



Journal



Avril - Mai - Juin 2016

Prix : Fr. 3.--

Journées de détente et de fête pour tous les Résidents au « Refuge des Pêcheurs » de Gumefens !



- **Les Résidents des Unités
Bleu et Sud s'y rendront**



le mardi 14 juin

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



le mercredi 15 juin



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



**Au plaisir de bientôt passer
ces inoubliables journées avec vous tous !**

Horaire des messes à la chapelle de la Résidence

Lundi	à	16h45 prière du chapelet
Jeudi	à	10 heures
Dimanche	à	10 heures

Calendrier liturgique de mai

- **Jeudi 05 mai - Ascension**
10h00, messe
- **Dimanche 15 mai – Dimanche de Pentecôte**
10h00, messe
- **Jeudi 26 mai – Fête-Dieu**
16h45, messe de la Fête-Dieu
△ Pas de messe à 10h00



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 08 avril

Vendredi 13 mai

Vendredi 03 juin

de 15h00 à 16h30

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



DIMANCHE 1^{ER} MAI

Les enfants viennent
chanter de

14h30 à 16h30

dans les différentes unités !

Bienvenue à eux !



FETE-DIEU

La fête du Corpus Christi, la Fête-Dieu, est une fête qui remonte au XIII^e siècle. Elle s'est développée pour mettre en valeur la dévotion à la Sainte Eucharistie. Elle s'est employée à célébrer la présence toute spéciale de Jésus à travers les signes que sont le pain et le vin qui deviennent, à chaque messe, le Corps et le Sang du Christ. Présence incroyable, présence mystérieuse, accessible dans la foi au Saint-Sacrement du Corps et du Sang du Christ.

Au cours de la célébration du corps et du sang du Christ, une hostie consacrée est placée dans un reliquaire appelé ostensor, en vue de la prière d'adoration des fidèles.



La paroisse de Villars-sur-Glâne organise sa propre Fête-Dieu à l'église avec procession, quand le temps le permet, jusqu'au reposoir situé à l'ancien terrain de football au Platy.

Les communiantes de l'année y participent en aube et animent une partie des chants.



Soyez cordialement invités à participer cette année à la Fête-Dieu. Ça sera une belle occasion pour manifester notre communion fraternelle, unis dans le même Corps du Christ.

Veronica Havran, de l'équipe pastorale

Bilan du pont de la Poya !

Inauguré le 11 octobre 2014, après six ans de travaux, ce pont haubané est, en son genre, le plus long de Suisse. Sa nécessité, la réussite de sa construction et son usage ne sont pas remis en doute.



Mais il faut le dire, toutes les mesures d'accompagnement n'ont pas été réalisées, car le report de trafic, surtout en ville de Fribourg, a bel et bien eut lieu et c'est là que le bât blesse.

Au début de l'aventure, les communes voisines : Granges-Paccot, Givisiez, Tavel et Villars-sur-Glâne avaient des craintes d'être victimes du report de trafic. Qu'en est-il à ce sujet aujourd'hui ?

La grogne vient surtout de quartiers de la capitale dont deux qui haussent le ton. Je parle des quartiers de l'Auge et du Jura.

Des Associations de quartier se sont créées afin de faire valoir leurs droits.

Quartier de l'Auge

En 2015, le quartier de l'Auge craignait un report de trafic. Ses habitants, en raison de mesures complémentaires annoncées par la ville pour diminuer le trafic de l'Avenue Général Guisan, voyaient déjà leurs craintes s'accroître. Lors de son assemblée au mois de février 2016, l'Association de l'Auge a déposé une « opposition constructive » par rapport aux mesures d'accompagnement du

quartier du Jura. Ainsi elle veut protéger ses habitants contre la croissance insidieuse du trafic de transit. En déposant une « opposition constructive » les personnes demandent seulement que de mêmes mesures que pour le quartier du Jura soient appliquées à leur quartier.



Quartier du Jura

Venons-en au quartier du Jura. « JurAction » qui défend les intérêts du quartier se dit positivement impressionnée par la volonté réelle de la ville de Fribourg. Cette dernière est convaincue de la réussite de ce pont à 100%. Pour « JurAction », cette analyse est contestée et indique que 56% de véhicules en plus passent au Jura. Cette Association ne met pas en cause l'efficacité du pont de la Poya. Par contre, elle redoute, entre autre, la mise en danger des piétons et surtout des écoliers. Les autorités ont sous-estimé l'augmentation du trafic et ont négligé la pose de feux de signalisation en aval de l'Ecole du Jura.

Mais la ville de Fribourg, il y a peu de temps, soit en novembre 2015, s'est rendue compte qu'elle devait prendre des mesures afin que les habitants de l'avenue Général-Guisan puissent respirer un peu mieux et cesser de tousser. Quelles sont-elles ? Pose de feux à la hauteur des passages piétons menant à



l'école primaire du Jura ainsi qu'au futur Cycle d'Orientation de langue allemande. La chaussée sera aussi rétrécie afin de limiter la vitesse. Coût environ : Fr. 300'000.--. Le canton, de son côté, ajoutera une autre mesure : le passage au vert dévolu aux véhicules venant de l'avenue Général-Guisan sera réduit ce qui devrait dissuader les véhicules d'emprunter cette voie.

Un article, paru dans le quotidien « La Liberté » du 12 février 2016, révèle la mise en doute des comptages du trafic sur l'Avenue Général-Guisan par le Service de la mobilité de la ville de Fribourg. « JurAction » a fait une contre-expertise et également des comptages. Résultat : 10% de plus de véhicules par rapport aux chiffres annoncés par la ville !

Comme on le voit si le pont de la Poya plaît par sa construction audacieuse, il se heurte à l'acceptation des riverains qu'ils soient d'un quartier ou d'un autre. Comme quoi, l'homme est bien difficile à comprendre et surtout à satisfaire.

Michel Clément, membre du Conseil de Fondation

Résidence « Les Martinets » 26^{ème} anniversaire !



26 ANS dites-vous ?... Que c'est jeune !

En effet, c'est le 19 février 1990 que la Résidence « Les Martinets » ouvre ses portes pour accueillir les personnes âgées de la commune de Villars-sur-Glâne. Parfois, il n'est plus possible d'un point de vue santé de rester à domicile, d'où la nécessité d'un tel lieu de vie, agréable et chaleureux, pour faire un bout de chemin entre de bonnes mains.



**Et pour son anniversaire,
le vendredi 19 février 2016,
une bonne raclette s'impose !**



Mais pas n'importe quelle raclette... la vraie, celle coulée dans les assiettes avec la patience de nos cuisiniers du jour, accompagnée d'un bon verre de vin blanc... Bon appétit et Santé !



Au nom de tous, je souhaite à la Résidence :

Joyeux Anniversaire et Bonne continuation !

Monique Baechler, animatrice

Le Corbeau et le Renard de Jean de la Fontaine

revisité en vaudois

L'ami corbeau, sur un tronc ganguillé,
Tenait à plein bec une tomme.
L'ami renard, le tarin chatouillé,
Lui tient ce discours à la gomme :
" Euh ! Salut, c't'ami du corbeau,
On est rude joli, on est même fin beau !
Nom de sort, si votre batoille
Vaut ce plumage qui pendoille,
Vous êtes le tofin des forêts du Jorat ! "
A ces mots le corbeau, qui trouve ça d'estra,
Ouvre une immense gueule et lâche ses dix-heures !

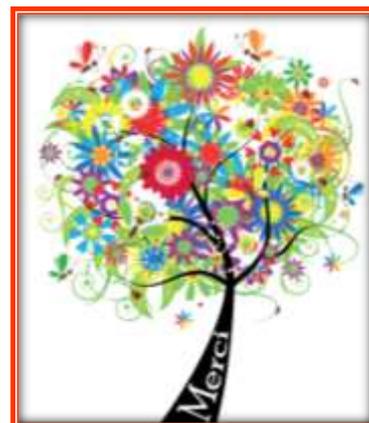


Le renard chope le fromgi et dit : " Pauvre niolu,
Méfie-toi toujours des lulus
Qu'ont la langue trop bien pendue !
Cette leçon, ma fi, vaut bien une fondue ! "
Le corbeau dépité conclut :
" Je viens une fois de plus de passer pour un
beau toilet ! "



Quelques mots pour vous remercier...

Vous les rencontrez régulièrement lors des lotos, des anniversaires, des sorties, des ateliers les plus divers, des défilés de mode ou encore en chambre. Parfois même, vous pouvez admirer leurs belles créations, déguster leurs délicieux bricelets ou encore lire leurs beaux articles dans le « Journal de la Résidence » qui paraît tous les 3 mois. Avez-vous trouvé de qui je parle ?



Il s'agit de nos chers bénévoles qui nous sont si précieux. À la Résidence « Les Martinets », nous avons la chance de pouvoir compter sur une équipe de bénévoles, belle, grande et diversifiée.

Ils sont une trentaine dont deux d'entre eux font partie de nos Résidents. Il s'agit de Madame Eva Ecoffey qui nous offre ses grandes compétences en Qi Gong (art énergétique asiatique) et Monsieur Albert Bovigny qui vous propose de partager un moment convivial en patois.

Pour tous les remercier, la Résidence les convie chaque année à partager un repas. Cette année, il a eu lieu le mercredi 2 mars. Nous avons passé, en leur compagnie, un très agréable moment en dégustant un succulent repas que nous avait concocté la cuisine.

Nous tenions à dire à toute l'équipe des bénévoles des Martinets combien ils sont importants pour nous. Sans eux, nous ne pourrions pas offrir autant d'animations variées. Merci à eux pour leur précieuse collaboration s'échelonnant tout au long de l'année et... nous espérons que cela durera encore longtemps !



**Un grand
MERCI !**





Le bénévolat,
c'est l'art de la gratuité du coeur,
du geste et du temps.

Le bénévolat
ne connaît d'autres lois
que le besoin de l'autre,
percevoir avec lui et
trouver ensemble les solutions nécessaires.



L'engagement bénévole,
ne serait-ce pas là une façon d'humaniser
une société qui s'individualise
de plus en plus ?

Le bénévolat,
c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat,
c'est un cheminement personnel :
c'est une fenêtre ouverte sur le monde.



Le bénévolat
a tellement de valeur
qu'il n'a pas de prix.

Charlie Chaplin

Biographie

Charles Spencer Chaplin est né, à Londres, le 16 avril 1889.

Après une jeunesse tumultueuse et mouvementée, connaissant la pauvreté et vivant dans la rue, Charles Spencer débute une carrière d'acteur dans une troupe de danseurs de claquettes. Il a alors dix ans.

Il enchaîne différents petits rôles, mais c'est son talent d'artiste comique qui le fait connaître et c'est en tant que Charlie Chaplin qu'il devient une star de la Compagnie Karno.



« The Kid »... qui veut dire « L'enfant »

Fin 1913, il est remarqué par différents metteurs en scène. Il entre, de plus en plus, dans la peau de son personnage et devient pour nous tous, grâce à son talent, l'extraordinaire **Charlie Chaplin !**

Synopsis du film « The Kid »



« The Kid » traduit de l'anglais au français veut dire « L'enfant ».

« La mère d'un jeune enfant, ne pouvant le faire vivre, décide de l'abandonner dans la voiture d'une famille fortunée. C'est alors que deux voyous décident de voler cette même voiture. Quelques rues plus loin, les voleurs entendent pleurer le bambin. Ils l'abandonnent dans une ruelle où passe un peu plus tard Charlot, un vitrier miséreux. Gêné par sa

découverte (de l'enfant), il tente d'abord de s'en défaire, avant de s'attacher à lui. Il l'éduque de son mieux, malgré les conditions difficiles. Cinq années passent ainsi dans la débrouillardise, mais surtout l'amour et la tendresse. Malheureusement, les services sociaux s'en mêlent... De son côté, devenue riche, la mère de l'enfant cherche à retrouver son fils... »

Samedi 12 mars 2016... Sortie au Festival du Film de Fribourg :

C'est au théâtre de l'**Equilibre de Fribourg** que nous avons découvert ou redécouvert le film « **The Kid** », accompagné en musique, comme au temps du cinéma muet, par l' « Orchestre de Chambre de Fribourg ».



Tous les résidentes qui ont partagé ce moment avec nous, ont été enchantées de vivre cette expérience cinématographique et musicale. A chaud, voici quelques impressions de nos Résidentes :

- « *J'ai vu le film d'un autre regard que celui que j'avais étant jeune. J'ai ressenti avec émotion le message que Charlie Chaplin a voulu faire passer* », Mme Gauye
- « *Pour moi, j'ai trouvé le film plus beau qu'à l'époque. Mon regard avec l'âge est différent. Dans ma jeunesse, je voyais Charlie Chaplin en comique et non pas en porteur de message* », Mme Bossel

Nous avons passé un beau moment avec vous toutes. Merci !

Une future Sortie pour ce printemps?

Sur inscription, nous aurions la possibilité de visiter et de découvrir **le tout nouveau musée de Charlie Chaplin** qui se trouve à Vevey et ainsi vivre une immersion totale dans le monde du spectacle hollywoodien !



Monique Baecher, animatrice

LE GAI PRINTEMPS

de Joseph Bovet



Il nous vient le gai printemps :

Oui c'est lui, le voici, le gai printemps
Qui nous vient le visage ensoleillé
Sur ses pas, les enfants émerveillés
Chantent, joyeux, le retour du mois de mai charmant.

Son cortège, avec solennité
Passe auprès des bois de sapins verts.
Et, bientôt, partout dans l'univers
On n'entend plus que les cris, les chants, de la gaité.

Quels ravissants ramages
Surgissent des buissons;
Oiseaux des verts bocages
C'est vos chansons.

C'est le printemps!



Défilé de Mode



Ce mardi 22 mars, le printemps et ses douces couleurs illuminent notre Institution avec la présence de la Boutique « Pour Toi et Moi » et ses belles parures disposées dans la Grande Salle.



C'est dans une bonne humeur matinale que nos Résidents, volontaires pour un défilé de mode, choisissent avec enthousiasme : blouses, jupes, robes, chemises et pantalons, selon leur envie. Sans oublier de jolis accessoires : bijoux, sacs à main et foulards.

Passage chez nos coiffeuses, séance de maquillage et voilà nos stars de la journée prêtes à défiler devant un public attentif.

Après quelques mots de bienvenue de notre animatrice Monique, la parole est donnée à la collaboratrice de la Boutique d'Yverdon qui présente les habits choisis et portés avec classe par nos Résidents.



C'est avec élégance que nos Résidentes et Résident (merci à Monsieur Bays !) défilent et présentent les modèles choisis sur des mélodies jouées à l'accordéon par notre animatrice Janine. Le public est conquis et applaudit nos vedettes de l'après-midi.

La manifestation se termine par un agréable goûter que nous a préparé notre efficace équipe de cuisine.

Un grand Merci à toutes les personnes qui nous ont aidés à préparer et organiser cet évènement, à La Boutique « Pour Toi et Moi », au salon de coiffure « Création Les Martinets ». Merci également à tout le personnel de la Résidence qui a contribué efficacement au bon déroulement de cette belle fête.

Merci encore à nos mannequins !



Janine Sauterel, animatrice

Défilé de mode – quelques photos en souvenir



Défilé de mode



En ce dimanche 8 mai, nous souhaitons à toutes ces dames une belle journée !

Quand Dieu créa la femme, il en était déjà à son sixième jour de travail. Un ange apparut et lui demanda :
« Pourquoi y mets-tu autant de temps ? »



Et le Seigneur répondit : « Tu as vu mon projet pour Elle ? » Elle doit être :

- complètement lavable, sans être en plastique,
- avoir plus de 200 parties amovibles remplaçables, pouvoir fonctionner avec un régime quelconque,
- avoir un giron qui puisse accueillir quatre enfants en même temps,
- avoir un baiser qui puisse soigner aussi bien un genou écorché qu'un cœur brisé.

Et elle fera le tout avec seulement deux mains.

L'ange s'émerveilla des qualités : « Seulement deux mains ? Impossible ! Et c'est seulement le modèle de base ? C'est trop de travail pour un jour... attends demain pour la terminer. »

Le Seigneur protesta : « Je ne le ferai pas. Je suis si près de terminer cette création que j'y mets tout mon cœur. Elle se soigne toute seule quand elle est malade et elle peut travailler 18 heures par jour. »

L'ange se rapprocha davantage et toucha la femme et dit : « Cependant, tu l'as faite si délicate, Seigneur ! »

« Elle est délicate », répondit Dieu, « mais je l'ai faite robuste aussi. Tu n'as pas idée de ce qu'elle est capable de supporter ou d'obtenir. »

L'ange demanda : « Est-ce qu'elle sera capable de penser ? »

Dieu répondit : « Non seulement elle sera capable de penser, mais aussi de discuter et d'exécuter. »

L'ange remarqua alors quelque chose en allongeant la main. Il toucha la joue de la femme : « Seigneur, il semble que ce modèle ait une fuite. »

« Je t'avais dit que je cherchais à mettre en elle beaucoup de choses. Il n'y a aucune fuite... c'est une larme », corrigea le Seigneur.

« A quoi servent les larmes ? », demanda l'ange.

Joyeuse
Fête
des
Mères

Et Dieu dit : « Les larmes sont sa manière d'exprimer sa joie, sa peine, sa désillusion, son amour, sa solitude, sa souffrance et son orgueil. »

Ceci impressionna beaucoup l'ange : « Tu es un génie, Seigneur. Tu as pensé à tout. La femme est vraiment merveilleuse ! »

Et Dieu dit : « Oui, mais il n'y a pas de doute, elle est merveilleuse. Mais, cependant, elle a aussi un défaut :

C'est qu'elle oublie combien elle vaut. »

Mon premier Carnaval à la Résidence « Les Martinets » !

C'est l'occasion pour chacun de passer un bon moment, de se déguiser et de se glisser dans la peau d'un autre personnage ! Personnage généralement haut en couleur.

Le Mardi 12 février, vers 15h00, la fête a débuté sur les chapeaux de roue. Les Résidents étaient attendus à la Grande salle et les animatrices les ont accueillis déguisées en sorcière, en bohémienne et en hippie. Méconnaissables.... Jugez-en vous-même !



Les Résidents ont joué le jeu avec joie. Chapeaux de circonstance et loups ont été portés avec panache. Nous étions tous entrés à pieds joints dans l'ambiance du Carnaval.



Tout l'après-midi et pour notre plus grand plaisir, Gisèle et Jean-Michel ont mis le feu sur la piste de danse. Ils nous ont offert un superbe show musical. Les Résidents, les bénévoles et quelques-uns de nos collègues ont pu chanter et danser à leur guise. Nous nous sommes presque crus au carnaval de Rio !

Cet après-midi fut pour moi quelque chose de magique. Je vous remercie pour ce « moment de folie douce » passé en votre compagnie et vous souhaite de passer un bon carême.

Claudia Moret, animatrice

Carnaval à la Résidence



Carnaval à la Résidence



« AMICALEMENT VÔTRE »



Non, ce n'est pas la diffusion de la fameuse série télévisée britannique qui était distribuée dans les années 70 ! Mais c'est vrai que j'ai été inspirée par ce titre qui invoque la convivialité, l'amitié et le partage.

Comment se présente cette nouvelle animation mise au programme de la Résidence depuis le mois de février 2016 ?

Nous, animatrices, nous nous déplaçons dans une unité désignée à l'avance. Nous nous réunissons avec les Résidents et les soignants autour d'une table afin de partager un moment de discussion, de chant, de poésie en toute simplicité et en vérité. Moi-même, j'aime prendre ma guitare et accompagner quelques chants choisis pour leurs riches textes.



L'expérience déjà vécue à quelques reprises depuis ce début d'année m'a confirmé que ces instants privilégiés créent une ambiance agréable dans l'unité et permettent à nos Résidents de se rencontrer dans leur lieu de vie, d'une façon différente.

Pour ma part, c'est avec un grand plaisir que j'ai eu la chance de pouvoir tisser des liens avec certaines personnes que je rencontre moins souvent, celles-ci n'étant pas forcément présentes aux animations organisées à l'extérieur de leur unité.

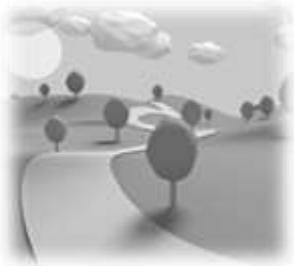


Je vous remercie chers Résidents de participer à « Amicalement vôtre » et de permettre ainsi à notre Institution d'être encore plus vivante et chaleureuse à travers cette nouvelle activité.

Janine Sauterel, animatrice

« **Der Mai ist gekommen** » - *Emanuel Geibel (1815 - 1884)*

Der Mai ist gekommen,
die Bäume schlagen aus,
da bleibe, wer Lust hat,
mit Sorgen zu Haus!
Wie die Wolken dort wandern
am himmlischen Zelt,
so steht auch mir der Sinn in
die weite, weite Welt.



Frisch auf drum, frisch auf drum
im hellen Sonnenstrahl !
Wohl über die Berge,
wohl durch das tiefe Tal !
Die Quellen erklingen,
die Bäume rauschen all;
mein Herz ist wie 'ne Lerche
und stimmt ein mit Schall.



Und find ich kein' Herberg',
so liege ich zur Nacht
wohl unter blauem Himmel,
die Sterne halten Wacht;
im Winde die Linde,
die rauscht mich ein gemach,
es küsst in der Früh
das Morgenrot mich wach.



Herr Vater, Frau Mutter,
dass Gott euch behüt !
Wer weiß, wo in der Ferne
mein Glück mir noch blüht.
Es gibt so manche Straße,
da nimmer ich marschieret,
es gibt so manchen Wein,
den ich nimmer noch probieret.



Und abends im Städtlein,
da kehr ich durstig ein :
" Herr Wirt, Herr Wirt, eine Kanne
mit schönem blanken Wein !
Ergreife die Fiedel,
du lust'ger Spielmann, du !
Von meinem Schatz das Liedel,
das singe ich dazu ! "



O Wandern, o Wandern, du freie Burschenlust !
Da weht Gottes Odem
so frisch in die Brust; da singet und jauchzet
das Herz zum Himmelszelt:
wie bist du doch so schön, o,du weite, weite Welt !

Le Népal

Carte d'identité

Capitale : Katmandou
Superficie : 147 180 km² (3,5 fois plus grand que la Suisse)
Langues : népali
Monnaie : roupie népalaise
Point culminant : le mont Everest à 8850 m
Revenu mensuel moyen : environ 70 CHF



C'est avec plaisir que je vais vous présenter ce pays que j'aime tant ! Le Népal est un petit pays de légende, coincé entre deux géants que sont la Chine et l'Inde. Il constitue un carrefour mythique sur la route du sel et de la soie où se côtoie dans la paix et la tolérance une multitude d'ethnies. C'est ici que naquit Bouddha et que réside l'unique déesse vivante au monde, la Kumari.



En 2008, la monarchie a été abolie, mais le quotidien y est encore fait d'histoires de rois, de reines, de princesses, de divinités qui se transforment en animaux, de serpents qui se changent en dieux, de géants, de démons et d'autres sorcières. Et puis, ne l'oublions pas, on vient essentiellement au Népal pour les fantastiques possibilités de trekking dans la mythique chaîne de l'Himalaya.



Mon dernier voyage au Népal a eu lieu en octobre 2015 avec toute ma famille. Je profite de cette article pour vous raconter ce que j'ai eu la chance de voir : Il nous a fallu environ 12 heures de vol pour atteindre la capitale Katmandou. Son cœur historique, appelé Durbar Square, est extraordinaire. Les bâtiments y sont faits de briques et les rues sont tortueuses et étroites ce qui donne une ambiance particulière à cet endroit. On y trouve 43 temples, des statues, des palais et des pagodes. Ces impressionnants monuments sont essentiellement hindouistes, mais aussi en partie bouddhistes. J'ai pu constater

l'ampleur des dégâts causés par les nombreux tremblements de terre qui se sont succédés à partir du 25 avril 2015. Un long processus de reconstruction de ce quartier est maintenant nécessaire. En espérant que la beauté de ces temples pourra leur être restituée dans un avenir pas trop lointain.



Tout autour de ce noyau pittoresque s'est construite une ville moderne, à la circulation anarchique et très polluée. L'agglomération a fini par englober les localités voisines et divers sanctuaires.

A 8 km de la capitale se trouve la ville de Bodnath qui possède en son centre un des sanctuaires bouddhistes les plus connus de la région de Katmandou. Il est très fréquenté, car il possède notamment l'un des plus grands « stûpas » du monde. Celui-ci est entouré de moines exécutants les rituels bouddhistes et d'une allée de boutiques de souvenirs. Bodnath est peuplée de nombreux Tibétains qui ont fui au Népal après l'invasion chinoise.

Un autre lieu très important se nomme Pashupatinath. Il s'agit d'un des centres les plus sacrés du pays hindouiste. Il est situé à 5 km à l'est de Katmandou, au bord de la rivière Bagmati. Lors des cérémonies funéraires, la famille fait ses ablutions (purifications rituelles de différentes parties du corps avant certains actes religieux) et jette les cendres du défunt dans la rivière qui rejoint ensuite les eaux sacrées du Gange. Ville de pèlerinage, Pashupatinath rassemble de nombreux « sâdhus » venus méditer. Les sâdhus (ascètes), au nombre de 7 millions, suivent une voie de pénitence et de mortification pour atteindre l'illumination. Ils souhaitent modifier leur karma en rejetant l'attachement au monde, par des pratiques qui nous apparaissent, pour nous occidentaux, comme barbares.



Nous continuons notre périple à 13 km à l'est de Katmandou en direction d'une ville qui j'affectionne tout particulièrement. Il s'agit de la petite ville paysanne et artisanale de Bhaktapur (ville classée au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1979). Elle possède de jolies rues pavées de briques où règne une ambiance spirituelle qui me touche beaucoup. Les trois places

principales de la ville sont bordées de temples, parmi les plus beaux du Népal.



Malheureusement, Bhaktapur a aussi été très touchée par les tremblements de terre. Le centre touristique a été bien « nettoyé », mais l'état des maisons n'est pas très rassurant, comme le montrent les nombreuses poutres en bois placées pour soutenir les façades.

Certaines sculptures de pierres sont alignées au sol, attendant de retrouver leur place, tandis que des montagnes de briques récupérées sont empilées pour reconstruire les bâtiments détruits. En dehors de la zone touristique, la désolation est bien plus importante. Une très grande partie de la ville a été détruite, elle a fait place notamment à des tentes de la Croix-Rouge chinoise ou encore à des abris de fortune fabriqués grâce aux nombreuses parois de tôle qui leur ont été envoyées. La plupart des monuments sont aussi chancelants et craquelés. Il faut espérer que de nouveaux gros séismes ne viendront pas les détruire à leur tour car sans eux, Bhaktapur perdrait son âme déjà bien fragilisée par les derniers événements.



J'affectionne cette ville tout particulièrement parce que c'est là-bas que se trouve le « Siddhi Memorial Hospital », hôpital pour lequel ma belle-mère œuvre depuis 25 ans. La Fondation Siddhi Memorial est une organisation non-gouvernementale à but non-lucratif, dédiée à dispenser des soins médicaux à des prix accessibles aux membres de la communauté locale au travers de son hôpital pour les femmes et les enfants, de sa maison d'accueil pour seniors et de ses programmes éducatifs pour les enfants de la population locale. Lors de cette visite, nous avons pu découvrir les locaux et rencontrer le personnel. Nous avons aussi pu inaugurer le nouveau bâtiment dédié aux soins ambulatoires. Un accueil chaleureux nous a été réservé, accompagné d'un magnifique spectacle de danse et musique locales.

Nous avons poursuivi notre voyage à environ 200 km de Katmandou, dans la petite ville isolée de Pokhara, à environ 850 m d'altitude. Si l'Himalaya est le toit du monde, alors Pokhara, qui s'étend au pied du majestueux massif de l'Annapurna, en est la porte d'accès. Le bord du lac est magnifique et s'y promener est très reposant. Lors d'un tour en barque, nous avons pu admirer sa surface étincelante ainsi que le panorama extraordinaire qui s'offrait à nos yeux.



Après ces quelques jours au pied de l'Himalaya, nous avons repris la route, une route sinueuse qui nous a conduit au Sud du pays, dans le plus vieux parc National du Népal situé à la frontière avec l'Inde, le Chitwan. Ce Parc est classé au Patrimoine Mondial de l'Unesco. Il abrite 450 espèces d'oiseaux, 120 tigres du Bengale, des rhinocéros unicornes, des daims, des singes, des pythons...



Nous y avons passé 3 jours, ce qui nous a permis de visiter le parc à plusieurs reprises dont une fois à dos d'éléphant. Tôt le matin, le parc était encore recouvert de brume, ce qui donnait une ambiance mystérieuse. Dans le silence de l'épaisse forêt, seul le bruit de notre monture se faisait entendre. Notre «chauffeur» nous désignait ces animaux, d'habitude invisibles, qui parfois se retrouvaient à deux mètres de nous. Nous avons eu la chance d'admirer de nombreux animaux, mais malheureusement pas de rhinocéros, ce sera pour la prochaine fois. Nous n'avons non plus pas pu observer le tigre, mais j'avoue que cela ne m'a pas dérangé.



Une fois la balade terminée, le pachyderme de 4 tonnes a reçu de notre part quelques régimes de bananes bien vite engloutis avec plaisir.

Dans l'après-midi, nous avons eu la chance d'aller donner le bain aux éléphants dans la rivière à côté de l'hôtel. Bon, au final, c'était plutôt les éléphants qui nous aspergeaient avec leurs puissantes trompes, pour le plus grand bonheur des enfants.



A notre retour en Suisse, j'ai réalisé à quel point le Népal est pauvre et encore peu développé. Malgré tous les événements qui s'acharnent sur eux, le peuple népalais reste positif et souriant. Les tremblements de terre d'avril 2015 ont fait environs 9'000 morts, mais ce chiffre a certainement dû augmenter suite au rude hiver et le fait que de nombreux népalais ont dû le passer dans des abris de fortune. A cela s'ajoute une situation de blocus entre l'Inde et le Népal qui rend très difficile le ravitaillement en essence, en gaz, en nourriture et en médicaments. J'espère que les népalais trouverons la force de reconstruire leur vie et leur pays.



Finalement, nous avons repris le chemin du retour vers la Suisse. Notre voyage fut riche en émotions, en couleurs et en amitiés, je me réjouis déjà d'y retourner.

Jennifer Beeli Guhl, animatrice

Alors, le printemps

Quand le soleil se lèvera avec toi,
quand il réchauffera ta joue,
qu'une mouche s'y posera,



quand ton cœur battra plus fort,
que tes poumons se dilateront,
que tes lèvres souriront,



quand les bourgeons éclateront,
que le vert se répandra,
et le jaune et le rouge et le bleu,



alors, le printemps sera là.



*Bertrand Baumann,
bénévole à l'Animation*

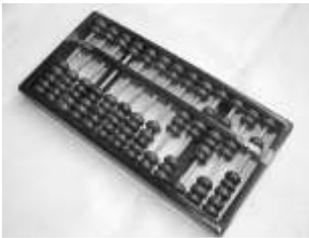
Comment fonctionnent les ordinateurs ?

Par Monsieur Georges Ecoffey, bénévole

Qu'est-ce qu'un ordinateur ?

Un ordinateur est, essentiellement, un *calculateur électronique* qui ne manipule que deux chiffres, le 0 et le 1 (*système binaire*), mais que l'on a rendu capable d'effectuer des *tâches particulières* au moyen de groupes d'instructions que l'on appelle des *programmes*.

Quelques prédécesseurs



Le boulier : chaque tige correspond à une puissance de 10. Dans la rangée inférieure, les perles représentent des unités, dans la rangée supérieure 5 unités.



La Pascaline, inventée en 1642 par Blaise Pascal à l'âge de 19 ans pour aider son père collecteur d'impôts. Elle permettait d'additionner et de soustraire.



Entre 1942 et 1945, c'est avec des machines Marchant que l'on a effectué tous les calculs liés au développement de la bombe atomique.

Le premier ordinateur électronique : l'ENIAC

Il a été construit entre 1942 et 1946. La photo n'en montre qu'une partie. Il contenait 17'468 tubes à vide, 7'200 diodes, 1'500 relais, 70'000 résistances, 10'000 condensateurs et environ 5 millions de soudures faites à la main.

Il mesurait $2,4 \times 0,9 \times 30,5$ m, occupait 167 m^2 , pesait plus de 30 tonnes et consommait une puissance de 160 kW. La programmation se faisait par câblage, comme dans un central téléphonique de la première moitié du 20^e siècle.

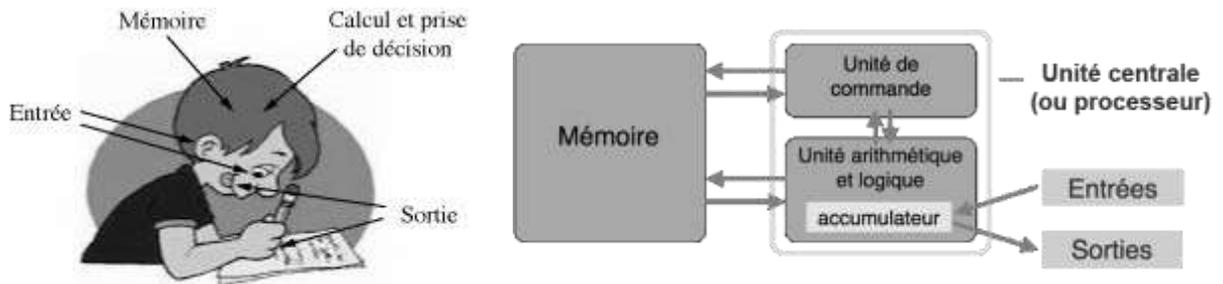


En comparaison, un iPhone 5S, qui est un ordinateur qui peut aussi servir à téléphoner, occupe un volume un million de fois plus petit, est 260'000 fois plus léger, calcule 7'500 fois plus vite, n'a besoin que d'une puissance de 2 W et coûte 10'000 fois moins cher.

La réduction de la taille et l'augmentation des performances ont été rendues possible grâce à l'invention et au perfectionnement du *transistor* qui a remplacé les tubes à vide.

Comparaison entre un calculateur humain et un ordinateur

Lorsque nous calculons, nous obtenons les données du calcul oralement ou par écrit (entrée), nous devons chercher dans notre mémoire les méthodes de calcul (programme), effectuer les opérations et éventuellement prendre des décisions logiques, puis transmettre le résultat oralement ou par écrit (sortie). L'architecture d'un ordinateur reproduit cette démarche.

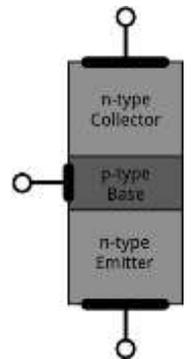


Les neurones de l'ordinateur : les transistors



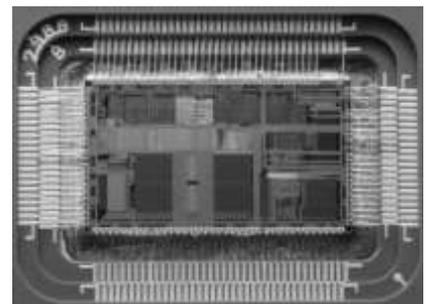
Notre cerveau est, entre autres, constitué de plusieurs milliards de cellules que l'on appelle des *neurones*. Lorsqu'un neurone est activé par un influx nerveux, il génère un signal électrique qu'il transmet à un autre neurone.

Le *transistor* est l'élément électronique dont le comportement correspond à celui d'un neurone. C'est un composant en *silicium*, un *semi-conducteur*, qui ne conduit l'électricité que dans un sens. Un élément appelé la *base* permet de contrôler le passage du courant. Si elle n'est pas sous tension, elle empêche le courant de circuler. Alors que le courant passe si on la met sous tension. Un transistor est donc un *interrupteur* commandé électriquement, qui peut être ouvert (0), ou fermé (1).



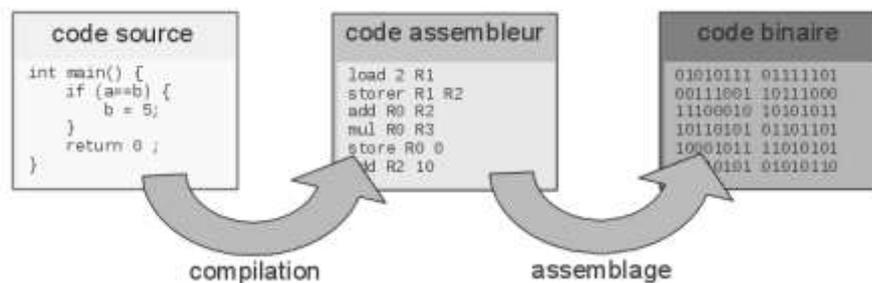
En assemblant des transistors, on obtient des composants électroniques évolués que l'on appelle des *portes logiques*. On peut concevoir des portes qui effectuent des fonctions précises (addition, soustraction, multiplication, division, etc. ...). En associant plusieurs de ces portes, on obtient des composants plus évolués, comme des *compteurs*, des *convertisseurs*, des *mémoires*, ...

En réunissant autant de portes logiques que nécessaire, on constitue un *circuit intégré*, capable d'effectuer un très grand nombre d'opérations complexes. Un *processeur*, ou *puce*, est un type de circuit intégré. Les processeurs actuels comportent plusieurs milliards de transistors. Celui de la photo mesure 12×7 mm.



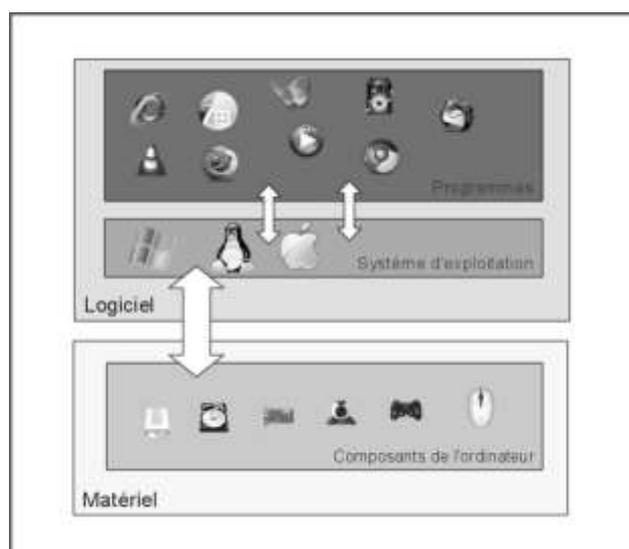
L'ordinateur comparé à un orchestre

La partition. C'est le *programme* qui est une suite d'instructions rédigées dans un langage codé dont les mots (généralement en anglais) servent à déclencher les opérations souhaitées. Comme le processeur ne comprend pas ce langage, un programme particulier, que l'on appelle un *compilateur*, traduit d'abord la suite d'instructions dans un code de bas niveau que l'on appelle le code *assembleur*. Dans une dernière étape, ces instructions sont traduites en *code binaire* qui est la langue que « comprend » le processeur.



Le tempo. Pour que les calculs se fassent dans le bon ordre et au bon moment, il faut imposer la cadence. Cette tâche est assumée par une *horloge* à quartz interne qui, dans un ordinateur portable actuel, effectue plus de 2 milliards de cycles par seconde. Le processeur suit le signal d'horloge et effectue un nouveau calcul à chaque cycle de ce métronome.

Le chef d'orchestre. C'est le *système d'exploitation* (abrégé le plus souvent « OS » pour *Operating System*), qui est un super-programme chargé de coordonner l'ensemble du fonctionnement d'un ordinateur et de tous les périphériques d'entrée/sortie (clavier, souris, lecteur de CD/DVD, caméra, manette de jeu, etc.)



Merci à Monsieur Ecoffey de partager avec nous ses vastes connaissances lors de divers « Ateliers scientifiques » !

Le retour des oiseaux

POUR FAIRE LE PORTRAIT D'UN OISEAU...

Peindre d'abord une cage
avec une porte ouverte
peindre ensuite
quelque chose de joli
quelque chose de simple
quelque chose de beau
quelque chose d'utile
pour l'oiseau
placer ensuite la toile
contre un arbre
dans un jardin
dans un bois
ou dans une forêt
se cacher derrière l'arbre
sans rien dire
sans bouger ...
Parfois l'oiseau
arrive vite
mais il peut aussi
bien mettre de longues années
avant de se décider.
Ne pas se décourager
attendre
attendre s'il le faut pendant des
années
la vitesse ou la lenteur de l'arrivée
de l'oiseau
n'ayant aucun rapport
avec la réussite du tableau.



Quand l'oiseau arrive
s'il arrive
observer le plus profond silence
attendre que l'oiseau entre dans la cage
et quand il est entré
fermer doucement la porte avec
le pinceau
puis
effacer un à un tous les barreaux
en ayant soin de ne toucher aucune des
plumes de l'oiseau.
Faire ensuite le portrait de l'arbre
en choisissant la plus belle de ses branches
pour l'oiseau
peindre aussi le vert feuillage et la fraîcheur
du vent
la poussière du soleil
et le bruit des bêtes de l'herbe dans la chaleur
de l'été
et puis attendre que l'oiseau se décide à
chanter.
Si l'oiseau ne chante pas
c'est mauvais signe
signe que le tableau est mauvais
mais s'il chante c'est bon signe
signe que vous pouvez signer
Alors vous arrachez tout doucement
une des plumes de l'oiseau
et vous écrivez votre nom dans un coin du
tableau.



Jacques Prévert





L'étourneau sansonnet

Par son élégance aux reflets métalliques tantôt émeraude, tantôt mauve parsemée de chevrons de bronze, l'étourneau ébahit le novice.

Oiseau cavernicole, il « squatte sans gêne » les cavités d'arbres creusées par les pics.

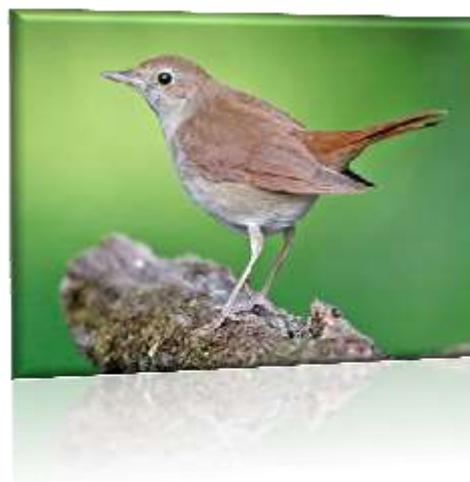
Grâce à lui, le bétail peut paître tranquille, car il le débarrasse des diptères qui le tourmente.

Très bon imitateur, il lui arrive de faire croire à la présence d'un Loriot qu'il se plaît à imiter.

C'est un migrateur diurne et nocturne de courte distance.

Le rossignol Philomèle

Comme pour s'assurer du silence total de son auditoire, le Rossignol donne le meilleur de son bel organe en pleine nuit, le bec pointé vers le firmament, d'où descendra sa promesse. Mais qui peut se targuer de l'avoir vu, le célèbre roi des chanteurs qui a inspiré tant de poètes, enflammant les douces nuits de printemps de son chant vigoureux ? S'il est aussi difficile à voir qu'il est prodigue de sa voix, c'est qu'il rechigne à se montrer, vivant caché dans le sous-bois des forêts riveraines, lui qui, pourtant, possède une robe d'un beau roux uniforme, qui ne demande qu'à être montrée.



Le rouge-gorge

Sa nature peu farouche et son plumage attractif l'ont rendu populaire.

Le rouge-gorge mâle fait partie d'une espèce d'oiseau dont l'agressivité envers ses congénères est très marquée. Il lui arrive de se battre à mort pour défendre son territoire et même les femelles s'y mettent.

Un rouge-gorge sans territoire meurt au bout de quelques semaines. C'est pourquoi, il le défend avec autant d'énergie.



C'est grâce à son plastron rouge que le rouge-gorge intimide son ennemi. Ayant une bonne vision nocturne, il reste donc très actif même quand il n'y a pas de lumière.

*Si vous voulez en savoir plus sur les oiseaux de nos jardins,
je vous invite à me rejoindre à
l'Atelier « Découverte des Oiseaux » du lundi 25 avril 2016 ! A bientôt !*

Monique Baechler, animatrice

Quiz d'hiver



1. Quelle est la fleur qui éclos souvent la première après l'hiver ?

- a) ~~le brise-glace~~
- b) ~~le bouton d'or~~
- c) le perce-neige
- d) ~~la violette~~

2. Pour Jacques Prévert, qu'est-ce qui galope dans la nuit de l'hiver ?

- a) ~~un grand cheval blanc~~
- b) un grand homme blanc
- c) ~~un grand loup blanc~~



3. En Russie, quand débute l'hiver ?

- a) le 1^{er} décembre
- b) ~~le 1^{er} mars~~
- c) ~~le 1^{er} mai~~

4. Quel jour du mois de décembre fête-t-on la Saint-Nicolas ?

- a) le 6
- b) ~~le 10~~
- c) ~~le 15~~

L'heureux gagnant est :

Monsieur Albert Bovigny, Résident à l'Unité Rose

lequel recevra un petit cadeau des animatrices !

Nous avons accueilli à la Résidence :

Madame Françoise Benninger, le 1^{er} janvier 2016

Madame Antoinette Chollet, le 07 janvier 2016

Madame Quintienne Roubaty, le 20 janvier 2016

Monsieur Robert Favre, le 11 février 2016

Madame Andréa Favre, le 16 février 2016

Madame Suzanne Bazzell, le 17 février 2016

Madame Marie-Thérèse Corpataux, le 08 mars 2016

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



Ont séjourné à la Résidence :

Madame Liliane Molliet

Madame Joséphine Bonvin

Nous espérons qu'elles ont passé un agréable séjour et leur
souhaitons le meilleur pour la suite de leur Chemin !

Les Résidents qui nous ont quittés :

Madame Agnès Scherly, le samedi 02 janvier 2016

Madame Marguerite Monney, le samedi 06 février 2016

Madame Rosa de Weck, le vendredi 12 février 2016

Madame Huguette Decroux, le jeudi 03 mars 2016

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



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

Je m'en irai demain cueillir des violettes,



En pensant à toi que j'ai tant aimé.

Te voilà parti pour un long voyage.

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

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

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

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

Texte tiré d'internet

Nous vous informons de l'arrivée :

Au 1^{er} avril 2016 de Tiffany Longchamp ASSC

Nous leur souhaitons une cordiale bienvenue !

Nous vous informons du départ :

Au 31 janvier 2016 de Anouk Deiss Animatrice

Au 31 mars 2016 de Vincent Cotting ICUS

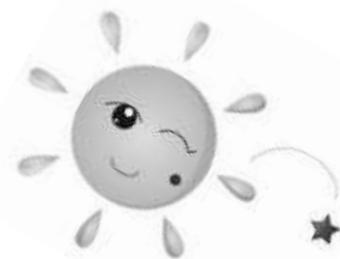
Au 31 mars 2016 de Van Hieu Do Infirmier

Au 30 avril 2016 de Fatiha Dervey Aide-infirmière

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



Atelier « Tricot » et rigolades...



Une maille à l'endroit, une maille à l'envers

Podologie

Aurélie Schaer **Prochaines dates**

Jeudi 14 avril 2016

Lundi 25 avril 2016

Jeudi 12 mai 2016

Mardi 31 mai 2016

Mercredi 15 juin 2016

Vendredi 1^{er} juillet 2016

Inscription auprès de vos unités



Bienvenue au Salon de coiffure



Les coiffeuses vous y accueillent que vous soyez
Résidents ou personnes venant de l'extérieur.



Pour prendre rendez-vous, vous pouvez
les contacter au ☎ 026 / 407 35 06.

Heures d'ouverture :

mardi, jeudi et vendredi :
de 08h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h30

et

samedi : de 08h00 à 16h00



Les Martinets



Equipe de rédaction :

Marc Roder, directeur

Les animatrices :
Jennifer Beeli Guhl,
Monique Baechler, Janine Sauterel,
Claudia Moret
Maroussia Dafflon, stagiaire

Georges Ecoffey, Bertrand Baumann, bénévoles

Michel Clément, membre du Conseil de fondation

Veronica Havran, de l'équipe pastorale

Nathalie Pellegrinelli, secrétaire
Sylvie Wicky, secrétaire



« *Les Martinets* »

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

Tél. 026 407 35 33
Fax 026 407 35 34

e-mail : office@les-martinets.ch