moments très animés pour nos chers aînés.

13h30 : La salle-à-manger se vide gentiment et retrouve peu à peu sa sérénité.

Voilà ! L'équipe d'Animation est très contente. Tout s'est bien déroulé ! Elle tient à remercier l'ensemble de ses collègues pour leur aimable et efficace collaboration. Grâce à tous, la Fête a été belle et les Résidents ont partagé ce repas suisse, tant gustatif qu'olfactif. Moment fort apprécié !

Janine Sauterel, animatrice

25^e anniversaire de la Résidence



25^e anniversaire de la Résidence



Un peu d'humour...

« Mon Dieu, je vais travailler tous les jours pendant 8 heures et je ne compte pas les 3 heures que je passe en plus dans le trafic. Tout ça pendant que ma femme reste à la maison ! Je voudrais qu'elle sache comment gagner l'argent est pénible. Pourriez-vous échanger nos corps afin qu'elle se rende compte de mon calvaire ? »



Le Bon Dieu, dans son infinie bonté, exauça son souhait. Le lendemain matin, l'homme se réveilla changé en femme.

Alors, elle ...

1. Fit le déjeuner pour la famille
2. Réveilla les enfants
3. Prépara leurs vêtements pour l'école
4. Les fit manger
5. Emplit leurs boîtes à goûter
6. Les conduisit à l'école
7. Reprit le linge du pressing en revenant à la maison
8. S'arrêta à la banque
9. Passa au supermarché pour quelques courses
10. Revint à la maison pour déballer et ranger les courses
11. Prit le courrier dans la boîte aux lettres et paya les factures
12. Nettoya la litière du chat et lava le chien
13. Mangea seule en 10 minutes
14. Se dépêcha de faire les lits
15. Fit la lessive
16. Passa l'aspirateur, épousseta, balaya et lava le sol
17. Courut à l'école ramener les enfants et dut subir leurs cris dans la voiture en revenant
18. Leur donna quelque chose à boire et à grignoter
19. Leur fit faire leurs devoirs
20. Sortit la planche à repasser et regarda la TV en repassant
21. Commença à éplucher les patates et laver les légumes pour la salade
22. Prépara la viande et une tarte aux pommes pour le dessert
23. Servit le repas du soir, puis elle nettoya la table et la cuisine
24. Emplit le lave-vaisselle
25. Ramassa le linge des uns et des autres qui traînait un peu n'importe où et l'enfourna dans le lave-linge
26. Donna le bain aux enfants et les mit au lit ...
27. A 21h00, exténuée même si ses corvées de la journée n'étaient pas terminées.



Fête des Mamans

Elle alla au lit où on attendait d'elle qu'elle veuille bien faire l'amour...
Ce qu'elle fit sans se plaindre.

Le lendemain matin, elle se leva et se mit à genoux près du lit et pria :

« Mon Dieu, je ne sais pas ce à quoi je pensais. J'ai eu tort d'envier ma femme qui restait à la maison. S'il vous plaît, faites que nous puissions chacun reprendre nos corps d'origine. »

Le Bon Dieu dans son infinie bonté lui répondit :

« Mon fils, je crois que tu as assimilé la leçon et je serais heureux de ramener les choses telles qu'elles étaient, mais il va falloir que tu attendes 9 mois...

Tu es tombée enceinte hier soir ! »



En ce dimanche 10 mai, nous souhaitons à toutes ces dames une belle journée !

Joyeuse
Fête
des
Mères

« LE MOIS DE MAI »

1. Il est de retour le joli mois de mai.
Amis, quel beau jour tout sourit, tout est gai.
La verte prairie s'émaille de fleurs;
Partout de la vie, ce sont les senteurs.



2. Dans l'ombre des bois,
Rossignol enchanteur
De ta douce voix dis ton hymne rêveur.
Le poisson badine dans le flot brillant
L'abeille butine son miel odorant.

3. Longtemps attendu, mois des fleurs, mois des chants,
Sois le bienvenu, messenger du printemps.
Et sous ta couronne, je lève mon front.
Je dis à qui donne : « Merci, Dieu tout bon ! »





La Thaïlande

Population : environ 67 millions d'habitants

Superficie : 513 120 km² (à peine plus petit que la France)

Capitale : Bangkok avec 8,3 millions d'habitants

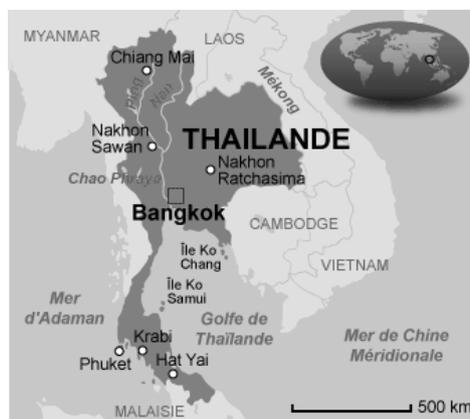
Langue : le thaï

Monnaie : le baht

Religions : bouddhisme

Forme de l'État : Monarchie constitutionnelle

Climat : Tropical



Il y a plusieurs Thaïlande, tout d'abord, Bangkok, mégapole hyperactive et monstre urbain. Puis le Sud, ses îles, ses plages et ses rocs jaillis de la mer. Enfin, le Nord, Thaïlande profonde, originelle avec ses anciens royaumes fondateurs, son rythme de vie détendu, ses temples bouddhistes, sa terre fertile, ses montagnes et ses forêts verdoyantes.



Cependant, d'un bout à l'autre de la Thaïlande se retrouvent les qualités nationales : une forte identité, le Siam n'ayant jamais été colonisé et ayant développé des arts, une culture et même un alphabet propres, un sens aigu des conventions sociales et de la politesse, beaucoup de pudeur aussi, de calme et de dignité.

La cuisine thaïlandaise :

Bien que semblable en certains points avec celle de ses voisins, elle se démarque par des saveurs et ingrédients originaux tels que le curry, la menthe, la citronnelle, la coriandre ou encore le basilic rouge. Pimentée à l'excès pour le palais occidental et presque toujours accompagnée de sauces ou fumets de poisson. Elle rencontre un succès international croissant.



Les Thaïlandais sont des épicuriens, toujours prêts à faire la fête, à bien manger et à bien boire.



Le bouddhisme thaïlandais :

Proportionnellement, il doit y avoir plus de temples en Thaïlande que d'églises à Rome. C'est dire comme le bouddhisme est présent dans la vie quotidienne des Thaïlandais même si, depuis quelques années, on observe une désaffection pour la religion, due à la fois au développement de la société de consommation et aux dérives de certains membres du clergé. Pour nous occidentaux, le bouddhisme thaï apparaît comme une religion tolérante, très imbriquée dans la vie des gens.

Les massages :

Une vieille tradition venue d'Inde et de Chine, la tradition des massages a toujours été plus ou moins liée à la philosophie bouddhique qu'elle met en pratique à travers les quatre états de l'esprit divin (la bonté, la compassion, la joie de vivre et la sérénité).

Mais au-delà de cet aspect spirituel, le massage est une pratique très répandue en Thaïlande. C'est un acte quotidien, familial, de réconfort et de convivialité.



Muay Thai :

La Muay Thai est la boxe traditionnelle thaïlandaise, où les combattants utilisent les poings, mais aussi les coups de pieds, de coudes ou de genoux. Les combats sont vifs et spectaculaires, mais quand même un tantinet violents. C'est un art martial ancestral.

La capital Bangkok regroupe 10 % de la population du pays et possède la plus grande concentration de voitures.

On y rencontre de superbes temples, le Musée national abritant les merveilles de l'art thaïlandais, un quartier chinois incroyable, une vie nocturne très animée et un marché flottant extraordinaire.





Le marché est ouvert de 4h00 à 7h00 du matin, il offre la possibilité d'acheter des produits naturels de la région.

Le Sud-Ouest et le golf de la Thaïlande sont les régions les plus touristiques de la Thaïlande avec leurs étendues de sable blanc qui ondulent le long d'une côte fine comme du



papier et bordées de parcelles de jungle avançant sur la mer. Les fonds marins, véritable terrain de jeu des plongeurs, présentent des poissons multicolores et des coraux éclatants.

Le Nord de la Thaïlande est réputé pour ses montagnes. Le parc de Parc National de Doi Inthanon (1'005 km²) présente le sommet le plus haut de Thaïlande, culminant à 2565m. Cette région est riche en espèces végétales et animales, et possède de nombreuses chutes d'eau. On y rencontre aussi de nombreux villages de tribus montagnardes. La région du Nord reste authentique malgré les touristes.



La région de Chiang Mai est connue pour sa grande variété de fleurs. Lorsque les fleurs tropicales sont en pleine floraison, la ville organise le festival des fleurs durant lequel défilent, au milieu de la ville, un nombre incalculable de chars entièrement recouverts de fleurs. Les rues sont également très fleuries et différents concours sont organisés. Ce magnifique festival offre à la ville, et ce durant plusieurs jours, une animation qui ravit toutes les générations.

La Thaïlande est un pays extraordinaire où règnent les couleurs, les sourires et les saveurs.

Jennifer Beeli Guhl, animatrice-responsable

Carnaval à la Résidence



Venise

Costumes richement décorés, masques extraordinaires... le **Carnaval de Venise** est certainement un des plus célèbres carnivals au Monde. Il débute 10 jours avant le Mercredi des Cendres et se poursuit jusqu'au Mardi Gras.

Dimanche 8 février, c'est par un froid glacial que s'est ouvert l'édition 2015 du Carnaval de Venise dont le thème était, cette année :

« La Fête la plus gourmande du monde »

Gourmande au sens gustatif

En effet, l'alimentation et la nutrition étaient à l'honneur.

Venise... lieu féérique pour une escapade de quelques jours. Je partage ici avec vous quelques-unes de mes photos de Venise, prises lors d'un week-end en octobre de l'année passée.



Nathalie, secrétaire

L'attente du printemps

L'attente du printemps
se vit différemment
chez les gens pressés
et chez les heureux retraités.



Les uns gémissent : « Il ne viendra jamais,
ce temps chaud qu'on nous promet ! »
Mais nous autres, dont les yeux plongent
dans le moindre rayon, dans les jours qui
s'allongent,
nous savons l'attendre contents, ce joli
printemps.

Nous entendons dame Nature à demi-mots :
nous savons qu'en grattant la neige des rameaux
nous verrons
des bourgeons.



L'attente du printemps
n'épuise pas notre patience,
car celui qui attend
exerce là un art et une science.

Quand le printemps inspire notre animatrice-musicienne,
c'est tout un poème !



« LA RENAISSANCE DU PRINTEMPS »

Au printemps, je sens le soleil caresser ma joue,
Les premières perce-neige percer mon cœur,
Le faire fondre d'éblouissement devant cette petite tige qui sort de la terre
après les longs tourments de l'hiver.

Je sens du plus profond de mon être monter l'énergie,
Et comme cette petite fleur,
J'ai envie de grandir et de mettre ma tête haut dans le ciel en
regardant mes racines bien plantées dans la terre qui se
réchauffe gentiment.

La neige fond en larmes
Et je fais la sourde oreille car je n'entends pas ses plaintes.
Je veux m'ouvrir au printemps, au soleil, à l'extase de la nature qui chante
les louanges de ce renouveau et exulte de joie.

Le printemps brille dans mon cœur
Et répand ses rayons d'amour.
Je me relève de la froide saison pour
marcher dans la lumière du renouveau.

Mon passé est derrière moi
et je renaiss, encore une fois.

**Yesssssss
le soleil est de retour**



enfin !!!!!!!

Janine Sauterel, animatrice

Réponses : Quiz d'hiver

1. Parmi ces animaux, lequel hiberne ?

- a) ~~le loup~~
- b) ~~le lapin~~
- c) l'ours



2. Quel animal migre vers les pays chauds en hiver ?

- a) l'hirondelle
- b) ~~le renard~~
- c) ~~le canard~~

3. Quel est le record de chute de neige saisonnier au Québec ?

- a) ~~2,6 mètres~~
- b) 4,6 mètres
- c) ~~9,6 mètres~~



4. Qu'est-ce que la nuit polaire ?

- a) la période de l'année pendant laquelle le soleil ne se lève pas
- b) ~~la nuit la plus froide de l'année~~
- c) ~~le jour de l'année qui marque l'arrivée de l'hiver~~
- d) ~~la célébration de l'exploration des pôles~~

L'heureuse gagnante est :

Madame Rita Capeder, Résidente à l'Unité Sud

laquelle recevra un petit cadeau des animatrices !

VENDREDI 1^{ER} MAI

**Les enfants
viennent chanter
de 14h30 à 16h30
dans le hall
d'entrée !**



L'Association suisse de protection des oiseaux a nommé, pour 2015,

Le moineau domestique

comme oiseau de l'année.

Notre chatte, Mademoiselle Chanel,
est priée de mettre ses instincts de chasse en veilleuse !



Nous vous informons de l'arrivée de :

Laurence Tercier

Infirmière

Nous lui souhaitons une cordiale bienvenue !



Départ

Nous vous informons du départ de :

Karine Jungo

Apprentie ASA

*Nous la remercions pour sa précieuse collaboration et
lui présentons nos meilleurs vœux pour son avenir !*

**Nous avons accueilli
en long séjour :**

Madame Johanna Berger
Madame Odile Roubaty
Monsieur Pascal Monney
Monsieur Charles Cudry
Madame Olivia Schnyder
Madame Lorette Barbezat
Monsieur Louise Philipona
Madame Marie Favre
Madame Rosa de Weck
Madame Joséphine Thalmann
Madame Jacqueline Fontana



**Nous avons accueilli
en séjour temporaire :**

Madame Rosine Galley
Madame Georgette Jakob
Madame Henriette Nussbaumer
Madame Maryvonne Zürcher Fahrni
Madame Marie-José Bochud

Nous leur souhaitons la bienvenue et
un agréable séjour dans notre établissement !

Les résidents qui nous ont quittés :

Madame Régina Schmidhäusler, le 11 janvier 2015

Madame Louise Nordmann, le 14 janvier 2015

Madame Marie Ulrich, le 19 janvier 2015

Monsieur Gilbert Pillonel, le 26 janvier 2015

Monsieur Armand Rossier, le 3 février 2015

Madame Paulette Gauthier, le 8 février 2015

Madame Caecilia Rudaz, le 17 février 2015

Monsieur Jean Monney, le 18 février 2015

Madame Marie-Louise Demierre, le 24 février 2015

Madame Angèle Curty, le 27 février 2015

Que notre pensée accompagne les familles et amis
des personnes qui nous ont quittés.

*« Je m'en irai demain cueillir des pâquerettes,
Tes yeux se sont fermés, ton âme s'en est allée.*

Je m'en irai demain cueillir des violettes,



En pensant à toi que j'ai tant aimé.

Te voilà parti pour un long voyage.

*Tu me laisses en cadeau de doux souvenirs,
De tendres paroles, un sourire, un visage.*

*Tu m'as donné la vie et tu t'en es allé,
Pour rejoindre, là-haut, ceux qui m'ont déjà quitté.*

Redis-leur mon amour qui n'a jamais fané.

*Je compte les heures, je compterai les années,
Mais un jour, près de toi, j'irai me reposer. »*

Texte trouvé sur Internet

Podologie

Aurélie Schaer Prochaines dates

Mardi 21 avril 2015

Mercredi 22 avril 2015

Lundi 18 mai 2015

Mardi 19 mai 2015

Lundi 15 juin 2015

Mardi 16 juin 2015

Inscription auprès de vos unités





Equipe de rédaction :

Marc Roder, directeur

Les animatrices :
Jennifer Beeli Guhl, Monique Baechler, Janine Sauterel,
Lara Quintela Reis, stagiaire

Georges Ecoffey, Bertrand Baumann, bénévoles

Michel Clément, membre du Conseil de fondation

Marguerite Gogniat, infirmière à l'unité Bleu

Père Philippe Hennebicque

Nathalie Pellegrinelli, secrétaire
Sylvie Wicky, secrétaire



« *Les Martinets* »

Résidence pour personnes âgées
Route des Martinets 10
Case postale 75
1752 Villars-sur-Glâne 1

Tél. 026 407 35 33
Fax 026 407 35 34

e-mail : office@les-martinets.ch



Gérez votre argent en toute simplicité!

Pour en savoir plus, contactez nos conseillers qui vous proposeront des solutions personnalisées.

Pour tout renseignement
0848 223 223 ou www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert