



Journal

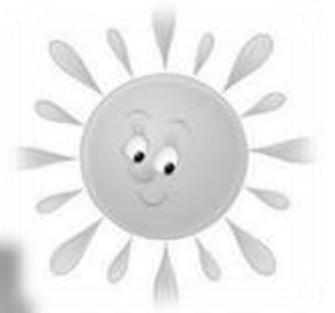


En souvenir... en attendant de découvrir notre nouvelle terrasse !

Juillet - Août - Septembre 2015

Prix : Fr. 3.--

Bel été à



**Nous ne savons pas si vous avez été avertis,
mais en été, nous changeons de profession.**

Nous sommes maintenant pour quelques jours... voire plus

des vacanciers !

**C'est un travail très agréable, mais qui nécessite une bonne
résistance au soleil.**

**Nous vous laissons, nous devons retourner au travail...
nous avons une chaise longue à tester durant de nombreuses heures.**

**Bref, en quelques mots, que l'on reste ici ou que l'on parte au loin,
on devrait être, à la fin de l'été, reposés, détendus et enchantés !**

Nous vous souhaitons à tous un bel été et d'agréables vacances...

Marc Roder, Directeur

Une pensée de vos vacances pour nos Résidents !



Opération "carte postale"

Comment participer ? Tout simplement en envoyant une carte postale de votre lieu de vacances avec « Vos meilleures pensées... Vos bonnes salutations » à l'adresse ci-dessous :

Résidence « Les Martinets »
Opération carte postale
Rte des Martinets 10 / C.P. 75
1752 Villars-sur-Glâne 1

Que votre carte vienne de Suisse ou d'ailleurs, elle fera plaisir... car elle sera lue aux Résidents.

Toutes les cartes reçues seront exposées.

Un grand merci à toutes et à tous pour votre collaboration !



SPECIAL ÉTÉ

Voilà les beaux jours de retour, l'animation vous propose plusieurs activités durant cette période appréciée :

- ❖ Rencontres de Folklore Internationales (RFI)
- ❖ Sortie en petit train pour les 25 ans de la Résidence
- ❖ Grillades au Refuge des Pêcheurs à Gumefens pour tous les Résidents
- ❖ Baignade
- ❖ Pique-nique
- ❖ Opéra d'Avenches « Le Barbier de Séville »
- ❖ Repas dans des buvettes d'alpage
- ❖ Promenade en calèche
- ❖ Visite du zoo de Jeuss
- ❖ Sortie à la nuit des étoiles filantes
- ❖ Sortie au bord du lac
- ❖ Souper
- ❖ Dégustation de vins dans une cave du Vully



25 ans de la Résidence

Sortie du jeudi 13 août 2015



NOUS AVONS LE PLAISIR DE CONVIER TOUS LES RÉSIDENTS À UNE BALADE EN PETIT TRAIN TOURISTIQUE.



LE DÉPART SE FERA DEPUIS LA RÉSIDENCE.

**AU PROGRAMME :
TOUR DE LA VILLE DE FRIBOURG ET
DÉCOUVERTE DU PONT DE LA POYA.**

**NOUS NOUS RÉJOUISSONS DE PASSER
CET APRÈS-MIDI AVEC VOUS TOUS !**



RECOMMANDATIONS DURANT LES GRANDES CHALEURS



- **Eviter l'exposition directe au soleil et s'enduire de crème solaire avant de sortir**
- **Aérer** les pièces d'habitation
- **Refroidir la température ambiante** : persiennes, fenêtres fermées côté soleil et ouvertes à l'ombre
- **Humidifier l'atmosphère** (une assiette pleine d'eau par pièce donne une idée de la sécheresse et la compense bien). Mouillez le sol du balcon, si possible.
- **Boire** : Au moins 1,5 litre d'eau ou de thé par jour. Boire à tous les repas et également entre les repas
- **Refroidir son corps par un bain frais**, une douche ou simplement avec des linges humides posés sur les membres, sur la nuque, sur la tête...

Journée de détente et de fête pour tous les Résidents au Refuge des Pêcheurs de Gumefens !



- **Les Résidents des unités
Bleu et Nord s'y rendront**



le mardi 8 septembre

- **Les Résidents des Unités
Rose et Sud,**



le mercredi 9 septembre



- Nous invitons cordialement les bénévoles, ainsi que les conjoints de nos Résident(e)s à partager cette journée avec nous. Merci à eux de s'annoncer à l'Animation.

- Au plaisir de bientôt passer une inoubliable journée avec vous tous !



Horaire des messes durant les mois de juillet et août

à la chapelle de la Résidence

Lundi	à	16h45 prière du chapelet
Mercredi		Pas de messe à 10h00
Vendredi		Pas de messe à 16h45
Dimanche	à	10h00

Calendrier liturgique d'août

- **Samedi 15 août – Assomption**
10h00, messe de l'Assomption

Horaire des messes dès septembre

à la chapelle de la Résidence

Lundi	à	16h45 prière du chapelet
Mercredi	à	10h00
Vendredi	à	16h45
Dimanche	à	10h00

Calendrier liturgique de septembre

- **Vendredi 4 septembre – 1^{er} vendredi du mois**
16h45, messe et adoration du Saint Sacrement
- **Dimanche 20 septembre – Jeûne Fédéral**
10h00, messe
- **Dimanche 27 septembre**
10h00, messe - Fête patronale de St-Nicolas de Flüe

Fête-Dieu, Communion

Mais pourquoi, Jésus demande-t-il qu'on le mange ?

Et c'est quoi l'eucharistie ?

La faim et la soif de Dieu

Plus on ressent la faim et la soif, plus on est heureux de manger et de boire ! Et si cinq pains et deux poissons semblent peu pour nourrir une foule, entre les mains de Jésus ils suffisent à calmer la faim et à garder en vie. Une fois les gens nourris, Jésus en profite pour leur expliquer un autre manque : la soif et la soif de Dieu.



Moi, je suis le pain vivant

Or qui peut satisfaire la faim et la soif de Dieu sinon Dieu lui-même ? Fasciné par ce mystère, le saint Curé d'Ars disait : « L'âme ne peut se nourrir que de Dieu. Il n'y a que Dieu qui lui suffise ! Il n'y a que Dieu qui puisse la remplir ». C'est pourquoi Dieu a imaginé la chose la plus incroyable qui soit pour rassasier l'homme. En effet, Jésus annonce l'eucharistie, qui le rend « pain vivant ». La foule comprendra ce qu'il a voulu dire après sa mort.



L'eucharistie



Vous avez dû remarquer qu'il y a un moment solennel, à la messe, lorsque le prêtre consacre le pain et le vin – c'est-à-dire qu'il les voue à Dieu – en répétant les paroles du Christ : « Ceci est mon corps, ceci est mon sang... »

A ce moment-là, Dieu, qui peut tout, devient, selon la foi des catholiques, réellement présent sous la forme du pain et du vin. Comme il s'est sacrifié pour nous sur la Croix, Jésus se donne à nous par l'hostie. Ainsi, quand on communique, Dieu demeure en nous et nous demeurons en lui. Comme notre corps est rassasié par le pain, notre âme se rassasie de sa présence.



L'église St-Jean d'Echallens est riche de vitraux d'Albert Chavaz dont un diptyque sur le thème « Dieu nourrit » qui évoque la manne et la multiplication des pains.

Texte du Père Philippe Hennebicque

Pèlerinage à Notre-Dame des Marches

« Le joli mois de mai », comme on le chante si bien depuis notre enfance, est bien grisâtre ce matin.

Mais cela n'empêche pas nos animatrices de se préparer, avec quelques Résidentes et Résidents pour se rendre à Broc, au bien connu Pèlerinage des Marches.



Un peu d'histoire...

Un pèlerinage (du latin peregrinus, « étranger ») est un voyage effectué par un croyant vers un lieu de dévotion, vers un endroit tenu pour sacré selon sa religion.

Selon les origines étymologiques, le pèlerin est l'expatrié ou l'exilé. Il est partout un étranger inconnu des hommes. L'un des rôles sociaux des monastères est d'offrir l'hospitalité aux pèlerins qui sont en difficulté. Le déplacement des hommes et des femmes, généralement à pied, vers des lieux où ils entrent en contact avec le sacré est une pratique qui apparaît dans de très nombreuses cultures, dans le passé jusqu'à nos jours.

La chapelle de Notre-Dame des Marches « Nouthra Dona di Maortsè » à Broc, dans le district de la Gruyère, accueille chaque année plus de 100'000 pèlerins de la région ou d'ailleurs.

En mai et en septembre, le Rectorat catholique de Notre-Dame des Marches, avec la collaboration de l'Oeuvre des malades composée d'une cinquantaine de bénévoles, édifie sur l'esplanade des Marches à Broc, une grande cantine pour le pèlerinage des malades. Au programme : messe, procession et bénédiction.

Le nom « Marches » viendrait du mot « marais ». Attestée en 1572 déjà, puis reconstruite en 1705, la chapelle des Marches se fait réellement connaître hors des frontières paroissiales dans les années 1880 à la suite de deux guérisons miraculeuses. En 1945, en raison de la guerre, les malades sont dans l'impossibilité de se rendre à Lourdes; on institue alors le pèlerinage des malades aux Marches, le « petit Lourdes fribourgeois ».

De nos jours, les pèlerins se rendent aux Marches dans une démarche plus individuelle; on y vient allumer un cierge, demander une grâce, se recueillir.

C'est donc dans cette même démarche de prière que nous avons passé ces quelques heures spirituelles à Broc ce 6 mai 2015.



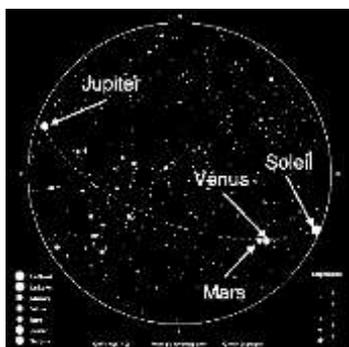
Janine Sauterel, animatrice

Comment fonctionne le système solaire ?

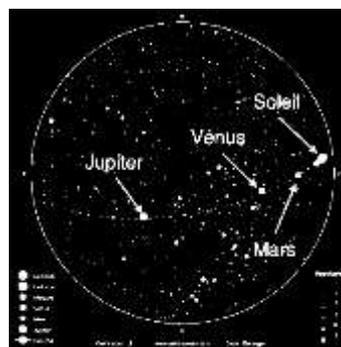
Merci à Monsieur Ecoffey d'avoir partagé avec nous ses connaissances scientifiques sur les mystères du système solaire. Voici un résumé de son atelier :

Que voit-on en regardant le ciel ?

Lorsque l'on regarde le ciel nocturne, on observe deux sortes d' « étoiles » : la majorité ne se déplacent pas les unes par rapport aux autres. Les différentes civilisations ont détecté dans certains groupes d'étoiles des figures que l'on appelle des **constellations**, telles que la Grande Ourse et la Petite Ourse (dont l'Etoile Polaire constitue l'extrémité de la queue). Ces constellations traversent le ciel nocturne à la même vitesse que le Soleil dans sa course durant la journée. Mais il y a encore d'autres objets qui, sur la même trajectoire que le Soleil, se déplacent par rapport aux constellations et les unes par rapport aux autres.

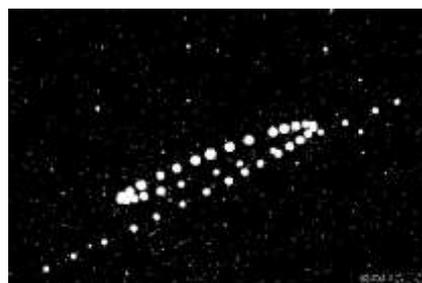


13 février 2015



13 avril 2015

Ce sont les **planètes**, nom qui vient du grec « *planêtês astêr* » qui signifie « *astre vagabond* ». Avec un peu de patience et de persévérance, on peut observer que certaines planètes, comme la planète Mars, font des retours en arrière avant de repartir vers l'avant.



L'astronomie des civilisations mésopotamienne et égyptienne

Très tôt, les hommes ont remarqué que ce qu'ils observaient dans le ciel nocturne se répétait avec régularité. Ils ont donc essayé de décrire et de comprendre ce qu'ils observaient.

On trouve les premières traces d'observations régulières à partir du 3^e millénaire avant JC autant en Mésopotamie qu'en Egypte. Les astronomes babyloniens avaient, par exemple, découvert que les éclipses se renouvellent de manière cyclique tous les 18 ans. Le découpage du zodiaque (bande du ciel de part et d'autre de la trajectoire annuelle du Soleil) en douze constellations (Taureau, Gémeaux, ...) vient probablement de l'astronomie égyptienne.



Dans son modèle, publié en 1543 sous le titre « *De Revolutionibus Orbium Coelestium* », il reprend l'idée d'Aristarque : « *Le Soleil est au centre de l'Univers, la Terre est une planète comme une autre* ». Copernic conserve le mouvement circulaire uniforme et ne peut donc pas supprimer les épicycles, mais ceux-ci ont un rayon nettement plus petit que dans le modèle de Ptolémée. Le modèle héliocentrique permet d'expliquer simplement les retours en arrière de Mars : comme la Terre tourne autour du Soleil deux fois plus vite que Mars, elle rattrape cette planète qui semble alors reculer par rapport à elle.

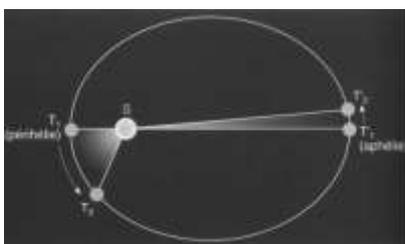
Johannes Kepler

Johannes Kepler (1571 – 1630) naît dans le sud-ouest de l'Allemagne. Au séminaire de Tübingen (il se destinait à devenir pasteur luthérien), son maître Michael Mästlin le recommande pour le poste de professeur de mathématiques au séminaire de Graz. Il y accède en 1594 et enseigne entre autre l'astronomie. Il est un copernicien convaincu.



En 1596, il publie un premier ouvrage, « *Le secret du monde* », dans lequel il propose son premier modèle héliocentrique. Insatisfait de la divergence entre ses calculs et les observations dont il dispose, il réussit à se faire engager par Tycho Brahe, astronome danois qui avait recueilli, à l'œil nu, des observations astronomiques pendant 30 ans, avec une précision insurpassable.

Sur la base des observations de Mars, Kepler recherche la forme de la trajectoire des planètes. Sa bataille contre Mars durera 5 ans, il recommencera 70 fois le travail depuis le début. Finalement, il découvrira que la trajectoire des planètes est une ellipse (ce que l'on obtient si on coupe obliquement un cône, par exemple un pain de sucre) dont le Soleil occupe l'un des foyers, et que l'aire balayée par le rayon qui relie le Soleil à la planète



est proportionnelle à l'intervalle entre deux instants successifs (quand elle est proche du Soleil, la planète se déplace plus vite que lorsqu'elle en est éloignée). Il publiera le résultat de ses recherches en 1609 dans un ouvrage intitulé « *Astronomia Nova* ».

Kepler poursuivra ses recherches dans différents domaines ; il jettera par exemple les bases de l'optique géométrique. En pleine Guerre de Trente Ans, il mourra en 1630, totalement dans la misère, l'empereur Rodolphe ayant « oublié » de lui payer plusieurs années de salaire.

C'est sur les découvertes de Kepler que ses successeurs, particulièrement Isaac Newton, vont s'appuyer pour fonder la science moderne. Ce sera, avec la présentation de chacune des planètes du système solaire, l'objet du prochain exposé.

Alors à bientôt, lors d'un prochain atelier !

Georges Ecoffey, bénévole à l'Animation

LA JARDINIÈRE DU ROI

On dit que la plus belle, c'est toi, c'est toi,
Toi, pauvre jardinière du roi, du roi,
Et quand le roi regarde, crois-moi, crois-moi,
Jamais il ne prend garde qu'à toi.



Le matin quand j'arrose, chez moi, chez moi,
Je cause avec mes plantes de toi, de toi,
Et de mes fleurs nouvelles, crois-moi, crois-moi,
Je cueille la plus belle pour toi.



Le soir, lorsque je rentre chez moi, chez moi,
J'entre de préférence chez toi, chez toi,
C'est pour te dire ma chère, crois-moi, crois-moi
Je n'aime sur la terre que toi.



Sirop de fleurs de sureau

La nature est drôlement bien faite. Surtout pour les gourmands ! La saison de l'ail des ours se termine à peine et voilà que les **fleurs de sureau** sont déjà prêtes.

Certains parfums ont la capacité d'éveiller toute une foule de souvenirs. Ces petites fleurs blanches ont pour moi la senteur de l'enfance, des courses folles dans les prés au milieu des fleurs des champs. Et d'un grand verre de sirop bien désaltérant pour se remettre de toutes ces émotions !



Le **sirop de fleurs de sureau** est un grand classique du printemps. A l'occasion d'une jolie petite promenade en campagne, **cueillez des ombelles de sureau**. Choisissez-les bien ouvertes mais encore blanches. Vérifiez déjà de ne pas cueillir celles qui sont infestées de pucerons, ça facilitera la suite des opérations. De retour chez vous, **secouez les ombelles** afin d'en déloger tous les petits insectes. Nous ne sommes de loin pas les seuls à apprécier ces fleurs ! Il faut ensuite **prélever les fleurs** du bout des doigts. A chacun sa technique pour garder le moins possible de petites tiges vertes qui ne donnent pas très bon goût. C'est l'étape la plus fastidieuse, mais courage, ça en vaut largement la peine !



Pour 4 litres de sirop environ, il faut :

- 12 à 15 ombelles de sureau (suivant leur grandeur)
- 2 litres d'eau
- le jus de 2 citrons
- 2 kilos de sucre
- 40 grammes d'acide citrique

Réunir les fleurs de sureau dans un grand récipient et verser l'eau bouillante par-dessus.

Ajouter le jus de deux citrons et couvrir.

Laisser macérer cette préparation pour 2 à 4 jours à température ambiante, en remuant de temps en temps.

Bien filtrer et rajouter le sucre.

Chauffer en remuant pour bien dissoudre le sucre.

Lorsque le liquide arrive à ébullition, éteindre le feu et ajouter l'acide citrique.

Bien mélanger, puis verser le sirop dans des bouteilles préalablement lavées (voire stérilisées) et chauffées.

Fermer immédiatement et laisser refroidir.

Conserver le sirop à la cave et une fois la bouteille ouverte, au réfrigérateur.

Pour ceux qui n'ont pas le temps de le faire, vous pouvez vous en procurer au stand de l'animation qui se trouve à la cafétéria. Il a été fait avec soin par les Résidents des Martinets.

Les Animatrices vous souhaitent une Bonne dégustation !

Défilé de mode au Foyer de Bouleyres le 22 mai 2015

Il est l'heure pour les Martinets de prendre leur envol en direction de Bulle, plus exactement au Foyer de Bouleyres. Là-bas nous attend un défilé de mode de la boutique « Toi et Moi » d'Yverdon-Les-Bains. Cette année, notre Résidence a dû renoncer à son fameux défilé, pour cause de travaux.



Le Foyer de Bouleyres a organisé cet événement dans ses murs. Une dizaine de leurs Résidents, bien pomponnés et habillés, ont joué les mannequins d'un jour, non seulement pour leur plus grand plaisir, mais aussi pour celui du public.

Les premières stars défilent au milieu d'un public chaleureux. Ces 10 Résidents ainsi que plusieurs animatrices, soignantes, dames de ménage et bénévoles défilent les uns après les autres.



La mode pour l'été 2015 va du vert pomme à différents roses, pastels ou vifs. Elle fête aussi le retour des petits pois. Les mannequins de Bouleyres sont magnifiques, les tissus sont très légers, fluides et présentent aussi de petites broderies, des strass et de jolis motifs très printaniers.

A la fin de leur magnifique prestation, les mannequins ont été chaleureusement applaudis. Une fois ce spectacle terminé, nous avons partagé un délicieux goûter et avons été voir les articles de la boutique. Certaines de nos Résidentes ont fait des essayages et ont effectué quelques emplettes.



Un grand merci aux animatrices du Foyer de Bouleyres de nous avoir si bien reçues et surtout de nous avoir fait vivre un nouveau défilé de mode riche en couleurs.

Texte de Jennifer Beeli Guhl, animatrice

Fribourg et ses fontaines (suite et fin)

Lors de la dernière édition de notre journal, je vous ai présenté sept fontaines de notre belle ville de Fribourg. Pour ce numéro, je vous ai réservé la dernière, la huitième, qui à mes yeux représente plusieurs valeurs :

*La Fontaine Jean Tinguely,
située aux Grands Places*

*Fontaine en hommage
à Joseph Siffert*

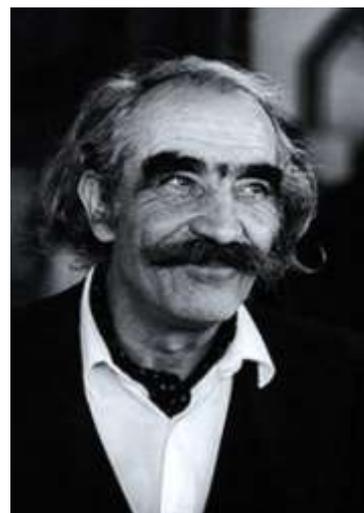


J'ai connu personnellement l'artiste Jean Tinguely et également l'homme qui méritait cet hommage : le coureur automobile de Formule 1, **Joseph Siffert dit Seppi**.

Grâce à cet article, en forme de triptyque - **artiste, coureur et fontaine** - j'aimerais tenter de vous transmettre la flamme de mes vingt ans ! Alors allons-y, je vous y emmène :

I. **L'artiste : Jean Tinguely**, né en le 22 mai 1925 à Fribourg.

Au mois de juillet de la même année, avec sa mère, il rejoint son père à Bâle. Là, il y effectuera son école primaire. En 1941, Jean Tinguely débute un apprentissage de décorateur au grand magasin Globus, puis chez Joos Hutter. Il réussit brillamment l'examen final. En 1944, il travaille comme décorateur indépendant et suit des cours à l'École des Arts et des Métiers de Bâle. Tinguely se marie en 1951 avec Eva Aeppli et a une fille Miriam. Puis il quitte la Suisse pour la France. En 1954, il inaugure sa première exposition à la Galerie Arnaud à Paris.



En 1955, Tinguely fait la connaissance d'Yves Klein et emménage dans un atelier à l'Impasse Ronsin. Il rencontre la même année Niki de Saint Phalle et son mari Harry Mathews. En 1964, il réalise pour l'exposition nationale suisse à Lausanne, **la sculpture Eurêka**. En 1966, avec Niki de Saint Phalle, il réalise l'œuvre monumentale Hon au Moderna Musée de Stockholm. L'année suivante, l'artiste présente deux œuvres à l'Exposition universelle de Montréal (au pavillon suisse et au pavillon français).



Heureka - Jean Tinguely

L'artiste Jean Tinguely réalise encore beaucoup d'œuvres, dont le chantier du Cyclop, sculpture architecturale monumentale, créée en collaboration avec d'autres amis artistes.

Le 13 juillet 1971, il se marie avec Niki de Saint Phalle. Deux ans plus tard, naîtra leur fils Milan, fruit de leur amour.

En 1984, inauguration de la « Fontaine Jo Siffert », cadeau de Jean Tinguely à la ville de Fribourg.

En 1989, il reçoit le titre de docteur honoris causa par le Royal Academy of Arts de Londres.

Le 30 août 1991, Jean Tinguely meurt à l'hôpital de l'île à Berne.

Quelques mois plus tard, en 1992, naissance de Jean-Sébastien, fils de Jean Tinguely et de Milena Palakarkina.

II. **Le coureur : Joseph Siffert dit Seppi**, né le 7 juillet 1936 à Fribourg.

Issu d'un milieu modeste, il répare des véhicules accidentés et les revend afin de financer sa passion pour les sports mécaniques. Champion de Suisse de motocyclette en 1959, il dispute également plusieurs compétitions internationales en side-car avant de passer au sport automobile.

En 1960, il débute en Formule Junior et devient, l'année suivante, le meilleur représentant européen de la discipline. Il accède à la Formule 1 grâce à la Scuderia Filipinetti, puis passe chez Rob Walker Racing Team, écurie qui lui permet



de remporter cinq victoires dont deux en championnats du monde. Il dispute plusieurs saisons de Formule 2 en tant que pilote d'usine BMW et se forge un important palmarès en endurance, en tant que pilote officiel Porsche. Il remporte les plus prestigieuses épreuves de la discipline comme les 12 heures de Sebring, les 24 heures de Daytona, les 6 heures de Watkins Glen, la Targa Florio, les 1000 km du Nürburing et aussi ceux de Monza et de Spa. Entre 1968 et 1971, avec 14 victoires en 41 courses, le pilote fribourgeois sera le plus titré.



Il est avec Clay Regazzoni et Emmanuel de Graffenried, un des pilotes suisses à avoir remporté une victoire en Formule 1. Au cours de sa carrière, dans cette discipline reine, Jo Siffert a inscrit un total de 68 points et obtenu deux victoires, six podiums, deux pôles positions et quatre meilleurs tours en course. En Suisse, il est considéré comme une véritable légende de la course automobile.

Joseph Siffert, notre Seppi national, meurt asphyxié dans l'incendie de sa monoplace le 24 octobre 1971, après une sortie de piste, lors de la course de la Victoire, une épreuve de Formule 1 à Brand Hatch en Angleterre. Il avait 35 ans. Ses funérailles réunissent 50'000 personnes dans la ville de Fribourg.

III. **La Fontaine Jo Siffert, 1984**

La fontaine est constituée d'un grand bassin circulaire dans lequel se trouve une machine de couleur noire drôle et pleine de fantaisie avec un mécanisme ingénieux toujours en mouvement, un feu d'artifice de fer et d'eau. Il s'agit d'un élément de la fontaine parisienne, retravaillée de manière isolée. Rappelons que, dans les années 1972, Jean Tinguely et son ami avait déjà présenté à la ville de Fribourg un projet de fontaine qui sera refusé. Ce n'est que 10 ans plus tard que le monument dédié à Jo Siffert est édifié. C'est la seule fontaine du XXème siècle d'intérêt artistique à Fribourg. C'est le troisième jeu d'eau que Tinguely construit sur une place publique, après la fontaine du carnaval de Bâle en 1977 et celle de Stravinsky de Paris en 1983.



Ainsi se termine l'histoire des fontaines de la ville de Fribourg et celle de l'amitié de deux hommes : Jean Tinguely et Joseph Siffert.

« ET LA VIE VA... »



Ce lundi 15 juin, nous avons eu la visite de Monsieur Cyril Dépraz, journaliste pour RTS La Première.

Le but de cette visite : interviewer deux Résidentes de notre Institution dans le cadre d'une nouvelle émission qui sera diffusée sur La Première à partir du 29 juin 2015.

Et comment s'appelle cette émission ?

« Et la vie va... »

Et quels en sont les sujets ?

Raconter à plusieurs voix quelques moments-clés de nos existences. Alternier des souvenirs, tels que nuit de noces, décès de sa maman, avec des expériences communes comme, par exemple : « Le jour où j'ai dit non ». Alternier également les points de vue générationnels et culturels.



Chaque émission raconte un moment-clé, une expérience de vie. Elle dure une heure durant laquelle 3 à 5 témoignages s'y croisent.



Diffusion

Radio - RTS La Première

du 29 juin au 10 juillet 2015

tous les jours
entre
14h00 et 15h00

Rencontres intergénérationnelles avec une classe de l'école des Rochettes de Villars-sur-Glâne



« Aux Martinets... Aux Martinets... »

hee...hee... Aux Martinets sommes tous unis !

Si contents de nous unir et divertis par leur

sourire, on est tout content d'aller aux Martinets... »



Comme le dit la chanson tout le monde apprécie les rencontres intergénérationnelles organisées entre la Résidence et l'École des Rochettes de Villars-sur-Glâne. Celles-ci ont lieu une fois par mois et sont très attendues par nos Résidents.

Au fil du temps, nos Résidents ont tissé des liens avec les enfants... et lorsque ceux-ci arrivent, c'est comme une bouffée d'air frais qui envahit la salle !

Et pour clore cette belle année de partages, enfants et Résidents nous ont présenté un petit spectacle retraçant ces moments.



Les animatrices se joignent aux Résidents pour remercier les jeunes de la classe de 3^e année primaire de l'École des Rochettes et leur maîtresse, Madame Catherine Rotzetter.

Monique Baechler, animatrice

FÊTE DE LA TULIPE DE MORGES

Le mercredi 13 mai 2015, par un magnifique temps de printemps, nous voici en route pour la Fête de la Tulipe qui a lieu, comme chaque année, à Morges.

Mais quelles sont les origines de cette manifestation ?

La Fête de la Tulipe a été organisée la première fois en 1971, pour marquer le 50^e anniversaire de la Société Vaudoise d'Horticulture, section du Léman.



A l'origine prévue pour une seule année, les commerçants et la Société de développement ont décidé de la renouveler l'année suivante, et c'est ainsi que cette fête se perpétue depuis plus de 40 ans !

Des massifs floraux composés de plus de 200 variétés de tulipes s'étendent sur plus de 30'000 m² et illuminent le superbe Parc de l'Indépendance, situé au bord du Lac Léman, derrière le château de Morges.

Plus de 120'000 bulbes ont été plantés par les apprentis-horticulteurs du Centre d'enseignement professionnel de Morges (CEPM) et les jardiniers de la Ville de Morges.

Après une visite du parc, nous avons la chance de profiter du beau temps pour nous poser au bord du lac pour un copieux pique-nique préparé avec soin par nos cuisiniers.

Merci aux Résidentes et Résidents d'avoir participé à cette excursion et merci à nos bénévoles, Florence et Christine, pour leur accompagnement et leur aide.

Janine Sauterel, animatrice

Fête de la Tulipe – Quelques photos en souvenir



Sortie chez Boudji du 15 juin



Sommer

Kleine Rezepte aus der Natur



Apfelmaske für das Gesicht

Sonne, Hitze, warmer Wind und Schweiß strapazieren die Gesichtshaut im Sommer. Wir können diese mit einer Apfelmaske 1x wöchentlich verwöhnen.

1 Apfel (säuerliche Sorte) schälen und fein reiben, mit 1 EL Bienenhonig mischen und auf die gereinigte Gesichtshaut auftragen, nicht zu nahe bei den Augen. Diese Maske 20 Min. einwirken lassen und danach warm abwaschen.

Gutes vom Kirschbaum

Kirschen kann man auch als sommerliche Naturarznei bezeichnen : Sie bestehen zu über 80 % aus Wasser und beinhalten wertvolle Vitalstoffe wie Vitamin C, Folsäure, Zink, Eisen, Kalzium und Kalium. Vor allem die sogenannten 'Anthocyane', die Farbstoffmoleküle, machen den gesundheitlichen Wert der Kirschen aus. Sie stärken das Bindegewebe und wirken entzündungshemmend.

Auch als Einschlafhilfe können Kirschen nützlich sein, da sie einen hohen Gehalt an Melatonin, dem Schlafhormon, aufweisen. Ein Glas Kirschensaft am Abend – warum nicht?



Richtiges Abkühlen

An heißen Tagen, wenn man richtig verschwitzt ist, lieber nicht kalt duschen, sondern lauwarm.

Als Durstlöcher wirken lauwarme Getränke besser und nachhaltiger als mit Eiswürfeln gekühlte.

Pfefferminztee, Zitronemelissentee, ungesüsst oder diese Mischung : auf 3 dl stilles Wasser 2 EL Apfelessig + 1 TL Honig. Wasser mit frischem Zitronensaft wirkt ungesüsst am besten. Von den Früchten sind die Melonen hervorragend als Durstlöcher geeignet.

Hilfe nach Mückenstichen

Eine frische Zitrone halbieren, die Stichstelle und die Haut rings herum mit einer Zitronenhälfte einreiben. Auch eine Zwiebel kann benützt werden, oder etwas Kochsalz mit Speichel vermischt auf die Stichstelle reiben. Ebenso hilft eine Essig-Kompresse ($\frac{1}{4}$ Obstessig auf $\frac{3}{4}$ Wasser), die locker befestigt wird.

Unterwegs beim Wandern : Ein Blatt Spitzwegerich oder Breitwegerich pflücken, mit Wasser säubern, zerreiben und auf die Stichstelle drücken. Dies bringt auch Linderung nach Kontakt mit Brennesseln.



Sonnenbrand

Quark lindert das Brennen, dazu am besten Magerquark mit etwas Naturjoghurt vermischen und auf die brennenden Körperstellen auftragen. Oder Baumwolltücher, evtl Leinentücher in lauwarmen Schwarztee eintauchen, knapp auswringen und die nassen Tücher auf die geröteten Hautpartien auflegen.

Zarte Hände

Wenn Gartenarbeit, Haushalt oder viel Händewaschen die Hände rauh werden lassen hilft folgende Mischung : In einer Schale Puderzucker mit Mandelöl verrühren, bis ein Brei entsteht, damit die Hände einreiben; kann ohne Nebenwirkungen bei Bedarf wiederholt werden.



Sommer – Zeit sich zu erholen

Nichtstun, zur Ruhe kommen, anstatt die Zeit lückenlos zu verplanen, Stille genießen. Die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut spüren; im Schatten dem Gezwitscher der Vögel lauschen, das Rauschen des Windes in den Baumkronen wahrnehmen, den Augenblick erleben.

*Texte de Marguerite Gogniat, infirmière à l'unité Bleu et bientôt en retraite !
Merci à elle pour ses beaux textes en langue allemande.*

Madagascar

Madagascar se situe dans l'Océan Indien, au large de l'Afrique, séparé par le canal du Mozambique. Sa capitale est Antananarivo.

Durant la majeure partie du XIX^e siècle, l'île fut administrée par le Royaume de Madagascar que l'invasion coloniale française de 1895 abolit ensuite. En 1960, Madagascar retrouve théoriquement son indépendance, mais demeure soumis à une forte influence française dans tous les domaines, et plus particulièrement sur le plan politique et économique.

La langue nationale est le malgache qui est originaire d'Indonésie.

J'ai profité d'un atelier « Découvertes du Monde » pour raconter l'un de mes voyages à Madagascar :

Le vol Paris-Antananarivo a duré environ 10h30. De là, nous avons pris un taxi-brousse, sorte de mini-bus attendant d'être surchargé avant de partir, il n'y a donc pas d'horaire fixe. Les passagers se contortionnent dans tous les sens afin de laisser rentrer un ultime passager. Après 169 km sur la nationale 7, nous sommes arrivés à Ansirabe où nous avons été accueillis par une trentaine de « pousse-pousse » malgaches plus communément appelé Posy-Posy. Ces drôles d'engins à deux roues sont tirés par des malgaches qui nous ont emmenés voir un combat de coq, puis une maison spécialisée dans la fabrication d'objets en corne de Zébus (colliers, bracelets, etc...).

Deux jours plus tard, nous sommes partis pour la ville de l'artisanat : Ambositra. De cette ville, nous sommes partis pour deux journées de marche en direction des villages Zafimaniry. A la fin de la première journée, nous sommes arrivés dans un petit village qui nous a réservé un accueil magnifique. Des enfants sortaient de tous les coins et très rapidement une quarantaine de gamins nous entouraient. Nous avons eu la chance de pouvoir visiter leur école, de rencontrer le maître et d'écouter



une chanson que nous ont interprétée quelques enfants. Le chef du village nous a offert l'hospitalité pour la nuit. Avant de se coucher, nous avons pu admirer le talent des jeunes musiciens et chanteurs malgaches qui nous ont joué quelques morceaux. La nuit tombée, le village, qui ne possède pas d'électricité, s'est illuminé au moyen de nombreux petits feux.





Lors de la deuxième journée, nous avons rencontré plusieurs paysans de la région qui nous ont offert l'hospitalité. De retour à Ambositra, nous sommes partis pour Fianaransoa (2^{ème} plus grande ville de Madagascar). Nous y avons découvert les plantations de thé de Sahambavy et leurs ateliers. Nous avons aussi eu la chance de voir le marché aux Zébus et son ambiance unique,

les petits marchands de légumes, les vendeurs de charbons, les coiffeurs de rue, les vendeurs de tissus, etc...

De Fianaransoa, nous avons pris le train en direction de Manakara. Le trajet de 9 heures fut riche en émotions. Nous sommes passés d'un paysage semi-montagneux à un paysage tropical. Ce train ravitaille les nombreux villages de cette région. A chaque halte se mélangent de nombreux petits marchands, des enfants qui jouent, des hommes qui font les chargements de bananes et des vieillards qui regardent le train passer. Tout se fait bien évidemment au rythme malgache.

Manakara est une petite ville coloniale de la côte sud-est de Madagascar. Ses habitations délabrées donnent parfois l'impression de ville fantôme. De ce côté de l'île, nous avons une magnifique vue sur l'océan indien où le requin règne en maître. Il est d'ailleurs interdit de naviguer avec un habit de couleur rouge. Après deux journées passées dans cette ville, nous avons repris la route dans un petit bus qui va nous accompagner le reste du voyage. Dès le début, il fut mis à



contribution sur la route. Ici les nids de zébu (vache malgache) remplacent les nids de poule. Transformé en véritable machine à laver, le bus nous secoua durant une dizaine d'heures.



Arrivés à Ranomafana, nous avons visité son parc national prestigieux accueillant une flore et une faune extraordinaires, avec entre autres 29 espèces de mammifères, dont 12 variétés

de lémuriers. Madagascar ne possède plus qu'environ 15% de surface couverte par la forêt alors que celle-ci recouvrait vraisemblablement toute l'île il y a 1'500 ans. Ces maigres restes de forêts contiennent une faune et une flore d'une grande richesse. Un de ces exemples est le lézard (Uroplatus) qui possède l'incroyable faculté de pouvoir prendre les couleurs et la texture de la végétation qui l'entoure.



Le lendemain, nous sommes partis pour Ambalavo et la réserve d'Anjà, où nous avons pu voir pour la première fois le fameux lémurien kata qui possède une longue queue à rayures noires et blanches. A Ambalavo, nous avons aussi gravi la montagne sacrée, après avoir demandé l'autorisation aux ancêtres.

Le lendemain matin, nous sommes partis à l'aube en direction du parc de l'Andringitra. Sur la route, nous avons pu admirer de magnifiques rizières. Le soir, de retour à Ambalavo, tout le village était invité par notre famille d'accueil. Les tamtams et toutes sortes d'instruments se sont mis à vibrer, les enfants ont chanté et dansé tout en essayant de faire participer les touristes dont le sens du rythme est plutôt chaotique.

Le lendemain, nous avons repris la nationale 7 en direction du parc national de l'Isalo. Sous une chaleur étouffante, nous avons pris notre courage à deux mains, heureusement une piscine naturelle était là pour nous rafraîchir. Le lendemain, nous nous sommes mis à l'ombre dans le canyon des makis où nous avons pu à nouveau admirer le lémurien kata.



Dans l'après-midi, nous avons repris la route en direction d'Anakao situé à 3 heures au sud de Tuléar. Ce petit coin de paradis regroupe seulement quelques petits bungalows et un village de pêcheurs. Notre bungalow nous offrait une vue magnifique sur le canal du Mozambique, son eau couleur émeraude et ses îles. Durant la journée, les pirogues de pêcheurs et les enfants faisant du surf

sur une planche de bois nous offraient un magnifique spectacle. Notre bungalow, conditions locales obligent, n'avait ni électricité ni eau courante, mais quel bonheur de se retrouver dans un environnement aussi tranquille et magique. Des pêcheurs nous ont loué leurs services et nous ont emmenés en pirogue à la découverte des îles de la région.

Nous avons finalement rejoint Antananarivo pour y reprendre notre avion à destination de Genève. Ce voyage rempli de couleurs, d'émotions et de magnifiques sourires restera longtemps dans nos mémoires.

« J'ai eu beaucoup de plaisir à faire découvrir ce magnifique pays aux Résidents et tout le somptueux artisanat malgache ».

Merci à tous pour votre participation !

Jennifer Beeli Guhl, animatrice

Le groupe de lecture



Voici quelques années que chaque lundi, de 10 heures à 11 heures et quart, une dizaine de personnes aimant les livres se réunissent pour entendre lire une œuvre littéraire. Ce sont des nouvelles de Maupassant, de Tchekov... ou des romans pas trop longs.

L'atmosphère est détendue, chaque participant(e) intervient quand il ou elle le désire; parfois naît une discussion à propos d'un passage lu, d'un souvenir évoqué...



Généralement, c'est votre serviteur qui fait la lecture. Mais dernièrement, nous avons eu le plaisir d'entendre une autre voix : Monsieur Bovigny nous a lu des « Légendes de La Gruyère » avec son bel accent du terroir, mettant à profit sa connaissance du patois pour nous traduire et nous expliquer de nombreuses expressions ou pour situer des lieux-dits de ce beau pays de Gruyère.

Autour de notre table, il y a encore quelques places libres qui n'attendent que vous !

Les personnes qui s'intéresseraient à cette activité voudront bien s'adresser aux animatrices.



Bertrand Baumann, bénévole et poètes à ses heures

Au Revoir !

« Ce n'est pas un Adieu, mais un Au Revoir ». 40 semaines dans l'Institution se sont déjà écoulées et me voilà à la fin de ma maturité sociale !

En premier lieu, je remercie Monsieur Roder de m'avoir permis de faire cette expérience professionnelle en tant que stagiaire à l'Animation.



Je remercie également mes trois collègues avec qui j'ai travaillé durant toutes ces semaines : Jennifer, Monique et Janine. Elles m'ont beaucoup aidée, conseillée durant cette année de stage. Grâce à elles, j'ai pu comprendre ce qu'est le métier d'animatrice et ainsi je me suis fait une idée de ce que pourrait être mon avenir.



Je tiens aussi à remercier les collaboratrices et collaborateurs de la Résidence rencontrés et côtoyés tout au long de l'année. Ils m'ont fait confiance et m'ont appris le respect entre collaborateurs. Merci pour les moments passés en leur compagnie.

Et pour finir, un grand MERCI, à vous, Résidentes et Résidents, qui m'avez permis de vivre des instants inoubliables de joie et de rires. Avoir été à vos côtés, faire de nouvelles rencontres, partager des conversations... m'ont permis de m'enrichir et d'étoffer ma culture générale.

J'ai particulièrement apprécié de partager avec vous les sorties telles que « Les journées à Gumefens au bord du lac et leurs bonnes grillades », « Le spectacle du Cirque Knie », « Air14 à Payerne », « La visite des tulipes à Morges » et « Le défilé de mode ».



J'espère vous revoir tout bientôt et vous souhaite, à toutes et tous, une bonne continuation dans cette belle Résidence.

Lara Quintela Reis, stagiaire à l'Animation



Fascinantes et délicates, les orchidées sont aujourd'hui largement répandues dans nos intérieurs.

Voici quelques astuces simples et efficaces de Mme Lauper pour garder nos orchidées en bonne santé :

- ❖ Les installer dans une pièce lumineuse, et humide dans l'idéal
- ❖ Il faut laisser l'eau reposer, en tout cas 24 heures, avant d'arroser
- ❖ Arroser une fois par semaine
- ❖ Vider l'excédent d'eau de la coupelle
- ❖ Ne jamais changer la terre
- ❖ Les sources de chaleur de la maison sont peu appréciées (soleil direct, cheminées, radiateurs)



- ❖ Eviter les courants d'air
- ❖ Nettoyer le feuillage de votre orchidée avec un chiffon humide



Merci à Madame Lauper d'avoir partagé avec nous ses connaissances.

D'habitude, nous ne révélons pas l'âge des dames, mais lorsque l'on se porte comme Mme Lauper, donc comme une fleur, on peut avouer qu'elle vient de fêter ses 99 ans, entourée de sa famille, de ses amis et des autorités cantonales !

Toute la Résidence lui souhaite encore ses meilleurs vœux !

La diagonale du curieux

Rencontre avec Robert Bays

Quand je viens un matin à la rencontre de Robert Bays, je sais deux choses de lui. Il est né en France et il a une passion pour les échecs. J'ai en main deux cartes ou plutôt je possède un pion et la dame. Quelle partie allons-nous jouer tous les deux ? Une partie légère, bien entendu, guidée par les hasards de la conversation, ce qui ne signifie pas que je ne vais rien apprendre avec ce monsieur si alerte et plein d'humour, bien au contraire.

De la Savoie à Fribourg

« Je suis né à Thonon en 1921, le 4 août ». Je compte les années dans ma tête et tandis que je le complimente sur sa forme olympique, le visage de Robert Bays s'illumine d'un sourire jusqu'aux sourcils. « Mes parents venaient du canton de Fribourg. La Suisse n'a pas toujours été un pays riche, à l'époque, il n'y avait pas de travail. Ils se sont mariés et ils sont partis. Mon père était menuisier-ébéniste et ma mère faisait des ménages. On était cinq enfants, j'avais deux sœurs et deux frères. Je suis le dernier survivant. Je m'accroche aux branches ! » D'un ton badin, Robert me raconte son enfance. L'école primaire d'abord, il n'avait aucune difficulté, pour preuve, il a obtenu son certificat d'études avec mention bien. Par contre, il se souvient avec délice qu'il était turbulent. « Je n'étais pas un élève modèle, je préférais rigoler avec mes copains. Une fois, en hiver, j'ai fait des histoires : il y avait dans la classe un fourneau en tôle noire avec un dessus en fonte. Moi, l'air de rien, je jetais des morceaux de buvard mouillé qui tombaient sur la fonte et flambaient. L'instituteur s'est retourné : « Qui a fait ça ? C'est sûrement vous Bays ! » A la maison, c'est du pareil au même. La famille vit dans une bâtisse entourée d'un immense jardin. « J'en ai gardé le souvenir parce que je devais labourer, c'est la seule chose qu'on me laissait faire ! J'ai jamais appris à faire des plates-bandes, je ne sais pas si mes parents croyaient que je n'en étais pas capable ? J'aurais peut-être aimé faire autre chose, mais bon... On labourait avec des pelles ou des tridents. C'était du boulot ! Je ne m'entendais pas mal avec mes parents, mais j'étais très individualiste. Ils avaient toutes les peines du monde à me faire obéir. Je n'étais pas un mauvais garçon, je n'aimais juste pas être commandé et je crois que ça m'est resté ». A 14 ans, Robert entre au collège, il n'y restera que deux ans et demi, l'envie de faire quelque chose de concret sans doute. « C'est dommage, rétrospectivement, je me dis que j'aurais dû continuer, j'avais toutes les possibilités. J'étais bon en arithmétique et doué pour les calculs. Enfin ! J'ai fait un apprentissage dans la radiophonie ». Puis ce qu'il aime, c'est le sport, particulièrement l'athlétisme. « Je faisais partie du club omnisport de Thonon. On avait un stade superbe avec une piste ocre. J'aimais surtout le javelot et ce geste circulaire, difficile car il faut savoir le diriger. J'ai même été champion de javelot des deux Savoie ! » Quand je lui demande s'il a vécu l'événement comme un jour de gloire, il me répond du tac au tac : « C'était pas champion de France ! Juste de deux départements ».



En poursuivant la conversation, il insiste sur le fait qu'il était avant tout sport individuel. « Je n'avais pas le caractère pour être dans une équipe où l'on m'aurait dit de faire ci ou ça. J'aimais faire ce que je voulais ». Pourtant, parfois, il faut céder et c'est ce qui va se passer en 1942, en pleine période d'Occupation en France. « J'avais la double nationalité, française et suisse, mais à l'époque c'était très compliqué, on ne pouvait plus passer la frontière ni dans un sens, ni dans l'autre. Or mes parents et la **colonie suisse*** de Thonon voulaient absolument que je revienne en Suisse pour y faire mon service militaire ». Il n'a aucune envie de partir. A Thonon, il a tous ses copains, puis il doit renoncer à la nationalité française, ce qui lui coûte beaucoup. « Si c'était à refaire, je le referais pas, mais bon, on ne vit pas deux fois ! » Devant l'insistance de ses parents, il finit par accepter, part en train à Lyon (toute une aventure) pour obtenir de nouveaux papiers au consulat de Suisse et quitte la France, le cœur gros, pour cette Suisse inconnue. « Je suis arrivé à Fribourg et j'ai fait l'école de recrue en Basse-Ville dans les transmissions radio : quatre mois, plus un service actif de trois mois. Comme c'était la guerre, la mobilisation était assez longue ». Il est bientôt rattrapé par ses problèmes de discipline. « Je détestais la hiérarchie, j'avais du mal à m'y faire. J'avais tout le temps un lieutenant pour me rappeler à l'ordre : « Garde à vous ! » et me faire toute une théorie comme quoi je devais changer car je n'étais pas un bon soldat. Moi, je m'en fichais complètement et surtout je m'ennuyais ». Heureusement, un de ses camarades l'initie aux échecs.

Le joueur d'échecs

« J'ai commencé à apprendre l'échiquier avec ses colonnes, ses traverses, ses soixante-quatre cases. Ce jeu me plaisait parce qu'il n'y avait pas de place pour le hasard. Plus jeune, j'avais joué aux cartes, mais dès que vous faites une erreur, votre partenaire rouspète. Comme je détestais qu'on me fasse des reproches, j'avais arrêté d'y jouer. Aux échecs, on est responsable de ce qu'on fait. Par contre, il faut beaucoup étudier. J'ai acheté des bouquins pour les ouvertures, qui ont chacune un nom, l'ouverture française, l'anglaise, puis les milieux de partie et les finales. J'ai appris les pièces : la dame ou la reine est équivalente à deux tours, le fou va toujours sur la même couleur en diagonale, soit blanc, soit noir, les cavaliers ont une marche spéciale, ils sautent une case et sont plus forts au milieu qu'à l'avant. Il y a une théorie pour tout. Ce n'est pas seulement des coups, c'est une technique ».



En résumé, ce n'est pas totalement de la détente, ne parle-t-on pas d'ailleurs de sport cérébral ? Robert Bays sourit : « Physiquement ça ne vaut pas grand-chose. Tout juste un peu d'exercice pour les bras et les doigts ! C'est purement intellectuel ». Plus tard, il entre au club d'échecs à Fribourg où il rencontre sa future femme, qui en est la secrétaire. « Elle jouait, mais ce n'était pas une passionnée. De temps en temps, à la maison, on jouait une partie, un peu plus légère, sans se prendre la tête, bien que moi, je ne laisse pas gagner. C'est dans mes principes, même pas ma femme ! » Eh oui, aux échecs, il n'y a pas de place pour l'amour ! Ni pour l'amitié. « Si je perdais une partie, mon adversaire pouvait se dire que je ne l'avais pas fait exprès. Je n'aurais jamais perdu pour faire plaisir, le meilleur devait gagner ».

Mais revenons à l'amour, il se marie en 1952. « Ma femme avait 33 ans et moi 31. On a eu trois enfants, une fille Marianne et deux fils Pierre et Jean-Nicolas ». La famille s'installe aux Blés d'Or à Villars-sur-Glâne. Robert poursuit sa carrière de radioélectricien à l'école de radio-transmission de Fribourg, qui dépend des Arsenaux. Il y devient chef d'atelier et dirige une équipe de dix personnes. Parallèlement, il continue à s'entraîner aux échecs. Il joue tous les vendredis soir et souvent le mardi. Il se lance bientôt dans la compétition par équipe avec son club et en individuel. « Je suis allé jusqu'aux championnats suisses. J'étais classé au moment où j'étais senior et j'ai terminé troisième. C'était difficile, car ça demande beaucoup de concentration. J'ai même joué une partie de six heures. J'avais un bon physique pourtant à la fin, j'avais mal à la tête ». Je suis impressionnée, comment arrive-t-on à se concentrer autant d'heures d'affilée? « C'est un entraînement, si vous le faites régulièrement, vous devenez plus résistant. Les meilleurs, ce sont les élites, des gens qui ne font que ça, presque des professionnels ». Quand je lui demande si l'on peut vivre des échecs, Robert Bays, malicieux, me raconte cette anecdote : « Je me rappellerai toujours d'un tournoi à Fribourg auquel participait un maître très célèbre, **Eliskases** (voir photo ci-contre). J'étais impatient de le croiser et quand je l'ai vu arriver avec le président du club, qu'est-ce que je remarque ? Qu'il avait les pantalons effrangés ! Là, je me suis dit que ce n'était pas pour moi ». Alors Robert Bays n'est pas devenu un maître, or quelle constance dans sa passion. Il pratique les échecs encore aujourd'hui tous les mardis après-midi avec un ancien camarade du club. « C'est un bon joueur. On fait des parties légères : on ne joue pas des heures pour un seul coup. On prend moins au sérieux la partie, sans s'occuper de qui va gagner ou perdre. On joue pour le plaisir en trouvant souvent des coups par hasard sans les calculer ». Le hasard ? Robert, qui autrefois rageait de ne pas pouvoir mener sa vie comme il voulait, serait-il devenu sage ?



Les mystères de la mémoire



Le hasard, c'est mystérieux, comme la mémoire. Robert Bays s'interroge : « J'ai beaucoup de souvenirs bien que ce soit très ancien. Parfois je mélange, je ne les situe plus à la bonne période. Ce qui est étonnant, c'est qu'on se rappelle de choses très lointaines, alors que l'on oublie ce qu'on nous a dit la veille. On devrait pourtant se souvenir de ce qui nous est proche et oublier le reste. Or, c'est exactement le contraire, comme si notre enfance était gravée plus profondément. Peut-être qu'à ce moment-là, notre cerveau était très malléable ? Je me pose des tas de questions par rapport à la mémoire. Peut-on l'entraîner ? Comment sont emmagasinés les événements ? Je crois que le cerveau est beaucoup plus évolué qu'un ordinateur. On ne sait pas exactement comment ça marche ». Ça reste le mystère, c'est ça qui est beau, non ? « Oui, c'est vrai mais on aimerait bien le connaître ! » Je suis touchée par cette soif d'apprendre intacte. Robert me la confirme : « Si on continue à apprendre c'est mieux, on vit toujours dans l'instant. Il ne faudrait pas trop ressasser le passé. Pas que le passé soit difficile, non, mais on reste sur des anciennes idées. Moi je suis tourné vers le présent et le futur. Parfois je me dis : tu vas avoir 94 ans. Encore six ans et je suis centenaire, vous vous rendez compte ! » Pas totalement, pourtant grâce à vous, je peux m'imaginer que quand on reste curieux, la diagonale de la vie est une sacrément belle partie.

Histoire de vie et Sortie du lundi 29 juin 2015

**La Colonie suisse : on dirait aujourd'hui la communauté suisse. A l'époque, elle englobait les deux départements de la Savoie et comptait environ 700 personnes qui venaient essentiellement des cantons romands. Des rencontres régulières étaient organisées pour que ces expatriés souffrent moins du mal du pays. En effet, les distances d'autrefois n'étaient pas celles de maintenant.*

Hélène Cassagnol, mai 2015



**Quelques photos-
souvenir d'une
belle sortie au
Restaurant
l'Unique à
La Roche !**



LA LEGENDE DE GUILLAUME TELL

À la fin du XIII^e siècle, alors que la Suisse dépendait du Saint-Empire romain germanique, il y avait dans un bourg du canton d'Uri un représentant de l'empereur, le bailli Hermann Gessler, qui terrorisait la population.



Gessler



Un jour, il exigea que tous les habitants saluent son chapeau hissé sur la place publique d'Altdorf. Toute la population obéit sauf un homme, un montagnard nommé Guillaume Tell. Un matin, il passa devant le chapeau, son arbalète à la main, accompagné de son fils de 10 ans, sans se découvrir.

Il fut aussitôt arrêté et conduit devant Gessler.

« Tu as la réputation d'être le plus habile arbalétrier du canton. Tu vas pouvoir le prouver. Que ton fils se place sous cet arbre. Compte cent pas et attends mes ordres. »

Gessler demande alors à un garde d'aller chercher une petite pomme et de la placer sur la tête de l'enfant.



Tell



« Si tu ne veux pas finir ta vie en prison, transperce cette pomme avec une flèche ! »

Guillaume Tell prit deux flèches dont une qu'il cacha dans ses vêtements. Devant la foule amassée, il visa longuement et tira. La flèche siffla et traversa la pomme sans la faire tomber.

Gessler demanda : « Pourquoi as-tu placé une deuxième flèche dans tes vêtements ? »

« Elle était pour toi au cas où j'aurais blessé mon fils ! » Le bailli, fou de colère, ordonna que Guillaume Tell et son fils soient jetés dans une barque pour être menés à la forteresse de Küssnacht.

Mais, alors que le bailli et ses deux prisonniers se trouvaient sur le lac de Lucerne, un terrible orage éclata.

Gessler proposa à Guillaume Tell de prendre le gouvernail. « Mène-nous à bon port et tu seras libre ».

C'est ce que notre héros fit. Mais, en arrivant au pied de la forteresse, il sauta à terre en prenant son fils et repoussa l'embarcation.

Il pointa son arbalète sur le bailli et le tua d'une flèche en plein cœur.

La mort du bailli déclencha un soulèvement des cantons contre l'Autriche. Une ligue se forma qui fut à l'origine de la Confédération helvétique.

Voilà comment Guillaume Tell devint un héros national.

Mais au risque de décevoir certains lecteurs qui, comme moi ont cru que cette histoire était véridique, je suis au regret de vous annoncer que ce personnage n'a jamais existé...

Mais cette légende est constructive, c'est un mythe rassembleur, fondateur d'une nation. Le mythe de la liberté, du droit des peuples à disposer d'eux-mêmes.



Janine Sauterel, animatrice

Réponses : Quiz sur le Printemps



1. Cette année, quand est-ce Pâques ?
- a. Le lundi 6 avril 2015
 - b. ~~Le lundi 13 avril 2015~~
 - c. ~~Le dimanche 5 avril 2015~~



2. Le printemps est souvent une saison ...?
- a. ~~de tempêtes de neige~~
 - b. ~~de grand soleil~~
 - c. ~~de bourrasques~~
 - d. de giboulées

3. Qu'est-ce que l'équinoxe ?
- a. ~~La date où le jour à la plus longue durée~~
 - b. ~~La date où le jour à la plus courte durée~~
 - c. La date à laquelle la durée du jour est égale à celle de la nuit



4. Quand est-ce que commence le printemps ?
- a. ~~Le 25 mai 2015~~
 - b. Le 20 mars 2015
 - c. ~~Le 21 avril 2015~~

5. Le jeudi 14 mai est le jour de l'Ascension, que signifie-t-il ?
- a. ~~La célébration de Pâques~~
 - b. L'élévation au ciel de Jésus Christ après sa résurrection
 - c. ~~Le Christ mis sur la croix~~

L'heureuse gagnante est :

**Madame Gabrielle Gauye,
Résidente à l'Unité Sud**

Elle recevra un petit cadeau des animatrices !



Nous vous informons de l'arrivée de :

<i>Habtay Kahsay</i>	<i>aide-infirmier</i>
<i>Bernard Good</i>	<i>aide-soignant</i>
<i>Maria Rolo</i>	<i>aide-infirmière CR</i>
<i>Audrey Djepeng</i>	<i>apprentie ASSC</i>
<i>Bijou Lusamba Mbuyi</i>	<i>aide-infirmière</i>
<i>Elife Ortas</i>	<i>aide-soignante</i>
<i>Syméon Chenaux</i>	<i>appr. employé en restauration AFP</i>
<i>Maroussia Dafflon</i>	<i>stagiaire à l'animation</i>
<i>Kathia Capeder</i>	<i>apprentie cuisinière</i>
<i>Rémi Dupasquier</i>	<i>stagiaire dans les soins</i>
<i>Emma Gross</i>	<i>stagiaire dans les soins</i>
<i>Chantal Chopard</i>	<i>aide-infirmière CR</i>

Nous leur souhaitons une cordiale bienvenue !

Départs

Nous vous informons du départ de :

<i>Nancy Pineros</i>	<i>infirmière</i>
<i>Martine Curty</i>	<i>employée à l'intendance</i>
<i>Tiffany Jan</i>	<i>apprentie ASSC</i>
<i>Marie Paccolat</i>	<i>apprentie cuisinière</i>
<i>Lara Quintela Reis</i>	<i>stagiaire à l'animation</i>
<i>Joëlle Meylan-Rouiller</i>	<i>infirmière</i>
<i>Marjorie Leyat</i>	<i>infirmière</i>
<i>Irmgard Dubois</i>	<i>aide-infirmière</i>
<i>Marguerite Gogniat</i>	<i>infirmière</i>

Nous les remercions pour leur précieuse collaboration et leur présentons nos meilleurs vœux pour leur avenir !



Naissances

Félicitations à Joëlle Meylan-Rouiller, infirmière à l'unité Nord, qui a donné naissance à une petite **Lisa-Rose**, le 22 mars 2015.

Félicitations à Stéphanie Offner, aide-infirmière à l'unité Sud, qui a donné naissance à une petite **Arwen**, le 5 juin 2015.

Nous souhaitons, à ces deux demoiselles, Bienvenue au Monde !



Retraites

*Chère Marguerite Gogniat et
Chère Irmgard Dubois,*

Un départ à la retraite,
C'est comme un nouveau printemps,
Une nouvelle floraison,
Une nouvelle respiration.

Que les branches de votre arbre
Donnent encore mille et une fleurs !

Que Bonheurs et Santé vous accompagnent.

Mesdames, nous vous souhaitons une belle retraite !

**Nous avons accueilli
en long séjour :**

Madame Anna Favre
Madame Georgette Jakob
Madame Verena Schaub
Madame Henriette Nussbaumer
Madame Agnès Bossel
Madame Marie-José Bochud
Madame Blanche Jaquier



**Nous avons accueilli
en séjour temporaire :**

Monsieur Gérard Piccand

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

Les résidents qui nous ont quittés :

Monsieur Léon Hermann, le 30 mars 2015

Monsieur Michel Seydoux, le 12 avril 2015

Monsieur Pascal Monney, le 12 avril 2015

Madame Hélène Schneuwly, le 10 mai 2015

Madame Louise Philipona, le 27 mai 2015

Madame Natividad Regidor, le 4 juin 2015



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



Podologie

Prochaines dates

Jeudi 16 juillet 2015

Vendredi 17 juillet 2015

Jeudi 20 août 2015

Vendredi 21 août 2015

Jeudi 17 septembre 2015

Vendredi 18 septembre 2015

Inscription auprès de vos unités



Information – Vacances

Le salon de coiffure « Création les Martinets »

sera fermé

du samedi 1^{er} août 2015 au samedi 15 août 2015

Réouverture le mardi 18 août 2015



Merci de votre compréhension !

Eva Schöni



Les Martinets



Equipe de rédaction :

Marc Roder, directeur

Hélène Cassignol, écrivain public

Les animatrices :

Jennifer Beeli Guhl, Monique Baechler et Janine Sauterel

Lara Quintela Reis, stagiaire à l'Animation

Marguerite Gogniat, infirmière à l'unité Bleu

Georges Ecoffey et Bertrand Baumann, bénévoles

Michel Clément, membre du Conseil de fondation

Sylvie Wicky, secrétaire

Nathalie Pellegrinelli, 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