



Journal



Janvier - Février - Mars 2015

Prix : Fr. 3.--

« Pensez avec joie aux temps heureux,
apprenez des temps difficiles,
vivez dans le présent et
accueillez demain avec confiance ! »



Que le temps file, 2015 est déjà à notre porte !

A vous et à ceux qui vous sont chers, je souhaite mes

*meilleurs
vœux*

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 de janvier

- **Jeudi 1^{er} janvier – Nouvel An**
10h00, messe
- **Vendredi 2 janvier – 1^{er} vendredi du mois**
16h45, messe et adoration du Saint Sacrement

Calendrier liturgique de février

- **Vendredi 6 février – 1^{er} vendredi du mois**
16h45, messe et adoration du Saint Sacrement
- **Mercredi 18 février – mercredi des Cendres**
10h00, messe avec imposition des Cendres

Calendrier liturgique de mars

- **Vendredi 6 mars – 1^{er} vendredi du mois**
16h45, messe et adoration du Saint Sacrement
- **Dimanche 29 mars – dimanche des Rameaux**
10h00, messe avec bénédiction des Rameaux



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 9 janvier

Vendredi 6 mars

de 15h00 à 16h30 au petit salon

(salle derrière la cafétéria)

Galette des Rois

Dorée comme un soleil

C'est en France qu'au XIV^{ème} siècle, on a commencé à partager une galette pour célébrer l'Épiphanie. Des siècles plus tôt, dans l'Antiquité romaine, on fêtait à cette période Apollon, qui symbolise le Soleil, et les douze autres dieux les plus importants de la mythologie. C'est vrai que la galette toute dorée nous rappelle le soleil ! A Noël, c'est Jésus la lumière du monde qui naît. A l'Épiphanie, le cœur des mages est tout à coup éclairé.

On réserve la part du pauvre

Selon la tradition, la galette doit être partagée en autant de parts que de personnes autour de la table... plus une ! On appelle ce morceau supplémentaire la « part de Dieu et de la Vierge ». Elle était auparavant destinée au pauvre qui viendrait frapper à la porte de la maison. Elle peut toujours être mise de côté, pour un voisin qui vit seul ou un ami qui a prévu de passer plus tard... Souvent, le plus jeune de la famille va sous la table et, c'est lui qui attribue à chacun sa part en répondant à chaque fois à la question : « Pour qui celle-là ? » Celui qui trouvera la fève devient roi et choisit une reine ou vice versa !

Et on tire les rois... comme les mages ?

L'Évangile parle de mages, de savants qui étudiaient le ciel. À partir du VI^{ème} siècle, les chrétiens ont commencé à les désigner comme des « rois » et leur ont trouvé des prénoms : Melchior, Balthazar et Gaspard.



On raconte que les mages étaient trois, comme l'Asie, l'Afrique et l'Europe, les trois continents connus à l'époque de Jésus et qu'ils étaient de trois âges différents - adolescent, adulte et vieillard. Plus tard, on précisa aussi qu'ils étaient de trois couleurs de peau différentes : blanche, noire et jaune. C'était une image pour dire qu'ils représentaient tous les hommes de la Terre.

Texte du Père Philippe Hennebicque

Quelques nouvelles ...

Comme promis, me voici de retour pour vous parler de l'agrandissement.

Suite au troisième contact que j'ai eu avec Monsieur Steinmann, architecte en charge du chantier, celui-ci nous dresse un tableau des travaux réalisés jusqu'à présent :

- Radier du rez-de-chaussée
- Réalisation des murs du rez-de-chaussée
- Dalle sur rez-de-chaussée
- Réalisation des murs du 1^{er} étage



La fin du gros œuvre est prévue pour février 2015.

Les choix de matériaux sont en cours et la décision a été prise de réaliser une chambre-témoin dans l'agrandissement, ceci afin de servir au mieux les attentes et les besoins des futurs Résidents ainsi que ceux du personnel. On se réjouit de la découvrir !

Quant aux aménagements extérieurs, un projet concernant la terrasse et la zone d'entrée va être soumis prochainement à la Commission de bâtisse.

Voici un avant-goût des prochaines étapes :

- Dalle de toiture, étanchéité de la toiture et pose des fenêtres (mise hors d'eau du bâtiment),
- Réalisation de la chambre-témoin,
- Installations techniques (chauffage, ventilation, sanitaires et électricité),
- Murs de soutènement pour les aménagements extérieurs.

Riche programme comme on le voit. Les travaux avancent dans les délais prévus et le bateau « Agrandissement de la Résidence » a atteint sa vitesse de croisière. Jusqu'à présent, la météo s'est montrée favorable et ainsi n'a pas influencé d'une manière négative le bon déroulement des travaux.

Un grand merci à Monsieur l'architecte pour son excellente collaboration.

Michel Clément, membre du Conseil de Fondation

Avec les bambins de la Crèche des Dauphins de Villars-sur-Glâne



C'est sur deux matinées que de charmants petits lutins sont venus nous dire bonjour !

Répondant aux doux noms de Bérengère, Kim, Justine, Sirine, Yassine, Sophia, Nicolas, Olivier, Rafaël, Victor..., ils ont entre deux et quatre ans et nous enchantent par leur spontanéité.

Etant accueillis pendant la journée par la Crèche des Dauphins, ces petits bouts de chou arrivent à la Résidence accompagnés de leurs quatre monitrices. Peu intimidés et rayonnants, ils partagent avec nous quelques-unes de leurs chansons, pour notre plus grand bonheur.



Quelques titres de leur répertoire :



« L'homme à la Barbe Blanche »,
« St-Nicolas, patron des écoliers »,
« Ouistiti »,
« Petit poisson rouge »,
et beaucoup d'autres encore...

Félicitations, ils ont chanté comme des « Petits Chefs » ! Un grand Merci à eux de la part des Résidents et de l'Animation pour ce bol d'air frais juvénile.

Rendez-vous a été pris pour 2015 !



Texte de Monique Baechler, animatrice

EXPOSITION DES BECS CROCHUS

C'est toute une chorale, quelque peu désynchronisée, qui interprète une symphonie mouvementée des temps modernes qui nous accueille en ce samedi 22 novembre à l'occasion de l'Exposition des « Becs crochus ».

Dans la salle de Chantemerle située à Granges-Paccot, des perroquets et perruches de toutes races et couleurs attirent le regard curieux de nos Résidents et des autres visiteurs en cette matinée.

Les cris de ces oiseaux sont stridents, rien à voir avec le chant mélodieux des pinsons. Nous longeons les volières installées pour l'occasion et pouvons même approcher des perroquets en « liberté » dans un espace conçu à cet effet.



Notre petite troupe termine sa visite autour d'une table pour une petite pause avant de repartir pour la Résidence.



Mais, pour faire durer le plaisir, nous faisons un petit détour et pas des moindres : à l'heure des nouveautés, il est agréablement nécessaire de faire une petite visite au Pont de la Poya



récemment inauguré. La magnifique vue sur la cathédrale et les maisons anciennes perchées sur la falaise, avec le contraste de l'édifice plus que moderne sur lequel nous roulons impressionnent sans aucun doute nos voyageurs qui expriment joyeusement leur intérêt et leur surprise.



Merci à tous pour ce bel intermède musical !

Janine Sauterel, animatrice

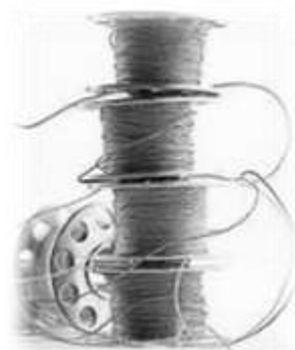
4^{ème} édition du Défilé de Mode des Martinets



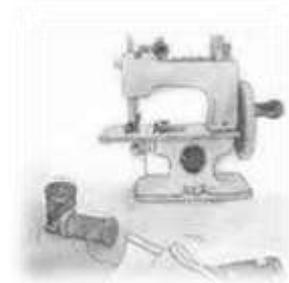
Le mercredi 5 novembre, voilà que la Résidence se transforme à nouveau en véritable palais de la mode !

Dès le petit matin, tout le monde est d'attaque pour préparer la salle et pour recevoir les articles de la Boutique « Pour Toi et Moi » d'Yverdon-les-Bains. Nous installons toute la collection automne-hiver dans la grande salle.

Nos Résidentes, mannequins d'un jour, viennent ensuite choisir leurs tenues de scène. Chacune choisit deux tenues, puis passe à l'essayage avant de faire un tour pour une séance « Coiffure » chez Maria et Françoise. Une fois coiffées comme des stars, nos Résidentes prennent place pour la séance maquillage faite par les bons soins de Lara.



14h30 : nos dix Résidentes sont prêtes, les spectateurs sont là, dont quelques résidents de la Résidence des Epinettes que nous avons le plaisir d'accueillir. En coulisse tout le monde est prêt : mannequins, animatrices... et l'équipe de bénévoles arrivée en renfort. Que ferions-nous sans eux !



Sur fond de musique, nos mannequins entrent en piste, défilent comme des professionnelles mais avec le sourire en plus, ceci sous les applaudissements chaleureux du public. L'ambiance est très joyeuse et, après une petite heure, le Défilé touche déjà à sa fin.

Toute le monde se retrouve ensuite pour prendre une délicieuse collation. Plusieurs personnes profitent aussi de l'occasion pour s'offrir une tenue pour les Fêtes qui approchent à grand pas ou pour se faire un petit cadeau, comme par exemple un beau sac à main ou des bijoux fantaisie.

Le temps passe vite et la salle se vide gentiment. Tout reprend place comme au petit matin. Bien que cet événement soit éphémère, il laisse plein d'étoiles dans les yeux de beaucoup de personnes dont nos Résidents.

Merci à toutes les personnes qui ont participé au bon fonctionnement de cette belle journée.

Jennifer Beeli Guhl, animatrice-responsable

Photos du Défilé de Mode



Photos du Défilé de Mode



Marché de Noël 2014 des Martinets **28, 29 et 30 novembre 2014**

À la veille du marché, la Résidence s'est mise aux couleurs de Noël. Nous pouvons palper une certaine agitation de tous les secteurs afin de préparer au mieux cet événement tant attendu. La grande salle prend forme au fil des heures, la cafétéria se met en place alors que la cuisine prépare ses nouvelles spécialités de Noël. Les Résidents mettent aussi la main à la pâte en guidant les animatrices au moment de mettre en place la décoration des plafonds : « un peu plus à droite... un peu plus bas... » De son côté, le secrétariat prépare les différentes affiches et bien d'autres choses encore. Voilà la nuit commence à tomber et les premiers exposants arrivent pour s'installer.

Le lendemain matin, ultimes préparatifs pour tous. Les derniers exposants arrivent pour préparer leur stand. A 15h00 précises, tout le monde est prêt pour ouvrir les Portes du Marché de Noël 2014. Les premiers visiteurs sont les Résidents accompagnés par quelques soignants. Puis ce sera des visages et encore des visages qui défileront durant les trois jours pour admirer les 23 stands d'artisans, installés dans la grande salle et aussi ceux installés dans le Hall d'entrée. Ces artisans nous ont permis d'admirer, voire d'acheter, de superbes bijoux de styles différents, de magnifiques décorations de Noël en tous genres allant du très classique au très moderne. Un véritable tableau multicolore qui se reflète dans les yeux de tout le monde. Du bel artisanat fait par des passionné(e)s. On y trouve de tout : des articles peints, brodés ou encore cousus, des couvertures en patchwork, des doudous, des sacs, des organisateurs et des bouillottes, il y a aussi de superbes crèches et de belles lampes ayant « emprisonné » la nature. Il y en a aussi pour le plaisir des papilles comme ces sirops de mille et une saveurs, ces confitures, ces champignons, ces produits aux plantes de la Gruyère et bien d'autres choses pour les épicuriens. Pour les visiteurs plus coquets, il y a aussi des produits de beauté artisanaux aux senteurs exquises.

Sur quelques stands, nous pouvons rencontrer des collaborateurs de la Résidence :

Nathalie du secrétariat qui avait un superbe stand de pâtisseries et de diverses douceurs confectionnées par les filles du Hiphop. Quel délice !

Monique de la lingerie, grande fidèle du marché, qui nous surprendra toujours avec sa splendide gravure sur verre et ses petits anges au crochet.

Et Marjorie, une veilleuse, qui est venue nous faire rêver avec des mignons petits doudous au crochet de toutes les couleurs et de rigolos bonnets pour les enfants.

Marché de Noël

Nous voilà à la fin de notre petit tour de marché dans la grande salle. Mais ne nous arrêtons pas là ! Car en sortant de la grande salle nous découvrons le stand des Martinets présenté en deux groupes :

La première partie, consacrée à la Couture, articles que nos précieuses couturières-bénévoles ont préparés tout au long de l'année grâce à leurs doigts de fée. Elles ont créé de superbes articles, comme des memorys, des sarouels, des doudous, des tabliers et bien d'autres choses encore. Mille mercis à elle pour leur précieuse collaboration.

La seconde partie du stand de la Résidence est achalandé par des créations confectionnées tout au long de l'année par les Résidents aidés des animatrices. Et durant le mois de novembre, l'Espace Animation était un véritable atelier du Père Noël. Les Résidents sont venus fidèlement confectionner des couronnes de l'avant, de la pâtisserie, des décorations de Noël ainsi que des conserves de toutes sortes. Chaque visiteur a pu retrouver sur le stand des Martinets les merveilles que les résidents ont faites.

Mais n'oublions pas que nous pouvons aussi trouver des bricelets et des pains d'anis confectionnés avec amour par une super équipe de bénévoles. Mille mercis à elles ! Pendant les trois jours du Marché, quelques Résidentes ont eu le plaisir de tenir le stand de la Résidence. Merci à elles pour le travail effectué et les moments de partage.

Soulignons encore les délicates décorations florales de Noël ainsi que des sublimes couronnes et autres arrangements faits par notre invité de marque, le magasin de fleurs ROSAE. Nous avons tous été éblouis par le travail de ses fleuristes.

Finalement, qui dit Marché dit aussi plaisir de partager un verre de vin et de manger une « morce ». Pour cette année 2014, nous avons pu déguster des vins proposés par Pascal Spichtig, notre chef-cuisinier, et Yves Pittet de la maison Pittet d'Epagny. Ces vins accompagnaient à merveille huîtres (pour le vendredi soir) et foie gras avec son pain d'épices maison (pour le samedi et le dimanche). Quel délice !

On a pu également déguster de délicieuses crêpes, gaufres et une savoureuse soupe de chalet. Ce fut un véritable succès.

Grâce à votre enthousiasme et à votre travail, la cuvée 2014 fut à nouveau un véritable succès rempli de joie, de découvertes, de rires; le tout dans une superbe ambiance de Noël.

Merci à toutes les personnes qui ont œuvré à la réussite du Marché de Noël de la Résidence !

Jennifer Beeli Guhl, animatrice-responsable

Quelques photos du Marché de Noël



Quelques photos du Marché de Noël



Un peu de Sport !

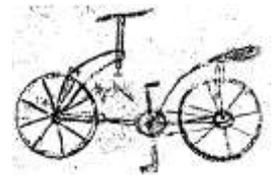


En novembre 2012, dans le bâtiment de la Caserne de la Poya, s'est ouvert un musée dédié au Vélo ! Une cinquantaine de vélos peuvent y être admirés. La visite se fait uniquement sur rendez-vous (dès 5 personnes). Pour réservation, se référer aux informations données sur le site internet du vélo-club de Fribourg (www.fricycle.ch).

Peut-être une future sortie Animation pour nos Résidents?

Histoire(s) du vélo

Vers 1500 : Les carnets de dessin d'un élève de Leonard de Vinci contiennent la description d'un dispositif qui serait l'ancêtre du vélo d'aujourd'hui.



1818 : Le baron Karl Drais von Sauerbronn, un Allemand de Baden, dépose un brevet pour un engin nommé « draisienne ».



1861 : Il semble qu'il faille attribuer (avec les réserves d'usage) à un apprenti-serrurier nommé Henri Michaux, le perfectionnement décisif qui fit sortir la bicyclette de sa période « préhistorique ». Il a l'idée de fixer sur la roue avant d'une draisienne une paire de manivelles actionnée par les pieds.

Baptisée *vélocipède* l'invention est à la base du vélo moderne. Présenté par Henri Michaux, fils de Pierre, en 1861, le véhicule fait un triomphe à l'Exposition Universelle de 1867.



1862 : Un français, Pierre Lallement, revendique avoir inventé et expérimenté un système à pédales. Il obtient, cette même année, un brevet américain pour une machine qu'il nomme « bicycle ».

1869 : Les premières courses cyclistes sont organisées. Au départ du Paris-Rouen en novembre 1869, on peut voir : des vélocipèdes à bandages de caoutchouc, à roue libre, à changement de vitesses, à roues en fil d'acier tendu, à moyeux montés sur roulements, et même à roue arrière motrice avec transmission par chaîne.

La bicyclette moderne va naître de la fusion de tous ces éléments, par le jeu de la « sélection naturelle ».

1870 : Ces années-là voient l'apparition des premiers vélodromes dans les îles britanniques, lieux des premiers championnats. La roue avant se fait plus grande, pendant que la roue arrière diminue : le premier « Grand-Bi » apparaît en 1872, avec succès grâce à la Bourgeoisie aisée qui peut se l'offrir.

1890 : Apparition des « bicyclettes de sécurité » lesquelles ressemblent beaucoup aux engins d'aujourd'hui. Les pneumatiques inventés par J.B. Dunlop et la chambre à air améliorée par Edouard Michelin contribuent au confort du cycliste. Ces vélos ont des roues à rayons, un cadre en tubes d'acier et une transmission par chaîne. Il ne manque donc que le changement de vitesses.

1903 : Premier Tour de France et son premier gagnant : Maurice Garin.

Les bicyclettes devinrent alors un produit industriel, les prix baissèrent, ce qui permit leur achat par les ouvriers – c'est le passage du vélo-loisir au vélo-utilitaire.

Dès 1930 : Dans les compétitions cyclistes, on retrouve des vélos avec des systèmes à plusieurs vitesses.

Deuxième Guerre Mondiale : Pendant l'occupation, en France, les voitures étant réservées à l'usage des médecins, de la police ou de la milice, la bicyclette devint la reine des transports.

1950 : Apparition des dérailleurs

De nos jours : De nombreuses inventions découlent de l'invention du vélo.

Quelques exemples :

tricycles, triporteurs / monocycles / tandem / vélo couché / trottinette / rickshaw / vélo de course / VTT / vélo à assistance électrique... et j'en oublie...



Avec plus d'un milliard et demi de bicyclettes circulant sur la planète, le vélo est le moyen de transport le plus utilisé au monde.

De plus, la bicyclette a procuré aux femmes une mobilité sans précédent qui a certainement facilité leur émancipation. Dans les années 1890, l'engouement féminin pour le cyclisme a été à l'origine de la création d'une mode de vêtements comme les jupes-pantalons qui ont aidé les femmes à se libérer du corset et d'autres vêtements contraignants.



En ville, en Europe, mais surtout en Chine et dans certains pays d'Asie du Sud-Est, l'utilisation de la bicyclette pour effectuer des déplacements de pendulaires a réduit la concentration de population du centre-ville.

Le vélo est un moyen de déplacement sûr, occupant peu d'espace urbain, dont l'empreinte écologique est faible. Dans les villes, il représente une bonne alternative à l'automobile lors de courts trajets. Pour des déplacements plus longs, il est un complément intéressant aux transports publics.

Réseau cyclable et Vélib

Un réseau paneuropéen de véloroutes et de voies vertes s'installe. La Suisse, surtout dans sa partie alémanique, fait de grands efforts pour la construction de pistes cyclables. Dans les villes et même dans certains villages, on trouve des Vélib (vélos en libre-service), alternatives intéressantes au moment où tout le monde parle de mobilité durable.

Santé

En termes de santé publique, la pratique régulière du vélo apporte des bienfaits au niveau cardiovasculaire et l'OMS parle de l'utilisation quotidienne du vélo pour lutter contre l'obésité.

Dangers... et plaisir

Il existe bien sûr des risques pour les cyclistes, tels qu'accidents de circulation ou exposition aux polluants atmosphériques. L'amélioration de la qualité de l'air doit donc se poursuivre !

Les Pays-Bas ou la Norvège, où le nombre de cyclistes est très élevé, connaissent moins d'accidents graves impliquant des vélos. Les automobilistes ont appris à cohabiter avec les cyclistes et ceux-ci bénéficient d'aménagements spécifiques. Dans les pays où le cyclisme est peu répandu, les risques d'accidents sont plus élevés.

Et n'oublions pas le plaisir que constitue le fait de pédaler, de se déplacer en vélo à l'air libre, de sentir la fraîcheur du vent sur sa peau, et de ne pas connaître de problème de parking... Vive le vélo !

Texte de Marguerite Gogniat, infirmière à l'Unité Sud

Sources : Cyclisme, collection La Passion, librairie Gründ Paris 1982
fr.wikipedia.org/wiki/bicyclette

Discours de St-Nicolas

Suite à la visite de St-Nicolas dans la Résidence, celui-ci nous a laissé son discours afin que nous puissions le partager avec vous :

« Je viens, comme chaque année, pour vous saluer et vous apporter quelques petites gourmandises.

Comme vous le savez mon voyage est long et je me fatigue de plus en plus, je suis un peu comme vous ! Les années passent et je ne rajeunis pas.

J'éprouve toujours **beaucoup... beaucoup** de plaisir à venir vous trouver à la Résidence « Les Martinets » !

Mon ami Père Fouettard et moi-même sommes parmi vous ce soir pour fêter la St-Nicolas.

La St-Nicolas qui est la Fête des enfants ! Mais ne sommes-nous pas tous des enfants dans notre cœur ? Oui, de grands enfants dont l'enveloppe a un peu vieilli au fil des ans... Au fond, comme moi, vous avez toujours vingt ans !

J'en vois certains jouer aux cartes, d'autres se balader. J'en vois même qui essaient les sièges éjectables, heureusement sans gravité.

De là-haut... tout là-haut et grâce à internet, je suis spectateur de tout ce qui se passe sur la Terre. En fait, c'est à cause de Père Fouettard, qui est toujours à la pointe de la technologie, que je suis au courant des bonnes comme des moins bonnes nouvelles.

Il est vrai qu'en ces temps difficiles, j'ai beaucoup de travail, un peu comme ici « aux Martinets » !

Mais tout le personnel soignant, les collaborateurs du Service technique, de la Cuisine et de la Cafétéria, de l'Administration, de l'Intendance, de l'Animation et aussi la Direction... mettent toute l'énergie qu'il faut pour rendre la vie douce et agréable à tous leurs Résidents.



Fête de la St-Nicolas

Je me suis laissé dire que des bénévoles viennent pour vous accompagner le temps d'une discussion ou d'un atelier. Je trouve merveilleux de consacrer un peu de son temps libre à vous entourer dans vos diverses activités.

Car St-Nicolas sait... oh oui, il sait... ce que c'est que d'avoir la carcasse qui rouille, croyez-moi !

Je dis Merci à toutes les unités et à toutes les personnes qui gravitent autour de vous, chers Résidents. Car comme les unités sont « emmaillées » comme les maillons d'une chaîne, si un maillon casse, c'est toute la chaîne qui casse.

Bon... Je ne vais pas m'attarder à vous faire de grands discours... D'autres personnes attendent ma visite.

Sur ce, je vous souhaite une agréable soirée et... **à l'année prochaine ! »**

Signé : **St-Nicolas**



Photos de la St-Nicolas



Fête de Noël – Mardi 23 décembre 2014



Fête de Noël – Mardi 23 décembre 2014



Nous sommes des survivants, des rescapés !

Nous sommes nés avant la télévision, avant la pénicilline, avant les produits surgelés, les photocopies, le plastique, les verres de contact, la vidéo et la magnétoscope, et avant la pilule. Nous étions là avant les radars, les cartes de crédit, la bombe atomique, le rayon laser, avant le stylo à bille, avant les lave-vaisselle, les congélateurs, les couvertures chauffantes, avant la climatisation, avant les chemises sans repassage et avant que l'homme marche sur la lune.



Nous nous sommes mariés avant de vivre ensemble. La vie en communauté se passait au couvent. Le « fast-food », pour les Anglais, était un menu de carême et un « big mac » était un grand manteau de pluie. Il n'y avait pas de mari au foyer, pas de congé parental, pas de télécopie, ni de courrier électronique.

Nous datons de l'ère d'avant les HLM et d'avant les pampers. Nous n'avons jamais entendu parler de la modulation de fréquence, de cœur artificiel, de transplant, de machine à écrire électrique, ni de jeunes gens portant une boucle d'oreille.

Pour nous, un ordinateur était quelqu'un qui conférait un ordre ecclésiastique, une puce était un parasite et une souris était de la nourriture de chat. Les paraboles se trouvaient dans la Bible, pas sur les toits. Un site était un point de vue panoramique, un CdRom nous aurait fait penser à une boisson jamaïcaine, un joint empêchait un robinet de goutter, l'herbe était pour les vaches, et une cassette servait à ranger les bijoux. Un téléphone cellulaire aurait été installé dans un pénitencier. Le rock était une matière géologique, un gai (prononcé gay en anglais) était quelqu'un qui faire rire et made in Taïwan était de l'exotisme.



Nous étions sans doute une bonne race robuste et vivace, quand on songe à tous les changements qui ont bouleversé le monde et à tous les ajustements que nous avons su négocier. Pas étonnant que nous nous sentions parfois sûrs de nous et fiers d'avoir su sauter le fossé entre nous et la génération d'aujourd'hui. D'ailleurs, nous sommes prêts à recevoir quelques euros par courrier électronique.

Grâce soit rendue à Dieu, nous sommes toujours là.
Nous sommes, après tout, un bon cru !

Texte remis par M. Albert Bovigny, Résident

Carottes rouges au vinaigre

- 2 kg de carottes rouges
(aussi appelées betteraves rouges)**
- 500 ml de vinaigre de vin rouge
ou de cidre**
- 125 ml d'eau de cuisson filtrée**
- 250 gr de sucre**
- 1cs de sel**

A la casserole à pression, cuire les carottes rouges, non épluchées afin de garder un maximum de minéraux, sur un fond d'eau salée.

Les égoutter, en conservant l'eau de cuisson pour la suite de la recette. Laisser refroidir les carottes rouges.



Eplucher les carottes rouges.

Coupez-les en dés ou en tranches.

Mettez-les dans des bocaux.

Chauffer l'eau de cuisson, le sel, le sucre et le vinaigre de vin à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

Couvrir les carottes rouges de ce mélange.

Fermer hermétiquement les bocaux et retournez-les. Conserver dans un local sec, sombre et bien aéré.

Et maintenant, il ne vous reste plus qu'à les déguster avec du fromage, en salade mêlée ou en accompagnement d'une assiette froide.

Bon appétit !

Petite astuce, si vous manquez de temps : vous pouvez aussi utiliser pour cette recette des carottes rouges déjà cuites.

Kennen Sie Franz Hohler, den 1943 geborenen Schriftsteller, der sich vor allem als Kabarettist einen Namen machte ? Neben Romanen, Kinderbüchern, Theaterstücken usw. hat er auch folgendes Mundart - Lied geschrieben :



Franz Hohler, photo: W.Kracher

Wenn i emol alt bi

Wenn i emol alt bi, sächzgi und meh, hoffe s'goht no lang,
machschr de vo Zyt zu Zyt e Münzete, e,
chunn'sch am Sunntig mit mer an See.
Villicht han i Reuma, bruche en Stock, hebsch mi denn am Arm;
fangt's di a gruuse
wenn i will schmuse,
gisch mer denn no warm?



Refrain : ...wart nur, di breichts au,
jo, und no bevor das glaubsch, chunnt scho d' AHV

Chöntschr mi no bruche zum Schaffe im Huus, wenn's e Sich'rig butzt.
Z'Abig tätschr chli lisme vor em Cheminée-für
und i chönt säge « Chüel isch es hür ! »
I schaffe im Garte, hole no d'Milch, säg, was wotschr no meh?
Wenn i mi chratzea miner Glatze,
chaschr mi denn no gseh?

Refrain : Jede Summer miete mir es Wönigli im Toggeburg,
wenn's no inemag, mir hei gschpart es Läbe lang,
jo, dass üse Sohn öppis erbt, wenn vo öis eis stirbt.

I gieng no go jasse, wärschr mer ächt bö, mängisch würds halt spoot.
Derfür hätschr du denn Fröid a dine Aenkelchind,
so glungni fänd me nümme so gschwind.
Und de ä Grippe, heftig und schwär, nüm we die vo färn.
Wenn i emol alt bi, dass i juschr chalt bi,
heschr mi denn no gärn?



Franz Hohler singt dieses Lied nach der
Melodie des Beatles – Song's « When I'm sixtyfour »

(CD « Weni mol alt bi », Zytglogge-Verlag Bern 2003)

Texte de Marguerite Gogniat, infirmière à l'Unité Bleu

Histoire de la vie sur Terre

Qu'est-ce qu'un organisme vivant ?

Un être vivant

- peut se maintenir en vie en puisant l'énergie et les composants nécessaires (nutrition, respiration, photosynthèse, ...) dans l'environnement
- peut se développer (croissance, division cellulaire)
- peut se reproduire
- a besoin d'un environnement favorable pour survivre
- est mortel



Ce que l'on ne sait pas (encore ... ou peut-être jamais)

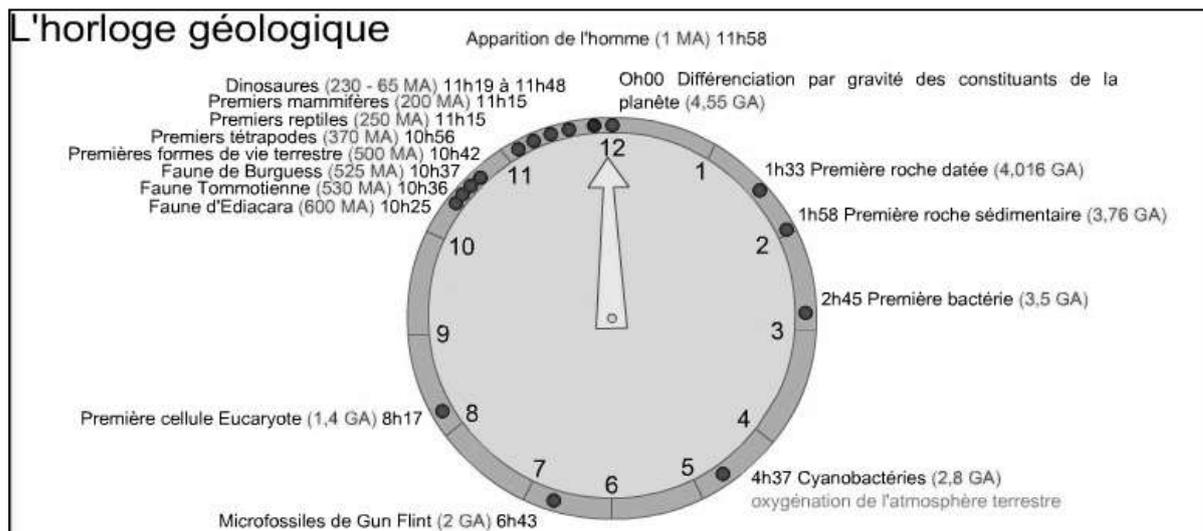
On ne sait pas comment la vie est apparue sur Terre. La forme de la vie la plus simple que l'on connaît, la bactérie, est déjà si complexe que l'on peut la comparer à un Airbus, alors que l'on pense que les premières formes de vie, dont on n'a aucune trace, seraient plutôt comparables à un biplan ou même à un avion en papier. Plusieurs hypothèses sont en concurrence.

Les éléments nécessaires

- l'eau liquide (présente à la fin des premiers 150 MA)
- le carbone (formé dans les étoiles comme le Soleil)
- l'énergie (lumière solaire, chaleur des sources hydrothermales, réactions chimiques)
- nutriments (roches et minéraux sont aussi des sources de nutriment)

Horloge de la vie sur Terre

Imaginons que les 4.5 milliards d'années de la Terre correspondent à 12 heures et plaçons les événements dans cette demi-journée.



Si la Terre commence à se former à **minuit**, les premiers organismes dont on a des traces (sous forme de formations sédimentaires) apparaissent dans l'eau **entre une heure et demie et deux heures du matin**. Ce sont des bactéries sans noyau (procaryotes) telles que les cyanobactéries (algues bleues). La vie va se poursuivre dans l'eau jusque **vers 10h45**. Ce n'est qu'à cette heure-là que les organismes vivants vont conquérir la terre ferme.

Voyons en détail le déroulement de ce « demi-jour » :

Les huit heures de la vie dans l'eau

Vers quatre du matin, les bactéries « inventent » la photosynthèse. A partir de l'eau et du dioxyde de carbone (CO₂) dissous dans l'eau, avec le concours de la lumière solaire, elles produisent des glucides (sucres) et un déchet toxique pour elles, l'oxygène (O₂) qui s'échappe dans l'atmosphère. Cet événement a deux conséquences :

1. La quantité de CO₂ diminue, réduisant l'effet de serre et la baisse de la température engendrant une première glaciation globale.
2. Mais l'arrivée de l'oxygène dans l'atmosphère rendra possible, plus tard, l'apparition d'organismes plus complexes; sans cet événement, nous ne serions pas là pour en parler.

Les premières cellules avec noyau (eucaryotes), ainsi que les organismes multicellulaires (différenciation des tâches) apparaissent **entre six heures et huit heures du matin**.

Vers neuf heures, la nature finit de mettre au point la reproduction sexuée : elle permet l'échange de l'information génétique des deux parents, donc la diversification.

Entre neuf et dix heures, la Terre est presque entièrement recouverte de glace (Terre boule de glace). On ne sait pas sûrement ce qui a déclenché ce processus, mais à la fin de cette période, l'augmentation du taux d'oxygène dans l'atmosphère semble avoir provoqué « l'explosion cambrienne ».

Vers dix heures et demie, la vie s'emballe.

Entre 10h20 et 10h35 : organismes en forme de feuille ou de tube

Entre 10h35 et 10h39 : apparition du squelette (coquille) et des trilobites

Vers 10h35 : apparition des premières plantes terrestres (fougères)

Vers 10h55 : apparition des insectes, des graines, des poissons à poumons

Vers 11h00 : apparition des tétrapodes (quatre pattes) aquatiques, qui sortiront de l'eau **quelques minutes plus tard**

11h03 : apparition des amphibiens (grenouilles)

11h15 : apparition des reptiles aquatiques, puis terrestres

Entre 11h23 et 11h50 : les dinosaures règnent en maîtres sur la Terre

11h25 : apparition des petits mammifères qui devront attendre la disparition des dinosaures pour conquérir la Terre

11h36 : apparition des oiseaux qui sont des dinosaures volants

11h39 : apparition des plantes à fleurs

11h58 : apparition des hominidés, nos lointains ancêtres

Durant cette heure et demie, la Terre est frappée de cinq crises majeures qui entraînent des extinctions en masse.

Midi moins 10 secondes : apparition du genre Homo; c'est une nouvelle histoire qui commence !

*Texte de Monsieur Georges Ecoffey, bénévole
Résumé faisant suite à son « Atelier scientifique » organisé pour nos Résidents*

L'homme qui jongle avec les mots

Rencontre avec Albert Bovigny

Quand je rencontre Albert, il est à sa table de travail, ses lunettes sur le nez, concentré sur son dictionnaire et des documents qu'il feuillette. Il s'agit d'articles en patois fribourgeois qu'il a signé pour plusieurs journaux locaux et ce, pendant des années. Ne tient-il pas d'ailleurs la chronique patoisante du Journal des Martinets ? Tout à fait, c'est bien lui, l'homme qui aime transmettre à travers les mots tantôt sa passion de sa langue régionale, tantôt son humour et souvent les deux à fois. Qui se cache donc derrière cet érudit à la bonne humeur communicative ?

Je suis né en 1925 à Vaulruz. A l'âge de 17 ans, je suis parti en Suisse alémanique pour y apprendre l'allemand et j'y suis resté une année. J'étais porteur de pain dans une boulangerie près de Baden. Et à 20 ans, je suis retourné à Baden pour quelques mois travailler dans une brasserie. Après, j'ai trouvé une place à Zurich. En somme, j'ai été depuis 20 ans jusqu'à 40 ans, 18 ou 19 ans à Zurich.

Oh là ! Albert, vous allez trop vite. Vous galopez. Parlez-moi un peu de votre enfance et de la raison pour laquelle vous êtes parti si loin de la Gruyère.

On n'était pas riche à la maison, mon père était cordonnier de métier et il avait dû abandonner quand les chaussures de fabrique sont devenues meilleur marché. Il fabriquait des chaussures légères et des lourdes avec des **tricounis***. Alors de ce fait, quand j'ai exprimé le désir d'entrer en apprentissage, mon père m'en a découragé. « Tu vois, moi j'ai appris un métier et maintenant je le pratique plus. Va plutôt apprendre l'allemand. » C'était une obligation, c'était le chef. En plus, ça me permettait de gagner de l'argent et de lui en envoyer à la maison. On était dix enfants. Après ma sœur aînée, Hélène, qui avait une année de plus, j'étais le deuxième avec mon jumeau Henri puis, on a eu encore un frère René. Ma mère est décédée quand j'avais 6 ans et demi. Deux ans plus tard, mon père s'est remarié et il a eu six filles !

A l'école, j'étais tout le temps en première position. J'adorais le calcul et l'orthographe. J'aimais quand j'arrivais à faire une dictée sans faute. En ce temps-là, on avait trois mois de vacances. A partir de 14 ans, on nous donnait des congés de quatre mois et demi et à partir de 15 ans, les bons élèves prenaient même six mois du 1^{er} mai jusqu'au 1^{er} novembre. C'était le règlement.

Garçon de chalet

A 14 ans, j'ai été à la montagne comme garçon de chalet, et depuis là, j'ai toujours travaillé chez le même paysan. Il avait la plus grande ferme du village,

un immense domaine de 120 **poses***. Il avait un troupeau d'une quarantaine de vaches laitières. En mai 1939, je suis monté à l'alpage avec cinq trayeurs. On est parti de la vallée du Motélon depuis Broc par une route carrossable jusqu'au pâturage des Patchalets, les petits **pâquiers***. En général, les trayeurs étaient embauchés à l'année et ils avaient les mêmes vaches à traire en montagne qu'en plaine. A l'alpage, ils trayaient leurs vaches mais, pour le reste des travaux, nettoyer l'étable, surveiller le bétail, on participait tous. Les bêtes restaient la journée à l'intérieur. Elles se fourrageaient dans les pâturages la nuit et le matin vers les six heures, elles arrivaient les unes après les autres. Les armaillis commençaient à traire. Ils n'allaient pas verser le lait eux-mêmes dans la chaudière. Ils m'appelaient, moi le garçon de chalet. Je courais avec la **mitre***. Ils versaient dedans leurs petits baquets et une fois pleine, j'allais la verser. C'était lourd, fallait pas le mettre à côté ! Dans la chaudière, il y avait encore une passoire en bois arrondie avec un trou au milieu. Pour passer le lait, on y mettait une poignée de petites branches de sapin. On faisait un torchon avec ça, on le poussait au fond du baquet et ça faisait le filtre. Tous les jours, je devais courir à la forêt pour aller chercher des branches fraîches.

C'est avec les armaillis que j'ai commencé à parler patois. On n'avait pas le choix. Tout ce qu'on nous commandait, tout ce qu'on entendait, c'était en patois. Mais moi, j'aimais ! Je le comprenais parce qu'au village, on l'attendait partout. A la laiterie, à la sortie de la messe et les paysans le parlaient entre eux. Mes parents le savaient très bien, mais ils n'ont jamais causé les deux pour nous préparer à l'école. Pourtant, je connaissais des jeunes qui ne savaient pas un mot de français en arrivant en classe et qui devenaient des élèves fameux parce qu'ils apprenaient un bon français, meilleur que le nôtre qui était mélangé avec du patois.

Un mot entendu à l'alpage qui résonne encore à mon oreille ? Les vaches : una vatse, di vatsè.

La Suisse alémanique

Après ma première année, entre 16 et 17 ans, comme porteur de pain dans une boulangerie de Baden, je suis revenu à Vulruz. J'en suis reparti à 20 ans pour travailler dans une brasserie à Baden avant d'aller à Zurich. J'ai travaillé pour la maison Burrus, fabricant des cigarettes « Boncourt ». Ils avaient un dépôt et, depuis là, livraient tout le nord de la Suisse. J'ai fait de l'auto-école sur camion, j'ai eu mon permis de chauffeur et j'ai travaillé une quinzaine d'années. Après j'ai exprimé le désir d'être représentant, mais ils n'ont pas voulu me donner la place et je me suis adressé ailleurs. J'ai été engagé comme représentant chez Lindt et Sprüngli.

Albert passe donc des cigarettes au chocolat, c'est meilleur ! Mais nous avons sauté l'étape de sa rencontre avec Berthe, sa femme.

Les fribourgeois catholiques de Zurich avaient comme point de rencontre la mission catholique de langue française. Les jeunes gens y avaient une salle à disposition le samedi soir et les jeunes filles le dimanche après-midi. On les voyait quand même ces filles parce qu'elles venaient à la messe. Avec Berthe, on a commencé à se regarder, puis après à parler ensemble. Elle, elle était venue pour apprendre l'allemand comme jeune fille chez un docteur en médecine. On s'est marié en Suisse romande à l'église de Siviriez. Après, on l'a fêté à Charmey.

Le patoisant engagé

J'ai toujours trouvé que c'était une langue qu'il ne fallait pas laisser perdre. J'ai commencé à collaborer avec le Fribourg Illustré, dans les années 70. J'avais aussi fait la démarche auprès du directeur de Radio Fribourg pour causer patois le dimanche matin à la radio. L'émission s'appelait « Intrè-no », Entre nous, comme le groupe de patoisants fribourgeois créé en 1956, dont j'ai repris le nom. J'ai aussi enseigné le patois fribourgeois à l'Université Populaire à Fribourg et à Bulle. Là, je n'avais aucun programme à disposition, il fallait que je construisse tout moi-même.

Avec Berthe, on ne parlait pas patois. Elle le comprenait et de temps en temps, elle lançait une petite anecdote en patois. Par exemple, le soir, si je commençais à dodeliner devant la télé, elle me disait : *Tâ chono Chenia ?* (T'as sommeil Papa?). Elle savait me réveiller. Elle savait que pour moi, le patois, c'était une langue importante.

Le roi de l'animation

Albert est un animateur né, il continue d'ailleurs aux Martinets et me montre deux textes qu'il a lus à l'occasion de la Fête des Anniversaires du mois de novembre.

J'aime amuser les autres ! J'ai toujours été un grand animateur. A Vulruz, chaque fois qu'ils avaient l'occasion, ils m'appelaient pour venir animer une fête, une soirée dans une société. Il y a beaucoup de choses que je sais par cœur, tout un tas de blagues et de petites histoires. Ça me permettait de rencontrer des gens, de travailler mon répertoire. Les plus anciens me disaient toujours : « Toi, tu es le même que ton père ! » C'est vrai que lui, il aimait chanter, raconter des blagues. Tout ça, c'est dans le sang.

Et avec Berthe, on faisait les « rogations de Morlon », une parodie des processions d'autrefois où on demandait la protection de Dieu pour les récoltes. Je commençais par me promener autour de la salle, avec une croix en chantant

Atelier « Beauté » pour Mesdames !

Mesdames,

Comme toute femme, vous aimez prendre soin de vous, vous pomponner pour vous sentir élégantes.



C'est ainsi que j'ai décidé de mettre sur pied – et c'est le cas de le dire - une activité spécialement pour vous :

Un Atelier « Beauté » pour vous mettre en valeur !

Que ce soit pour la beauté de vos ongles des mains (limés, vernis), de votre visage (maquillage, épilation) ou bien de vos pieds (vernis)... je viens volontiers vous faire ce plaisir !



Régulièrement, je passe dans les différentes unités (voir le programme Animation de la semaine), mais si vous avez besoin de moi un autre jour, n'hésitez pas à passer à l'Animation, vous m'y trouverez certainement.

**L'essentiel,
c'est de vous sentir belles !**

Me réjouissant de ce projet de partage au féminin, je vous dis à bientôt !



Lara Quintela Reis, stagiaire à l'Animation

CARNAVAL DES BOLZES

Le Carnaval des Bolzes se déroule chaque année en Basse-Ville de Fribourg.

Le Carnaval des Bolzes est le nom donné au carnaval de la ville de Fribourg. Depuis plus de quarante ans déjà, les rues de la Basse-Ville sont sublimes par les cortèges, les rires, la cacophonie des Guggenmusiks, les déguisements, les Rababous et l'ambiance tonnerre dans les bars, bistrots et caves.



Vous avez dit Bolze?

Les Bolzes sont les habitants de la Basse-Ville de Fribourg, du quartier de l'Auge, historiquement un quartier populaire à majorité germanophone (alors que la ville compte une majorité francophone). Le Bolze, c'est aussi une langue, un accent, une identité socio-économique, un état d'esprit.

Le Carnaval est une fête qui date du Moyen-Âge, de la fête des corporations. Les festivités s'étendaient alors de l'Épiphanie au début du carême. Le carnaval a donc une longue tradition en Basse-Ville de Fribourg.

Le Carnaval des Bolzes commence officiellement le samedi précédant Mardi Gras par la remise de la clé du carnaval par le Syndic au Président du carnaval.



Le cortège du dimanche après-midi est la partie principale du carnaval, qui se conclut par le procès et la mise à mort du Grand Rababou.

Les chars, tirés par des tracteurs ou des Jeeps, sont suivis par leurs créateurs déguisés, soit des équipes d'amis, des sociétés ou des clubs. Les groupes de Guggenmusik défilent parmi les chars et donnent l'ambiance festive de la manifestation.

Le cortège s'achève sur la Place du Petit-St-Jean, épice du carnaval, où a lieu le procès du Grand Rababou, suivi de sa mise à mort. Cette poupée grimaçante pouvant atteindre plus de 12 mètres de haut est rendue coupable de tous les maux.

Le Rababou symbolisait autrefois le rababouët ou voleur de bois. Aujourd'hui, on l'appelle volontiers le «Bonhomme Hiver».

Les festivités nocturnes s'étendent du vendredi au mardi soir. Le mardi est le soir le plus fréquenté et de nombreux carnavaliers ont l'habitude de prendre congé le lendemain.

Particularité du carnaval fribourgeois, les habitants de la Place du Petit-St-Jean ouvrent leurs caves au public, qui deviennent autant de bars éphémères.

Texte remis par Janine Sauterel, animatrice

Couvent de Belle-Fontaine

Mon cher frère,

Un grand et irréparable malheur vient d'arriver au couvent de Belle-Fontaine et j'ai le pénible devoir de vous en faire part. C'est la mort de l'Abbé Quille, un de nos confrères.

Samedi dernier, pendant que l'Abbé Nédiction donnait le Salut, l'Abbé Quille est tombé dans les bras du Père Clus pour ne plus se relever.



Vous pouvez juger de l'émotion : tous les Révérends Pères s'agitaient; un seul était joyeux : le Père Fide. On alla chercher le Père Borate et le Père Manganate, pensant que leurs efforts pourraient ranimer l'Abbé Quille, mais le Père Emptoire déclara qu'il n'y avait plus d'espoir.

Au milieu des lamentations, on se prépare donc pour la cérémonie, pendant que le Père Sonnage, le plus grand de la communauté sonne les cloches à toute volée. On se dirige ensuite vers la chapelle et, comme il n'y avait pas de chaire, le Père Mol entonnait le De Profundis.

Une grande discussion s'éleva sur le chemin du cimetière : le Père Clus et le Père Illeux voulaient monter tout droit vers la montagne, ainsi le Père Dreaux et l'Abbé Casse qui affectionnaient les chemins escarpés, tandis que l'Abbé Canne ne voulait pas quitter la route. Le Père Illeux et le Père Vers aimaient la discussion ainsi que l'Abbé Ration, le Père Plexe hésitait. Il fallut que le Père Spicace et le Père Suasif prêchassent l'apaisement, mais seule ténacité du Père Sistant put rétablir l'ordre. Le Père Turbateur et le Père Sécuteur eux-mêmes durent renoncer à la discorde, tandis que l'Abbé Attitude était de l'avis de tout le monde.

Enfin, on arriva au cimetière. Là, devant la fosse que le Père Forant avait creusée, le Père Pétuel et le Père Manent parlèrent de l'Eternité. Tout le monde pleurait, même l'Abbé Nichon était triste. Le Père Clus en perdant l'Abbé Quille perdait son meilleur soutien.

Ce fut un bien triste cortège qui reprit le chemin du couvent, devant le Père Pendiculaire courbé par la douleur.

Chacun s'en fut dîner après que le Père Uquier eut rasé tout le monde. Le repas fut mélancolique, le Père Sil avait perdu sa fraîcheur, l'Abbé Chamel n'avait jamais paru aussi pâle et l'Abbé Terave était de toutes les couleurs.

Je suis persuadé, mon frère que vous prendrez part à notre grand deuil et vous prie de croire à mes sentiments religieux.

Signé : L'abbé Tise

Texte remis par Monsieur Albert Bovigny, patoisant et résident

Réponses : Quiz d'automne

1. Cet automne, à quelle date devons-nous changer l'heure pour passer à l'heure d'hiver ?

- a) Le dimanche 26 octobre
- b) ~~Le dimanche 19 octobre~~
- c) ~~Le dimanche 2 novembre~~



2. En automne, les jours sont...

- a) ~~plus longs qu'en été~~
- b) moins longs qu'en été
- c) ~~plus courts qu'en hiver~~

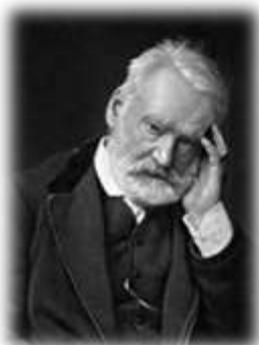
3. Quels fruits peut-on cueillir en automne ?

- a) ~~Des groseilles et des framboises~~
- b) Des pommes et des poires
- c) ~~Des pêches et des abricots~~



4. Qui a écrit le fameux poème « Chanson d'automne » ?

- a) ~~Léo Ferré~~
- b) ~~Jacques Brel~~
- c) Paul Verlaine
- d) ~~Georges Brassens~~



5. Quel est l'auteur du recueil «Les feuilles d'Automne» ?

- a) ~~Balzac~~
- b) ~~Emile Zola~~
- c) ~~Voltaire~~
- d) Victor Hugo

**Malheureusement, le quinté gagnant n'a pas été trouvé !
Nous sommes persuadés que vous ferez mieux la prochaine fois !**

Réponses : Photos anciennes

Photo
ancienne



Photo récente



Il s'agit d'essais de résistance sur le Pont suspendu du Gottéron -
Janvier 1960

Photo
ancienne



Photo récente

Et du kiosque de la Place Georges-Python - Hiver 1941

**Malheureusement, personne n'a
trouvé les bonnes réponses !**

Départs

Nous vous informons du départ de :

Giuliana di Gioia

Aide-infirmière à l'unité Nord

Ana Paula Alves Dos Santos

Aide-infirmière à l'unité Rose

Kahsay Habtay

Aide-infirmier à l'unité Bleu

Teresa Da Silva

Stagiaire à l'Animation

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



Anniversaire de la Résidence

Jeudi 19 février 2015

**25^e anniversaire
de la Résidence « Les Martinets »
à 12h00, en salle à manger**

Raclette

pour tous les Résidents,
les membres du Conseil de fondation
et le personnel en service

**Nous avons accueilli
en long séjour :**

Madame Eliane Fillistorf
Madame Natividad Regidor
Madame Juliette Lamon
Madame Marie-Louise Lauper
Madame Marguerite Crausaz



**Nous avons accueilli
en séjour temporaire :**

Madame Louise Philipona
Madame Henriette Nussbaumer
Madame Joséphine Bonvin

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

Les résidents qui nous ont quittés :

Madame Marie-Thérèse Joye, le 11 octobre 2014

Madame Cécile Michaud, le 13 octobre 2014

Madame Charlotte de Habicht, le 30 octobre 2014

Monsieur Jean-Marc Leuba, le 26 novembre 2014

Monsieur Pierre Dousse, le 7 décembre 2014

Madame Cécile Weiler, le 2 janvier 2015

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

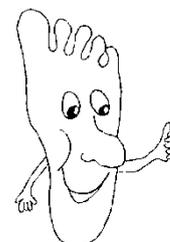


Prochaines dates Podologue Aurélie Schaer

Lundi 20 janvier 2015
Mardi 21 janvier 2015

Lundi 16 février 2015
Mardi 17 février 2015

Lundi 16 mars 2015
Mardi 17 mars 2015



Inscription auprès de vos unités

Heure d'été

*Attention !
N'oubliez pas
le changement d'heure*



dans la nuit du
28 au 29 mars 2015
nous passons à l'heure d'été.
Veuillez avancer vos montres
d'une heure !

à 2h00  il sera  3h00



Equipe de rédaction :

Marc Roder, directeur

Hélène Cassignol, écrivain de récits de vie
www.helene-cassignol.ch

Les animatrices :

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

Michel Clément, membre du Conseil de fondation

Marguerite Gogniat, infirmière à l'unité Bleu

Père Philippe Hennebicque

Albert Bovigny, patoisant et résident

Georges Ecoffey, bénévole à l'Animation

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