



Journal



Octobre - Novembre - Décembre 2015

Prix : Fr. 3.--

Bienvenue !

Après quelques semaines de travaux... nous avons le plaisir de vous accueillir dans les espaces rénovés de la Cafétéria et de la Salle à manger.



Inauguration de la Cafétéria et de la Salle à manger





Chères amies, chers amis,

Vous avez certainement entendu cette rumeur :

« Le Père Philippe Hennebicque va quitter la paroisse de Villars-sur-Glâne ! »

C'est bien vrai. C'est fait depuis le 1^{er} septembre. Ainsi l'aumônier quitte la Résidence « Les Martinets ».

Mgr Morerod, notre évêque, après réflexion et consultation, a envoyé en mission le Père Eric, le diacre Gilles et moi-même dans un autre secteur du diocèse, dans l'Unité Pastorale de la Brillaz. Vous savez... c'est juste à côté de Villars-sur-Glâne. Nous déménagerons à la fin du mois de septembre pour habiter à la cure de Matran.

Croyez que dans mon cœur cohabitent deux sentiments : de la tristesse puisque nous nous quittons, mais aussi de la reconnaissance pour ces liens que j'ai noués avec vous, que vous soyez soignants, membres de l'administration, de l'animation, que vous soyez résidentes et résidents. Ils ne s'éteindront pas, car ils ont marqué durablement ma vision de la vie, de l'amitié, de l'humanité et ma foi de chrétien.

Pendant 5 ans, à travers vous, j'ai continué de m'émerveiller de la force de la Vie qui habite chacun, que ce soient ceux qui arrivent à la fin de leur existence terrestre, malgré les souffrances dues à la maladie, à la vieillesse, que ce soient celles et ceux qui les entourent qui ont suscité mon admiration. Vos relations attentives, respectueuses, responsables entre vous tous, soignants et résidents, m'ont confirmé que chacune, chacun exprime quelque chose de la bonté, de la beauté, de l'amour. Pour moi, je crois que ces attitudes ont leur source dans le cœur de quelqu'un qui est bonté, beauté, amour, qui est Dieu.

Merci de m'avoir emporté dans cet amour fraternel.

Fasse Dieu que je continue longtemps encore à vous accompagner et à vous remercier dans le secret de mon cœur.



Villars-sur-Glâne, ce 1^{er} septembre 2015

P. Philippe Hennebicque

Horaires des messes

à la chapelle de la Résidence

Lundi	à	16h45 prière du chapelet
Jeudi	à	10h00
Dimanche	à	10h00

Calendriers liturgiques – octobre, novembre et décembre

- **Dimanche 25 octobre**
10h00, messe célébrée en la mémoire de tous les Résidents décédés durant l'année écoulée
- **Dimanche 1^{er} novembre – La Toussaint**
10h00, messe de la Toussaint
- **Dimanche 29 novembre – 1^{er} dimanche de l'Avent**
10h00, messe célébrée uniquement à la chapelle en raison du Marché de Noël
- **Dimanche 6 décembre – 2^e dimanche de l'Avent**
10h00, messe
- **Mardi 8 décembre – Immaculée Conception**
10h00, messe solennelle de l'Immaculée Conception
- **Dimanche 13 décembre – 3^e dimanche de l'Avent**
10h00, messe
- **Jeudi 17 décembre**
14h30, Célébration pénitentielle
- **Dimanche 20 décembre – 4^e dimanche de l'Avent**
10h00, messe
- **Vendredi 25 décembre – Noël**
10h00, messe de Noël
- **Vendredi 1^{er} janvier 2016**
10h00, messe du Jour de l'An





Marché de Noël de la Résidence

**du vendredi 27 novembre
au dimanche 29 novembre**

Horaires :	Vendredi	15h00 à 21h30
	Samedi	10h00 à 18h30
	Dimanche	10h00 à 17h00

Pour votre plaisir, de nombreux artisans vous proposent :

Jouets et objets en bois, peinture sur porcelaine, verre soufflé, broderies, créations textiles, laine teintée, cartes, gravures sur verre, bougies, bijoux, objets décoratifs, travaux d'aiguille, crèches de Noël et leurs personnages, calendriers de l'Avent, décorations de Noël, paniers, confitures, sirops, bonbons, huiles & vinaigres, champignons, tisanes aux plantes sauvages de la Gruyère & baumes, cosmétiques naturels, savons, décorations en bonbons et

**... le fameux stand de la Résidence « Les Martinets »,
toujours fort bien achalandé par les
produits gourmands et les travaux des Résidents !**

Le 10% des ventes sera versé en faveur de l'animation

Restauration durant les 3 jours :

Huîtres, foie gras, soupe de chalet, crêpes, gaufres...



**Vente d'art floral et Exposition par
La Boutique Rosae de Villars-sur-Glâne**

Bar à vin – Vins fournis par

La Maison Robert Pittet & Fils d'Epagny



Jeuss et son parc animalier



C'est un mardi du mois d'août, plus précisément le 25. Et comme on se plaît à le dire : « Après la pluie vient le beau temps »... et le pique-nique se transforme en repas au restaurant !



Chemin faisant, nous arrivons dans un petit village entre Guin et Morat : le village de Jeuss. L'endroit que nous cherchons pendant un moment est assez discret... mais finalement nous le trouvons. Il est bien joli et nous y découvrons quelques animaux couchés au soleil, dans un beau parc animalier.

Des ânes mangent une portion d'herbe fraîche et, sans lever leur museau, nous disent bonjour la bouche pleine... les malotrus... de plus, de drôles de bruits incongrus sortent de leur gorge.



Tout à coup apparaissent 3 biches ! Quel plaisir ! Ce sont les 3 biches que nos Résidents avaient l'habitude de voir par la fenêtre de leur chambre à Villars-sur-Glâne. Bien acclimatées à leur nouvel environnement, ils côtoient leurs nouveaux amis les alpagas, les wapitis, les sangliers et bien d'autres animaux encore.



Par contre, au moment de les prendre en photo, d'un saut elles disparaissent, laissant la photographie que je suis sur sa faim... les coquines !

A côté du parc animalier, sur la terrasse du home de Jeuss, nos Résidents : Mme Anna Favre, Mme Huguette Hasler, Mme Odile Roubaty, Mme Marie-Thérèse Hayoz, Mme Marguerite Clivaz, Mme Maria Antonieta Dias, Mme Eliane Fillistorf et M. Robert Bays se sont installés pour prendre l'apéritif.



Puis vers midi, nous passons à table où un excellent repas nous est servi.

Sortie

Le cuisinier de l'établissement, M. Balmer, nous a concocté un délicieux menu. Le voici pour vous mettre en appétit :

Crème de carottes
Pilon de poulet basquais, sauce tomate et poivron
Roulade de mousse de framboises



Un grand merci à tous ! Nous avons passé une bien belle journée !



Monique Baechler, animatrice



AUTOMNE

Colchiques dans les prés, fleurissent, fleurissent
Colchiques dans les prés, c'est la fin de l'été.



***La feuille d'automne emportée par le vent
En rondes monotones tombe en tourbillonnant.***

Nuage dans le ciel s'étire, s'étire
Nuage dans le ciel s'étire comme une aile.



***La feuille d'automne emportée par le vent
En rondes monotones tombe en tourbillonnant.***

Châtaignes dans les bois se fendent, se fendent
Châtaignes dans les bois se fendent sous nos pas.



***La feuille d'automne emportée par le vent
En rondes monotones tombe en tourbillonnant.***

Et ce chant dans mon cœur murmure, murmure
Et ce chant dans mon cœur murmure le bonheur.



***La feuille d'automne emportée par le vent
En rondes monotones tombe en tourbillonnant.***



Janine Sauterel, animatrice



Excursion à Villarsel-le-Gibloux dans la ferme de Mme Erika Schnyder

Voilà que les Martinets ont reçu une belle invitation :

Une visite de la ferme de Mme Erika Schnyder, syndique de Villars-sur-Glâne !

La journée s'annonce très belle avec une température, ni trop chaude, ni trop fraîche et tout le monde est heureux d'aller rendre visite à une dame précieuse pour la Commune de Villars-sur-Glâne.

Nous voilà arrivés dans ce petit village où nous découvrons le joli havre de paix de Mme Schnyder : une ferme remplie de vie !



A notre arrivée, nous sommes accueillis par Mimipuce, un des 11 chats qui vit là. Après les présentations, nous commençons notre visite et découvrons les écuries où logent 3 chevaux et 4 ânes magnifiques. Ils nous souhaitent alors la bienvenue à leur manière et Mme Schnyder nous les présente. Au bout d'un moment, nous retournons dehors et faisons la connaissance du cheval de la

propriétaire des lieux. Il s'agit de Bob, un Franche-Montagne majestueux. Les visites se succèdent. C'est maintenant au tour des ânes de nous faire un petit coucou. Plusieurs Résidents ont le plaisir de leur donner de belles carottes.

Un peu plus tard, c'est au tour des chats de nous faire un petit spectacle. Pendant que deux d'entre eux se dorent au soleil, d'autres grimpent sur le gigantesque cerisier ou alors se baladent dans le champ voisin. Alors que nous sommes toujours en admiration devant ces petits félins, deux visiteurs très énergiques viennent nous dire bonjour. Il s'agit de Billy et Bandit, de superbes chiens. Tout excités, ils passent d'un Résident à l'autre en courant et en aboyant.



Sortie

Finalement tous les compagnons de Mme Schnyder reprennent leur place, ce qui



nous permet de nous installer devant les écuries pour y partager un délicieux goûter et échanger de nombreux souvenirs d'enfance. Tout en discutant, nous profitons d'admirer le paysage qui se présente à nous. Nous pouvons observer la tour du Gibloux, entourée de majestueux arbres. Quel bel endroit !



Pour clôturer cette visite Mme Schnyder lâche les chevaux et les ânes pour les mettre au pâturage, quel beau spectacle.

Un grand merci à Madame Erika Schnyder pour ce bel après-midi riche en émotions !



Jennifer Beeli Guhl, animatrice-responsable

Sortie – La ferme de Mme Schnyder - Souvenirs



Zibelemärit

« Marché aux oignons de Berne »

Qui n'a jamais dégusté une bonne soupe aux oignons ?

Si vous voulez admirer de beaux oignons colorés, présentés sous forme de tresses, d'objets décoratifs, de petits bonhommes rigolos, je vous conseille une petite visite à Berne.



Chaque année, et plus précisément le 4^e lundi du mois de novembre, une fête traditionnelle a lieu dans la capitale suisse : le fameux « Zibelemärit ».

Il se tient dans la vieille ville et vous pouvez y acheter et consommer toutes sortes de spécialités locales à base d'oignon. Plus de 50 tonnes d'ail et d'oignons tressés avec art y sont présentés et mis en vente.

Pour ceux qui se lèvent tôt, vous pouvez déjà vous y rendre dès l'ouverture, soit dès quatre heures du matin. Et pour ceux qui aiment faire la grasse matinée, vous avez la possibilité d'y aller un peu plus tard, il ferme vers 16h00 et ceci d'une façon très spéciale : une bataille de confettis.

La journée se poursuit par des réunions familiales ou amicales et l'on mange des plats à l'oignon (soupes, gâteaux). L'animation bat son plein avec la présence de groupes folkloriques masqués, les « Zibelgringe » qui défilent dans la soirée.

Plusieurs théories essaient d'expliquer les origines de cette fête. Les voici :



- Le marché aux oignons daterait de 1405, date à laquelle la ville de Berne brûla dans sa quasi-totalité. Comme les paysans fribourgeois vinrent aider à éteindre cet incendie, les autorités bernoises autorisèrent leurs voisins à venir vendre leurs oignons une fois par année.
- Par contre la date de 1439 est certaine : on instaura un double marché annuel, mi-mai et novembre, celui de novembre étant lié à la Saint-Martin. Le Zibelemärit serait un vestige de cette foire de l'automne. Mais c'est en 1850 que l'on mentionna cette tradition comme fête populaire annuelle.

Quelle belle tradition. Peut-être y êtes-vous allés une fois ? Est-ce que cela vous rappelle des souvenirs ? Nous serions heureux de les connaître, alors passez à l'Animation nous les raconter !

Texte de Janine Sauterel, animatrice

Coup de jeune pour la lingerie



Comme vous l'avez constaté, depuis presque une année les Martinets sont dans les travaux ! La lingerie y a aussi eu droit.

Les gros travaux ont duré pratiquement 2 mois et, à ce jour, il ne reste que quelques petites finitions à faire et l'ajout futur d'un local voisin.

Durant les gros travaux, les lingères ont dû déménager dans le local technique et dans le garage des machines à gazon. Elles ont dû, chaque jour, effectuer de nombreux kilomètres. Plus exactement 13,320 km, ce qui correspond à 15'032 pas. L'avantage de cet exercice est qu'elles pouvaient se réjouir d'avoir dépensé 1'909 calories !



Malgré cette installation de fortune, la qualité de leur travail est restée IMPECCABLE, comme toujours.



La nouvelle lingerie sera totalement terminée vers fin novembre, voire début décembre. Car elle doit encore gagner 40 mètres carrés en annexant le vestiaire des dames qui servira de local pour étendre le linge.

La Résidence a aussi investi dans du nouveau matériel qui permettra d'absorber l'augmentation de linge due à l'agrandissement. De plus, la machine à laver étant âgée de plus de 25 ans, il était temps qu'elle prenne sa retraite.

Seule une machine à laver de 6 kg va échapper à la retraite. Pour le reste du matériel, il est neuf. Il y a une calandre d'un mètre cinquante, deux machines à laver de 23 kg, une de 16kg, deux grands séchoirs et un petit.

Et pour le repassage, il y a trois fers à repasser fixes et une calandre. Du matériel neuf également.



Nouvelles de la Lingerie

Félicitations à nos collègues : Monique, Christiane et Jennifer pour leur travail minutieux dans toutes les circonstances !

Quelques photos en souvenir

Durant les travaux, le repassage et pliage se faisaient dans le local technique :



Le lavage se pratiquait dans le garage des tondeuses à gazon :



Et voici la nouvelle lingerie :



*Jennifer Beeli Guhl,
Animatrice-responsable*

Notre collègue Marguerite, lors de son départ en retraite, nous a fait déguster une fameuse

Sangria sans alcool

Voici sa recette pour 15 à 20 personnes :

Choisissez des fruits selon la saison. Les couper en petits dés, arroser avec un peu de jus de citron. En été, les fruits suivants conviennent très bien :



- * poires
- * pêches ou nectarines
- * prunes
- * melon

Mélanger dans un grand récipient (inox ou verre)

- * 2 litres de jus de raisin rouge
- * 1 litre de jus de grenade (remplacer par du jus de cranberries évtl)
- * 1 litre de limonade citron

Après avoir laissé macérer les fruits durant 1 nuit dans ce liquide, mettre le tout au frais.

Vous pouvez sucrer avec du miel liquide ou du sirop d'Agave. Mais si vous utilisez des fruits bien mûrs, ce n'est pas nécessaire.

Peu avant de servir la Sangria, ajouter 1 l de Mousseux sans alcool.

Santé !



Recette de Marguerite Gogniat, heureuse retraitée. Merci à elle !

L'automne dans la vallée du Gottéron

Un enchantement, ce mariage de la molasse et de la végétation...



sous l'œil des gnomes, lutins
et autres esprits gardiens des
lieux...



parmi les couleurs éclatantes de l'automne, le long de
la rivière qui déroule son ruban bleu, vert, et parfois
blanc d'écume.



Texte et photos de Bertrand Baumann, bénévole

Visiteuse bénévole à l'Animation

Madame Françoise Pasquier est l'une de nos fidèles visiteuses bénévoles. Nous la remercions pour le temps qu'elle partage avec nos Résidents. Son accompagnement est important. Afin que nous la connaissions un peu mieux, voici quelques mots de sa part pour se présenter :

« Villars-sur-Glâne, je connais bien. Enfant, j'y ai fait ma scolarité primaire. A l'époque, c'était encore un village, avec une seule école et tous les enfants se connaissaient. J'y suis revenue m'y installer avec ma famille et j'y habite depuis plus de quarante ans.



Maman de trois enfants et grand-maman de six petits-enfants, c'est dans l'éducation, l'enseignement, et la formation humaine et spirituelle que se passa ma vie active.

Ayant vécu plusieurs années sur d'autres continents, les Etats-Unis, le Québec, j'en ai ramené, avec les souvenirs, des expériences d'autres cultures, d'autres façons de vivre qui élargissent l'horizon.

Mais je me sens bien Fribourgeoise, enracinée dans ma terre. Et aujourd'hui, un de mes loisirs préférés c'est notamment de me balader dans nos Préalpes et nos belles forêts.

A la retraite maintenant, et avec un peu plus de temps, j'ai répondu avec enthousiasme quand on m'a proposé de devenir visiteuse bénévole aux Martinets. Et j'y rencontre une équipe d'animation dynamique et pleine d'entrain.

Comme j'aime les contacts, j'ai ainsi la possibilité de rendre visite à des résidents aux intérêts très variés. Parfois ce sont des photos de la famille au mur, ou aussi des objets importants qui permettent le lien avec un passé très riche.

Pour d'autres personnes, plus atteintes dans leur santé, la présence ou un regard, un sourire sont aussi un moment de communication.

Pour moi, c'est un grand enrichissement ce temps passé avec des personnes qui ont été amenées à quitter beaucoup de choses. Qui sont contentes, reconnaissantes d'être dans cette maison des Martinets.

Au plaisir de bientôt vous revoir,

Françoise Pasquier, visiteuse bénévole

Journée internationale de la personne âgée Jeudi 1^{er} octobre 2015

Dans le cadre de la journée internationale de la personne âgée, la Résidence des Chênes de Fribourg nous invite à partager ce moment avec eux, le

**Jeudi 1^{er} octobre 2015 dès 14h30
à la salle paroissiale du Schoenberg**



Journée récréative avec animation musicale par Dédé Marro

Petit train de Fête

Une balade dans les rues de Fribourg... pour se souvenir du bon vieux temps et une découverte du futuriste pont de la Poya... pour le présent, voilà un beau menu concocté pour nos Résidents et nos collaborateurs pour le

25^e anniversaire de la Résidence « Les Martinets »...

et tout cela, en petit train touristique ! Que du plaisir !

Un petit train s'en va dans la montagne, un petit train s'en va de bon matin... Si ce n'est pas de bon matin qu'on le voit filer dans les rues de Fribourg, c'est l'après-midi... avec à son bord les habitants de la Résidence « Les Martinets ».

Et oui, tout le monde a participé à cette balade qui a enchanté les cœurs des anciens. Certains d'entre eux ont habité les quartiers de la vieille ville !

Que de souvenirs ! Les vieux ponts, les vieux porches, les fontaines, tous ces endroits qui ont marqué l'histoire de la ville. Chaque pavé a été foulé par les différentes chaussures de chaque époque. Ces pavés-là auraient plein de souvenirs à nous raconter !

C'est donc sur de bons rails que notre Résidence a marqué ses 25 ans d'existence pour continuer son chemin et son évolution vers la voie de l'agrandissement. Que c'est beau le soleil qui s'enflamme au couchant à travers les rues de Fribourg !

Sur les pages qui suivent, nous partageons avec vous quelques photos de ce bel après-midi en votre compagnie.

Monique Baechler, animatrice

25 ans de la Résidence – Découverte de Fribourg et de son nouveau pont



25 ans de la Résidence – Découverte de Fribourg et de son nouveau pont





Bonjour les Martinets !

Je me nomme Maroussia Dafflon. J'ai 18 ans et je me réjouis de passer, parmi vous, une année de stage à l'Animation.

Concernant mes origines : Vous vous demandez sûrement d'où vient ce prénom si peu commun ? Que je vous explique : Maroussia est un prénom Slave qui me vient de ma maman et se traduit par Marie en français. J'ai donc diverses origines : ukrainienne, française et suisse. Malgré cela, je n'ai toujours vécu qu'en Suisse, dans un joli village appelé Marly, non loin d'ici.



Je suis la petite cadette d'une famille de quatre enfants, ce qui ne me déplaît pas. J'ai une grande sœur de 39 ans et deux grands frères de 29 et 23 ans.

Au sujet de mes études : je viens de finir l'Ecole de Culture Générale de Fribourg et je désire aller à la Haute Ecole Sociale en vue de peut-être devenir éducatrice. Pour cela, je dois effectuer une maturité. Après quelques recherches de stage, j'ai désiré le faire ici et, à mon grand plaisir, cela a été accepté.

Ma personnalité et mes hobbies !

Je suis décrite comme une personne souriante, coquette, spontanée et plutôt drôle. J'aime parler et écouter les gens ce qui me permet de m'enrichir et d'en apprendre beaucoup sur la Vie.

Pour vous parler de mon temps libre, j'apprécie le passer en compagnie de ma famille et de mes amis. Comme sport, depuis 9 ans, je pratique le hip-hop; cette danse se fait avec les émotions. A côté de cela, j'écoute beaucoup de musique et vais à beaucoup de festivals, j'aime voyager à travers le Monde et je m'intéresse à la Mode. Et pour finir, j'adore les animaux, je pourrais passer ma vie à les caresser et à en prendre soin. Donc, ne vous étonnez pas si je m'émerveille devant chaque chat qui passe !



J'ai hâte d'apprendre à tous vous connaître et je vous souhaite une bonne fin d'année en ma compagnie !

Maroussia Dafflon, stagiaire à l'Animation



Journées festives au bord du Lac de la Gruyère

Mi-septembre, nous avons partagé deux belles journées de détente au bord du Lac de la Gruyère, plus précisément à Gumefens. Voici quelques photos en souvenir :



Journées festives au bord du Lac de la Gruyère



Journées festives au bord du Lac de la Gruyère



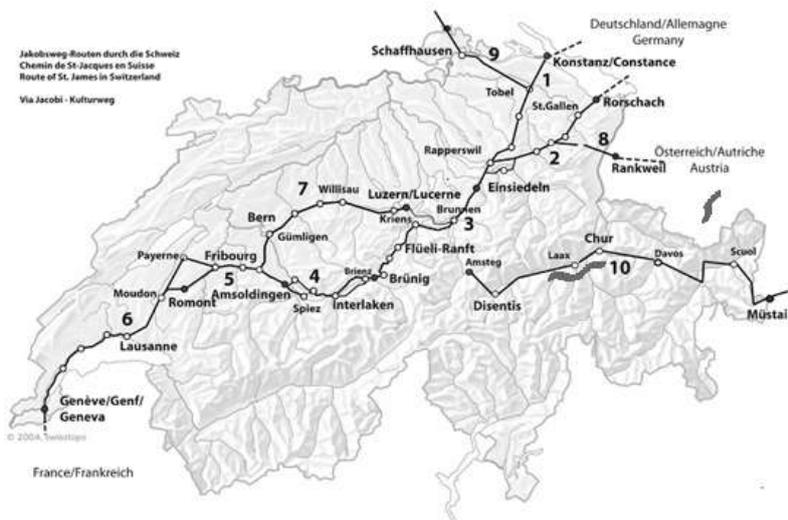
Quels beaux moments passés en votre compagnie. Merci !

Les Chemins de Saint-Jacques de Compostelle en terre fribourgeoise

Quelle aventure se cache derrière les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle ?

Le parcours

Dès le IX^e siècle de notre ère, avec la découverte légendaire du tombeau de l'apôtre Jacques en Galice, c'est par centaines de milliers annuellement que les pèlerins prirent les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle qui se situait alors au bout de l'univers occidental.



Le chemin le plus souvent pratiqué traverse le Plateau suisse de Constance ou de Rorschach jusqu'à Genève, en passant par Einsiedeln, lieu de rassemblement préféré des pèlerins venant de l'est. De là, deux routes s'offrent aux voyageurs :

- La première vous conduit à Berne via Lucerne, puis passe à Köniz, Bösing, Guin et Fribourg,
- La seconde, plus périlleuse, passe par le canton de Schwyz, puis Sarnen, le Brünig, la région du Schwarzenbourg, Tavel et Fribourg.

Fribourg se trouve donc au point de rencontre de ces deux voies. La jonction de ces deux chemins se fait au Schoenberg, près de la chapelle Saint Barthélemy, chapelle construite en 1472-1473 sur l'emplacement d'une ancienne léproserie du XII^{ème} siècle. Il marque le point de départ de la traversée de Fribourg.

Cette traversée passe par la route de Saint-Barthélemy, la route Joseph-Chaley, le pont suspendu, la tour des chats et la tour porte de Berne, la tour Rouge. Le pèlerin arrive à la rue des Forgerons et dans le quartier de l'Auge. En quelques enjambées, il atteint l'Auberge de l'Ange, au nom prédestiné à le recevoir si il désire séjourner



confortablement dans notre ville. Le marcheur grimpe ensuite le raidillon du Stalden et parvient à la Grand-Rue, passe par la Ruelle des Epouses et atteint la Cathédrale Saint-Nicolas. Entre le Pont-Muré, il rejoint l'église des Cordeliers. La rue de Lausanne lui permet de franchir une nouvelle étape aboutissant à la porte du Jaquemart. Aujourd'hui, près de cet emplacement s'élève la résidence épiscopale de l'évêché de Lausanne, Genève et Fribourg. Il s'engage dans la rue de Romont pour atteindre la gare CFF, gare inaugurée en 1929. De là, le pèlerin se dirige vers le Fort-Saint Jacques où se trouvait une chapelle du même nom, disparue aujourd'hui.

L'itinéraire pour se rendre à Romont franchit ensuite la Glâne au pont de Saint-Apolline, puis monte à Froideville, traverse Posat et Chavannes-sous-Orsonnens pour atteindre la cité de Romont. De là, le pèlerin gagne Lausanne par Moudon.



L'étape suivante consiste à longer les rives du Léman jusqu'à Genève avant de s'engager dans la vallée du Rhône en direction d'Arles ou de prendre le chemin conduisant en Espagne par Le Puy, Conque, Massac pour arriver finalement à Santiago de Compostela en Espagne.

Mais qui est-ce qui se cache derrière le pèlerin ?

L'image du pèlerin, du marcheur inlassable en quête du sacré, fait partie de notre mémoire collective : elle est le symbole de notre destinée humaine.



Quels que soient les motifs de leur périple, près de 100'000 pèlerins, en 1999, ont demandé à recevoir la « Compostela », aussi appelé certificat de pèlerinage, et 200'000 en 2004. Le pèlerin est à pied ou à vélo, parfois à cheval. Le carnet du pèlerin est un document qui s'apparente à un passeport. Il a deux fonctions :

1. de permettre à son porteur de justifier de sa qualité de pèlerin, donc de bénéficier des avantages accordés à ceux-ci, en particulier l'accès à certains gîtes.
2. de récolter à chaque étape un tampon et identification de la date de passage permettant à son porteur de justifier l'itinéraire parcouru. La condition est d'avoir au moins les 100 derniers kilomètres parcourus à pied (ou 200 km à vélo) et de les avoir fait valider sur leur carnet du pèlerin.



Toutefois, le carnet du pèlerin n'est pas obligatoire pour obtenir la « Compostela ». En effet, une justification de l'itinéraire parcouru inscrit sur le carnet de route suffit. Toutefois, du fait de l'encombrement des gîtes, il est vivement recommandé de se le procurer pour bénéficier de ses avantages.



*« Voyager à pied m'a toujours ravi.
L'éloge du voyage à pied n'est plus à faire. Je ne le ferai pas.
Je dirai seulement le bonheur que j'ai à marcher.
Je ne suis pas un extraordinaire marcheur. Je marche.
C'est déjà quelque chose ; et, comme je le fais pour prendre du plaisir, il
est rare que j'aïlle au bout de ma fatigue. »*

Henri Bosco, « Un rameau de la nuit », 1950

Michel Clément, membre du Conseil de fondation

LA FETE D'HALLOWEEN

*Chaque année en automne, une fête que je ne connaissais pas quand j'étais enfant est célébrée dans notre pays : celle de **Halloween**.*

HISTORIQUE

Comme son orthographe et sa prononciation le suppose, il s'agit d'une fête des îles Anglo-Celtes qui est célébrée dans la soirée du **31 octobre**, veille de la Toussaint. C'est une fête très populaire en Irlande, en Ecosse et au Pays de Galles, mais aussi dans d'autres pays d'Europe et en Amérique du Nord.

Elle serait l'héritage d'une fête païenne de **Samain** qui était célébrée au début de l'automne par les Celtes et représentait pour eux une sorte de fête de Nouvel-An. La Samain signifie réunion et fin de l'été. Elle correspondait à la première nuit de la nouvelle année. Elle marquait le début du cycle hivernal, celui de la lutte entre la lumière et les ténèbres. En effet, l'hiver avait pour les sociétés paysannes traditionnelles un caractère ambigu et inquiétant, et était une période d'inactivité.



Au cours de la nuit de la Samain, les Celtes suivaient un cérémonial rigoureux afin de s'assurer de la bonne année à venir. Les druides allumaient un feu sacré sur l'autel afin d'honorer Been, le dieu du soleil, pour l'inciter à revenir. Ce feu servait aussi à chasser les mauvais esprits. Ensuite, chaque famille recevait une braise de ce feu avec laquelle elle allumait un nouveau feu protecteur dans son âtre, qui devrait brûler jusqu'à l'automne suivant.

D'après la mythologie celtique, il existe une vie après la mort. Pendant cette nuit du 31 octobre, les esprits des trépassés peuvent revenir dans leur demeure terrestre et les vivants essaient de les accueillir au mieux.

C'est à partir du VIII^e siècle, sous les papes Grégoire III (731-741) et Grégoire IV (827-844), que l'église catholique introduisit, en date du 1^{er} novembre, la Toussaint. Ses composants d'origine présentent des similitudes avec la fête de Halloween qui vient de « All Hallows Eve », que l'on peut traduire pas « veillée de la Toussaint ».

On pense souvent que cette fête de Halloween nous vient d'Amérique du Nord. En fait, elle y a été introduite après l'arrivée massive d'émigrants irlandais et écossais, à la suite de la Grande famine en Irlande (1845-1851). Elle est devenue populaire à partir des années 1920.

LES SYMBOLES

- La citrouille

A l'origine, **dès 300 ans avant JC**, pour éclairer leur chemin en allant de maison en maison, les prêtres celtes portaient des navets évidés et découpés en forme de visage, où brûlait une bougie faite avec de la graisse humaine de sacrifices précédents. Ces navets représentaient l'esprit qui allait rendre leurs malédictions efficaces.

Au 18^e et 19^e siècle, quand cette coutume est arrivée aux Etats-Unis, les navets ont été remplacés par des citrouilles. Le nom donné à l'esprit qui habitait dans la citrouille était : "Jock" qui est devenu "Jack qui habite dans la lanterne", d'où le nom de "Jack-o-Lantern", tiré d'un conte dans lequel un homme célèbre, nommé Jack, fut chassé à la fois du ciel et de l'enfer. Contraint d'errer sur terre comme un esprit, le diable, pour le consoler, lui aurait donné un charbon ardent tiré de la fournaise, que Jack mit dans une rave évidée pour éclairer son chemin dans la nuit.

- Les masques

Les masques et les déguisements avaient pour fonction de faire peur aux esprits ou de les apaiser en leur ressemblant, voire de s'identifier à eux afin de s'en protéger.

LES ACTIVITES

L'événement principal de la fête est la chasse aux bonbons. Des enfants déguisés vont de porte en porte pour réclamer des friandises. Les petits anglophones crient « Trick or treat ! », qui signifie « Des bonbons ou un mauvais tour ! »



LA NOURRITURE

- Une tradition qui a survécu jusqu'à ce jour en Irlande est la cuisson d'un **barmbrack**, qui est un gâteau léger aux fruits. Un anneau est placé dans le gâteau avant la cuisson. Il est dit que quiconque trouve l'anneau trouvera le véritable amour durant l'année.
- La **citrouille** n'a pas seulement un aspect décoratif. Les graines rôties peuvent être mangées et la chair peut être utilisée pour faire de la tarte, de la soupe, de la confiture ou du pain.

ET EN SUISSE ?

En Suisse, la ville de Richterswil accueille l'ancienne fête du Räbeliechtli le 2e samedi de novembre où l'on défile dans la ville avec des raves creusées et éclairées par une bougie à l'intérieur. Cette fête fait partie des traditions vivantes de Suisse.



Bon, alors quant à moi, ces histoires d'esprits qui reviennent me donnent les frissons et des cauchemars, alors je préfère retenir que c'est la période des citrouilles qui nous donnent de si bons gâteaux et une si bonne soupe !

Bon appétit !

Texte de Janine Sauterel, Animatrice

SOURCES : [HTTPS://FR.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/HALLOWEEN](https://fr.wikipedia.org/wiki/Halloween)
[WWW.CMPP.CH/HALLOWEEN.HTM](http://www.cmpp.ch/halloween.htm),
[TECFA.UNIGE.CH/TECFA/TEACHING/UVLIBRE/0001/BIN59/SHALLOWEEN.HTM](http://tecfa.unige.ch/tecfa/teaching/uvlibre/0001/bin59/shalloween.htm)



CHANEL, INSTALLEE DANS LES DECORATIONS D'AUTOMNE

Un merveilleux et beau souvenir... en attendant les premiers flocons

Si je vous dis...

17 février 1985

Est-ce que cela vous rappelle quelque chose ?

Et vous me répondez :

« Ah oui ! » C'était un dimanche matin. Quelle surprise féérique au réveil. De la neige, des tonnes de neige avaient recouvert la Riviera. De Genève à Lausanne, tout était blanc. Après quelques jours de froid et de bise, la température ayant beaucoup baissé, les flocons de neige se sont invités. Durant la nuit de samedi à dimanche, 60 centimètres de neige fraîche s'est déposée en douceur.

Cette journée a constitué un moment inédit dans les villes lémaniques rendues aux skieurs, aux lugeurs et même à quelques audacieux deux-roues. Le Genevois, à Plainpalais, se déplaçait à ski de fond ou en raquettes et le Lausannois, au Petit-Chêne, lugeait. Un tremplin de saut et des piquets de slalom faisaient aussi le bonheur des skieurs. Il y en avait pour tous les goûts, des terrains plats, en passant par les pentes faciles, en finissant par des pentes plus hasardeuses.



Lausanne est devenu un lieu très convivial. Tout le monde se disait bonjour et partageait l'événement. Comme quoi, il n'y rien de mieux qu'un événement particulier pour changer le rapport entre les hommes.

Mais quel cahot pour une région si peu habituée ! Gabegie totale pendant près d'une semaine. Les automobilistes, les transports publics étaient totalement paralysés. A Genève, la voirie de la Chaux-de-Fonds, avec ses chasse-neige, est venue en aide pour déblayer rues et aéroport.



Pour une de nos collègues, c'est le souvenir d'une sortie de concert à Genève et la recherche de sa voiture ensevelie sous la neige. Puis le trajet autoroutier Genève – Lausanne, où l'autoroute disparaissait sous un manteau blanc immaculé, sans aucune trace de passage. Mémorable !

Et vous, chères Résidentes, chers Résidents... vous en souvenez-vous ? Avez-vous des souvenirs d'un hiver particulier ? Si tel est le cas, venez le partager avec nous à l'Animation. Nous serions curieux et heureux de vous entendre le raconter.

Texte de Monique Baechler, animatrice

Sortie musicale à Avenches

Par une très chaude soirée de début juillet, quelques Résidents et accompagnants, férus d'opéra, sont de sortie dans la Broye. Plus précisément au fameux festival d'Opéra d'Avenches !



Au programme :

« **Le Barbier de Séville** » de Gioacchino Rossini (1792-1868)

Cet opéra, chef d'œuvre de l'opéra-bouffe italien, est l'opéra le plus célèbre de Rossini.

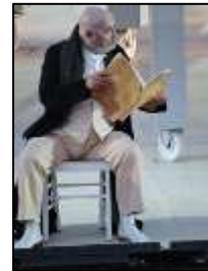
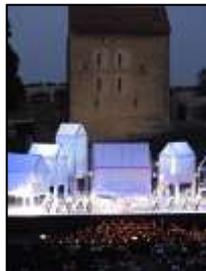
L'histoire en quelques mots



A Séville, le comte Almaviva est amoureux de Rosina. Elle est la pupille du vieux Bartolo qui s'est mis en tête d'épouser la jeune fille et qu'il garde jalousement enfermée dans ses appartements. Le barbier Figaro va aider le comte à enlever la jeune fille en lui permettant de s'introduire chez Bartolo sous l'apparence d'un soldat, puis d'un professeur de musique. Et... après de multiples quiproquos... les jeunes amoureux finiront par se marier !

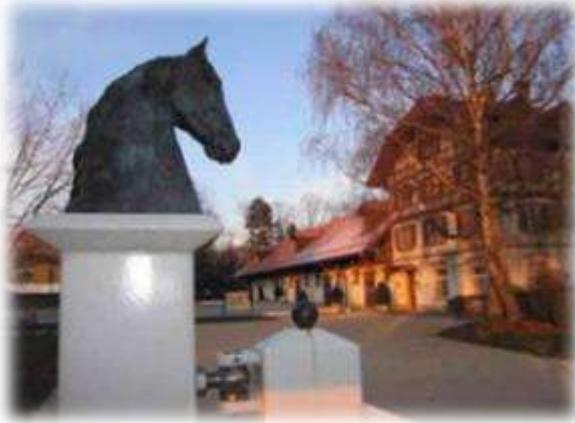
Merci de m'avoir permis de partager cette belle soirée musicale en votre compagnie !

Voici quelques photos en souvenir :



Nathalie Pellegrinelli, secrétaire

Sortie au Haras national suisse à Avenches du 6 août !



« Le Haras est le centre de compétences de la Confédération pour les équidés au sein d'Agroscope. Il est au service de la recherche et du développement, du transfert des connaissances ainsi que de l'élevage chevalin et complète les mesures en faveur de la garde de chevaux dans l'agriculture. Le Haras national suisse est un patrimoine culturel vivant et un centre de compétences et de savoir unique en Suisse ! »

En profitant d'une météo estivale, les Martinets ont pris leur envol pour atterrir au Haras national d'Avenches. A l'occasion des portes-ouvertes du centre, des démonstrations équestres étaient présentées comme par exemple la monte western, le dressage, le saut ou encore l'attelage.



Les employés de l'institution ont fait parader les étalons à la robe lustrée et au caractère parfois bien trempé, ainsi que plusieurs poulains.

Durant ce show, nous avons pu admirer les magnifiques talents des chevaux des Franches-Montagnes.

Une véritable « opération séduction » prouvant que ce cheval 100% suisse a de multiples ressources.

Des ateliers de ferrage et de réparation de selle étaient aussi organisés.



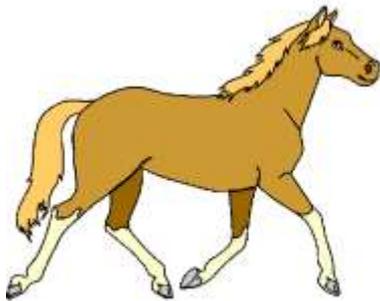
Sortie

Après cette sublime démonstration de chevaux, nous nous sommes rafraîchis avec une bonne glace et avons profité de ce bel endroit.



En plus des démonstrations équines, nos Résidents ont pu admirer de nombreuses cigognes. En effet, chaque année, plusieurs couples nicheurs posent momentanément leurs valises dans la région.

Perchées sur les nombreuses cheminées du site, elles restent à Avenches jusqu'à la mi-août avant de rejoindre des contrées plus méridionales. Cette année, les naissances sont nombreuses. A Avenches, ils ont comptabilisé pas moins de 47 petits !



Merci à tous les Résidents qui ont participé à cette sortie, ainsi qu'à Henri et à Sara pour leur accompagnement.



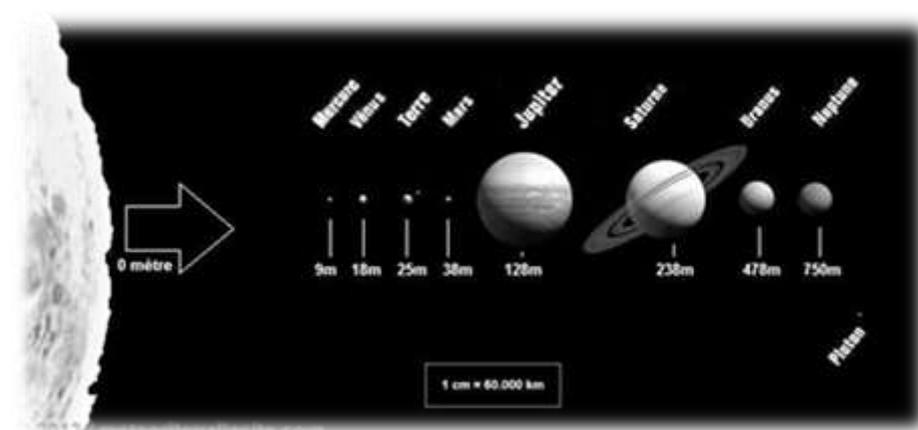
Jennifer Beeli Guhl, animatrice-responsable

Les planètes du système solaire

Lors de l'atelier scientifique du 15 juin 2015, Monsieur Ecoffey a partagé avec nous ses vastes connaissances. Merci à lui !

Dimensions et distances dans le système solaire

Si le Soleil avait un diamètre de 23 cm (la taille d'un ballon de football), la taille des planètes varierait entre une fraction de millimètre et environ 2 cm, et elles seraient situées à des distances allant de 9 m pour Mercure jusqu'à 750 m pour Neptune. Un centimètre correspond ici à 60'000 km.



Présentation de la Terre

Dans ce qui va suivre, nous comparerons les autres planètes du système solaire à notre bonne vieille Terre. Ses caractéristiques sont :

Diamètre	12 742 km	
Masse	6e24 kg*	
Année	365.26 j	
Jour	24 h	
Température	maximum	56.7 °C
	moyenne	15.0 °C
	minimum	- 93.2 °C
Pression	1 atm**	



*Pour la masse, la notation 6e24 signifie un 6 suivi de 24 zéros. **La pression d'une atmosphère (1 atm) est celle qui règne en moyenne au niveau de la mer. Dans la présentation qui suit, les dimensions de la Lune et des autres planètes sont données en pourcent des dimensions terrestres pour les planètes telluriques et en multiple pour les planètes gazeuses, les durées en jours terrestres (j) ou en années terrestres (a).

Les planètes telluriques

Une planète tellurique est une planète composée de roches et de métaux qui possède en général trois couches concentriques comme un oignon : un noyau, un manteau et une croûte. Ce sont en plus de la Terre : la Lune, Mercure, Vénus et Mars.

	Lune	Mercure	Vénus	Mars
Diamètre	27.3 %	38.3 %	95 %	53.2 %
Masse	1.23 %	5.5 %	81.5 %	10.7 %
Année		88 j	224.7 j	1.88 a
Jour	27.3 j	58.6 j	243 j	1.03 j
Température	maximum	427 °C	490 °C	-3 °C
	moyenne	169 °C	462 °C	-63 °C
	minimum	-183 °C	446 °C	-133 °C
Pression	0	0	93 atm	0.008 atm
Satellites connus	0			2
				
	Nous montre toujours la même face.		Nuages : 95% de CO ₂ . Chaînes de montagnes, altitude 12 000 mètres.	Taches claires : nuages d'eau glacée. Calottes polaires glacées.

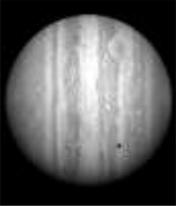
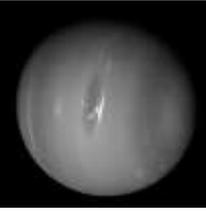
La Lune : elle nous montre toujours la même face parce qu'elle met autant de temps (27.3 jours) pour tourner une fois sur elle-même que pour tourner une fois autour de la Terre.

Vénus : son atmosphère est balayée de vents tempétueux soufflant à près de 400 km/h. Comme la Lune, Vénus présente des phases découvertes par Galilée en 1610.



Mars : présente une topographie tourmentée. La photo montre Valles Marineris, un canyon long de 3770 km et profond de 5 km, et les montagnes qui le bordent ont elles-mêmes une hauteur de 5 km.

Les géantes gazeuses

	Jupiter	Saturne	Uranus	Neptune
Diamètre	11	9	4	3.9
Masse	317.8	95.2	14.5	17.2
Année	11.9 a	29 a	85 a	164 a
Jour	0.4 j	0.44 j	0.72 j	0.67 j
Température à 0.1 atm	-161 °C	-189 °C	-220 °C	-218 °C
à 1 atm	-108 °C	-139 °C	-197 °C	-201 °C
Satellites connus	67	env. 200	27	14
				
	86% d'hélium et 13% d'hydrogène.	Anneaux composés de glace et de poussière.	Sa couleur bleue est probablement due au méthane.	Fut vue pour la première fois en 1610 par Galilée qui ne réalisa pas sa découverte.

Jupiter : Galilée découvrit ses principaux satellites en 1610 (on voit l'ombre d'un de ceux-ci sur la photo). En étudiant la variation du temps d'occultation des satellites (passage derrière Jupiter), en 1676, Römer réussit à estimer pour la première fois la vitesse de la lumière.

Saturne : c'est aussi Galilée qui vit pour la première fois les anneaux, mais il ne les identifia pas en tant que tels, sa lunette n'était pas assez puissante, l'image était floue.



Uranus : fut découverte en 1781 par Herschel, un astronome amateur qui recherchait des étoiles doubles.

Neptune : fut découverte par le calcul en 1846. Sa présence faisait dévier très légèrement Uranus de sa trajectoire.

Je me réjouis de bientôt vous revoir à l'occasion d'un nouvel atelier scientifique.

A bientôt,

Signé : Georges Ecoffey, bénévole à l'Animation

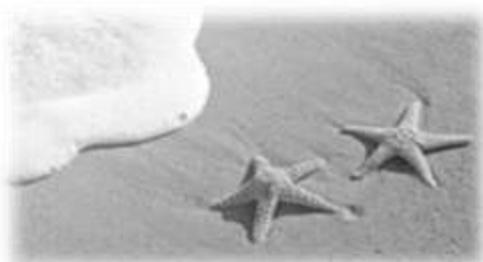
Réponses : Quiz de l'été

1. Il est préférable de manger les fruits d'été :

- a. ~~Cuits~~
- b. Crus
- c. ~~Les deux~~

2. En agriculture, l'été est la période...

- a. Des récoltes
- b. ~~Des semis~~
- c. ~~Des plantations~~
- d. ~~De l'arrosage~~



3. Lorsqu'il fait chaud, nos besoins caloriques sont moins importants.

- a. Vrai
- b. ~~Faux~~

4. Le jour du solstice de juin est :

- a. Le plus long de l'année
- b. ~~Cela dépend dans quel hémisphère on se trouve~~
- c. ~~Le plus court de l'année~~



L'heureuse gagnante est :

**Madame Agathe Ciemniakowski,
Résidente à l'Unité Sud**

Elle recevra un petit cadeau des animatrices !



**Nous avons accueilli
en long séjour :**

Madame Charlotte Burgy
Monsieur Gérard Burgy



**Nous avons accueilli
en séjour temporaire :**

Madame Colette Gachet
Madame Germaine Seydoux
Monsieur Germain Bouverat
Monsieur René Soom
Madame Vèrène Clerc

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

**Les résidents
qui nous ont quittés :**

Monsieur Ernest Winistörfer, le mardi 14 juillet 2015

Madame Marie-Hélène Oberson, le samedi 22 août 2015

Madame Colette Gachet, le mercredi 26 août 2015

Monsieur Armand Demierre, le mercredi 2 septembre 2015

Madame Verena Schaub, le mercredi 16 septembre 2015

Madame Adèle Dreyer, le samedi 26 septembre 2015

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

**Le dimanche 25 octobre 2015
à 10h00, en la chapelle de la Résidence
Messe célébrée pour tous les Résidents décédés
durant l'année écoulée.**



Bienvenue

Nous vous informons de l'arrivée :

<i>Au 1^{er} octobre de</i>	<i>Hélène Dennig</i>	<i>Infirmière</i>
<i>Au 1^{er} novembre de</i>	<i>Pauline Dévaud</i>	<i>Infirmière</i>

Nous leur souhaitons une cordiale bienvenue !



Départs

Nous vous informons du départ :

<i>Au 31 août de</i>	<i>Fatima Dos Santos</i>	<i>Employée de cuisine</i>
<i>Au 30 septembre de</i>	<i>Sandra Leopizzi-Ibba</i>	<i>ASSC</i>
<i>Au 30 novembre de</i>	<i>Jeannette Mugnier</i>	<i>Infirmière-chef</i>



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

Podologie

Prochaines dates :

Jeudi 15 octobre 2015
Vendredi 16 octobre 2015



Jeudi 12 novembre 2015
Vendredi 13 novembre 2015

Jeudi 10 décembre 2015 §A1
Vendredi 11 décembre 2015

Inscription auprès de vos unités

Heure d'hiver

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



 dans la nuit du
 24 au 25 octobre 2015
nous passons à l'heure d'hiver.
Veuillez reculer vos montres
d'une heure !

à 3h00  il sera  2h00



Les Martinets



Equipe de rédaction :

Marc Roder, Directeur

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

Michel Clément, membre du Conseil de Fondation

Marguerite Gogniat, nouvelle retraitée

Père Philippe Hennebicque

Georges Ecoffey, Bertrand Baumann, bénévoles à l'Animation

Nathalie Pellegrinelli, secrétaire

Sylvie Wicky, secrétaire



« *Les Martinets* »

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

Tél. 026 407 35 33
Fax 026 407 35 34

e-mail : office@les-martinets.ch



Gérez votre argent en toute simplicité!

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

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



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert