



Journal



Janvier - Février - Mars 2016

Prix : Fr. 3.--

EDITORIAL



Rattrapés par les semaines et les mois qui défilent, nous voilà déjà arrivés au terme de cette année 2015. L'équipe de rédaction boucle tranquillement le Journal de ce premier trimestre 2016, Nathalie Pellegrinelli que je remercie par ailleurs pour sa patience... me rappelle à juste titre qu'il serait urgent que je lui transmette mon éditorial !

Durant les semaines qui précèdent les Fêtes de Fin d'Année, il est habituel d'effectuer des bilans ou d'analyser l'actualité qui a marqué l'année qui arrive à son terme. L'actualité mondiale étant désespérément tristounette, c'est donc sans regret, que je m'abstiendrai de vous imposer la lecture de mon analyse. Les mauvaises nouvelles se succèdent, même l'hiver a disparu. Impuissants, nous nous voyons contraints d'observer comment la Terre tourne à l'envers...

Fort heureusement, en Suisse, nous pouvons continuer à vivre confortablement et ce même, si parmi nous, de plus en plus de personnes ont vu leurs conditions de vie devenir plus contraignantes. Je fais le vœu, qu'à l'avenir, nous puissions demeurer un peuple solidaire...

Durant cette période de Fêtes, les valeurs liées à la famille sont les plus recherchées. C'est donc avec grand plaisir que nous avons pu constater que nos Résidents ne sont pas oubliés par leurs proches. Rien ne remplace une visite ou un contact téléphonique...

Les collaboratrices et les collaborateurs qui tout au long de l'année ont accompagnés nos Résidents attachent un maximum d'importance aux relations sociales qu'ils ont pu établir avec nos 71 Résidents et leurs familles. Malgré une charge de travail importante, principalement liée au projet d'agrandissement de la Résidence, nous sommes parvenus, j'ose l'espérer, à garder intact l'élément clef de ce qui fait notre réputation : votre satisfaction.

Au terme des travaux d'agrandissement, notre capacité d'accueil passera de 71 à 103 Résidents. Si, aujourd'hui, nous sommes 115 collaborateurs à œuvrer à la bonne marche de l'Institution, demain... nous serons environ 150. L'accueil des 32 nouveaux Résidents nous permettra de rejoindre le cercle restreint des EMS de plus de 100 lits. Plus que jamais, notre défi sera de continuer à gérer cette Institution avec efficacité. De nombreux nouveaux collaborateurs nous rejoindrons. Nous soignerons leur intégration afin que nous puissions demeurer une grande famille.

EDITORIAL

Au cours du second semestre 2016, débiteront les premiers déménagements. Afin de permettre la rénovation de nos unités vieillissantes... les Résidents demeurant dans les 4 unités actuelles seront transférés dans de nouvelles unités. Je tiens avant tout à vous confirmer que ces déménagements s'effectueront par nos équipes et avec la plus parfaite organisation. Les détails liés à ces transferts seront communiqués en temps voulu.

Lors de notre souper du personnel, organisé en novembre dernier, nous avons passé une excellente soirée durant laquelle nous avons remercié tous nos collaborateurs pour leur fidélité et la qualité de leurs prestations. Ce souper hors du commun, marquant également le 25^e anniversaire de la Résidence, nous a également permis de prendre officiellement congé de notre Infirmière-chef, Madame Jeannette Mugnier. Après plus de 20 années de travail au service de la Résidence, Jeannette souhaitait relever un nouveau défi personnel : réussir son passage en pré-retraite. En votre nom à toutes et à tous, nous l'avons félicitée et remerciée. Plus que jamais, nous espérons que Madame Mugnier pourra profiter très longtemps de ces vacances bien méritées.



Conscients que notre Institution possède, en ses collaborateurs, des personnalités compétentes, prêtes à relever d'importants défis, nous avons confié la direction du secteur des soins à Madame Eliane von der Weid. Durant les nombreuses années où elle exerçait les responsabilités d'Infirmière-chef d'unité, à l'unité rose, Eliane nous a prouvé qu'elle possédait toutes les capacités professionnelles propres à sa nouvelle fonction d'Infirmière-chef. Une fois de plus, nous lui adressons nos vives félicitations pour sa nomination.

2016 sera une année riche en défis. De multiples et enrichissantes tâches nous attendent toutes et tous.

Mesdames et Messieurs, Résidents ou fidèles lecteurs de notre Journal d'Institution, je vous souhaite les plus magiques Fêtes de fin d'Année et mes

*meilleurs
vœux*

Marc Roder, Directeur

Chers lecteurs,

Il est l'heure pour moi de prendre congé et de vous dire que je n'oublierai jamais le 1^{er} juin 1993, date à laquelle, la Direction et le Conseil de Fondation m'ont accordé leur confiance en m'engageant au poste d'Infirmière-chef. Je leur en suis encore très reconnaissante et leur adresse mes remerciements.



Je suis Heureuse de toutes ces années passées à la Résidence « Les Martinets » et des Rencontres Humaines qui ont jalonné mon parcours. Je ne les oublierai jamais.

Dans cette profession, il y a quelque chose d'exceptionnel, qui relève de l'Humain avec un grand H et qui se retrouve dans nos compétences d'écoute et de partage, dans l'amour du métier et dans l'amour des gens.

J'ai choisi de prendre une retraite anticipée au 30 novembre 2015. Je sais que vous tous allez me manquer, mais je me réjouis de me tourner vers l'Avenir et de réaliser un nouveau Projet de Vie.

Aujourd'hui, je me sens prête à passer le relai sur le plan professionnel et à me consacrer pleinement à ma famille ainsi qu'à tout ce qui, jusque-là, n'est passé qu'après mon travail. Je suis Heureuse de ce Tournant.

Je tiens maintenant à adresser des remerciements à Monsieur Marc Roder, Directeur, au Docteur Jean-Jacques Ducry et au Docteur Evelyne Bibbo-Rosset, à Isabelle Burgy, pharmacienne, à l'ensemble des collaborateurs (tous secteurs et toute hiérarchie confondus), à « mon » équipe, pour leur confiance accordée durant toutes ces années.

Je suis reconnaissante pour toutes ces années passées auprès de vous, pour la chaleur des liens qui se sont créés et qui resteront à jamais ancrés dans mes souvenirs.

Je n'oublierai surtout jamais le temps passé auprès des Résidents et leurs familles. Et également, les minutes émouvantes vécues auprès de personnes en fin de vie et de leurs proches. Elles resteront à jamais gravées dans ma mémoire.

Je me réjouis maintenant de passer le relai à Madame Eliane von der Weid, à qui je présente mes meilleurs vœux pour la suite.

Belle continuation à chacun.

Et comme la fin de l'Année est proche, je vous souhaite, chers lecteurs, mes meilleurs vœux de santé et de bonheur pour 2016.

Jeannette Mugnier, ex-Infirmière-chef et pré-retraîtée heureuse

Bonjour !

Chers Résidents, chères Familles et chers Collaborateurs,

Arrivée à la Résidence « Les Martinets » le 1^{er} octobre 2001, j'ai occupé le poste d'ICUS (infirmière-chef de unité de soins), à l'unité Rose. Ceci jusqu'au 1^{er} décembre 2015 où la Direction et le Conseil de fondation m'ont nommée au poste d'Infirmière-chef. Je les remercie pour leur confiance.



Pendant ces 14 années passées à l'unité Rose, mes priorités ont été le bien-être des Résidents, une qualité de soins élevée et une relation basée sur l'échange et la confiance. J'ai eu la chance de collaborer avec une équipe soignante soudée et proche de nos Résidents. Je leur adresse mes remerciements.

Pendant ces années, j'ai également eu l'opportunité de développer mes compétences, de me former afin d'acquérir de nouvelles qualifications, d'améliorer la prise en soins de nos Résidents et de mettre en place une gestion d'équipe cohérente et professionnelle.

Pendant presque une année, j'ai aussi été, durant l'absence de Mme Mugnier, appelée à la suppléer. Cela m'a permis d'acquérir des connaissances, des qualités et des valeurs que je mets à votre service aujourd'hui en qualité d'Infirmière-chef.

A toutes et à tous, merci pour votre confiance ! Je me réjouis de partager de beaux moments de Vie avec vous. Je suis heureuse de relever le challenge d'accueillir et d'entourer de nouveaux Résidents dans de nouvelles structures en cours de construction et de découvrir les unités actuelles qui seront prochainement rénovées.

Au plaisir de faire plus ample connaissance !



Mes meilleurs vœux de Bonheur et Santé vous accompagnent pour 2016 !

Eliane von der Weid, nouvelle Infirmière-chef

Chauffeurs bénévoles !

Notre Institution cherche des chauffeurs bénévoles pour le transport de nos Résidents.

Ce travail consiste à conduire les Résident(e)s pour des rendez-vous médicaux, en ville de Fribourg ou dans les alentours.

La Résidence met à disposition les véhicules équipés.

Les horaires : entre 8h00 et 11h30 / 13h30 et 16h30 environ, en fonction des trajets à effectuer.

Vous serez formés et informés régulièrement par notre équipe du service technique.

Intéressés ? Vous pouvez vous adresser à M. Marc Roder, Directeur, au 026/407.35.33 ou envoyer un courriel à office@les-martinets.ch

ou un courrier à la Résidence « Les Martinets », Case postale 75, 1752 Villars-sur-Glâne 1



Au plaisir de bientôt vous compter parmi nos fidèles bénévoles !



Anniversaire de la Résidence

Vendredi 19 février 2016

**26^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

Horaires 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 janvier

- **Vendredi 1er janvier – Nouvel An**
10h00, messe

Calendrier liturgique de février

- **Vendredi 5 février – 1^{er} vendredi du mois**
16h45, messe et adoration du Saint Sacrement
- **Mercredi 10 février – Mercredi des Cendres**
10h00, messe avec imposition des Cendres
- **Jeudi 11 février**
10h00, messe avec sacrement des malades

Calendrier liturgique de mars

- **Vendredi 4 mars – 1^{er} vendredi du mois**
16h45, messe et adoration du Saint Sacrement
- **Dimanche 20 mars – Dimanche des Rameaux**
16h45, messe avec bénédiction des Rameaux
- **Mercredi 23 mars**
14h30, célébration pénitentielle
- **Vendredi 25 mars – Vendredi Saint**
15h00, célébration de la Passion
- **Dimanche 27 mars - Pâques**
10h00, messe



Lecture des actes des Apôtres avec l'équipe pastorale

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

Vendredi 8 janvier Vendredi 5 février Vendredi 4 mars
de 15h00 à 16h30 en salle de conférence



L'Unité Pastorale Saint-Joseph à travers l'église Sts Pierre et Paul à Villars-sur-Glâne et l'église Réformée de Fribourg proposent, à la Résidence « Les Martinets », un service d'aumônerie œcuménique.

Ce service a pour mission d'offrir un soutien spirituel au sens large du terme, aussi bien aux résidents qu'aux personnes de leur entourage qui le souhaiteraient.

Le groupe est constitué de prêtres, d'une pasteur et de personnes formées à l'écoute et à l'accompagnement. Ces personnes collaborent étroitement avec les équipes soignantes et celle de l'animation.

Toute personne résidant aux Martinets peut solliciter à tout moment une rencontre individuelle et/ou un accompagnement lors d'une situation de vie difficile.

Des rencontres de groupes, autour d'une lecture biblique ou d'un temps de prière, sont organisées. Elles sont ouvertes aux résidents et à toute personne désirant vivre un moment de fraternité.

La chapelle, située au rez-de-chaussée, est à disposition pour accueillir celles et ceux qui souhaitent avoir un moment de silence et de méditation.

Des célébrations communautaires y ont lieu, le jeudi à 10h00, le dimanche à 10h00 et également les jours de Fête.



Voici le groupe du service d'aumônerie œcuménique :

Mme Kapp, pasteure



Mme Fellay



Mme Froc



M. Buchs



Mme Havran



Sœur Marie-Bosco
Berclaz

Marché de Noël de la Résidence



Dès le début de la semaine précédant le Marché, la Maison est entrée en effervescence. Tout d'abord par la mise en place des décorations de Noël. L'entrée de la Résidence s'est parée d'une forêt de sapins et d'arbres enneigés. Le hall et les salles ont vu leurs plafonds décorés de couronnes aériennes dans des tons blancs et argentés. Quant à la nouvelle cafétéria, des guirlandes de sapin et de belles boules rouges ont accueilli nos Résidents dans un esprit de fête.

Et près de l'Unité Bleu, le Père Noël a déposé son traîneau. Ses fidèles rennes l'attendent... mais il est encore trop tôt.

« Vendredi matin, telles des fourmis, tout le monde s'affaire aux derniers préparatifs. Les artisans s'installent. Leurs tables se remplissent de mille objets. Sur le stand de la Résidence, les animatrices déposent couronnes, friandises et conserves confectionnées par les Résidents. Rien n'a été oublié ! Le stand « Crêpes, soupe de chalet et thé de Noël » est prêt.

N'oublions pas la cuisine et la cafétéria qui se préparent, durant trois jours, à servir et régaler visiteurs et Résidents avec des huîtres, du foie gras et bien d'autres bonnes choses.

Vendredi, à 15 heures tapantes, c'est l'ouverture du Marché pour 3 jours. De nombreux visiteurs et Résidents peuvent admirer et acheter des produits tels que bijoux, savons, décorations de Noël, travaux à l'aiguille, sirops et produits naturels de la Gruyère, magnifiques crèches, friandises sucrées, ... Le stand des Martinets est une belle réussite ! Les visiteurs peuvent y acheter mille et une délicatesses. Les couronnes de l'Avent, confectionnées lors d'ateliers, a également du succès...

Quant à nos « couturières-bénévoles », leur stand est du plus bel effet. Sarouels, doudous, bavoirs de bébé, chaussons de poupée, cartes artistiques et chaussettes tricotées par une Résidente... tout s'y côtoie allégrement.

Et comme chaque année, Monique Ferron de la lingerie, nous présente le beau résultat d'une année de travail et de passion... une collection d'anges et de cloches au crochet et de délicats dessins gravés sur verre.

Durant ces 3 jours, une bonne odeur de crêpes et de gaufres envahit le hall d'entrée, ainsi que de la soupe de chalet qui réchauffe les cœurs. En cafétéria, les amateurs de bon vin, d'huîtres et de foie gras ne restent pas sur leur faim.

Le magasin de fleurs Rosae est aussi présent. Ainsi les couloirs de la Résidence sont décorés de superbes arrangements floraux, de jolies crèches, de couronnes de l'Avent. Le tout nous rappelant que les Fêtes de fin d'année approchent ».

Grâce à l'engagement de toutes les personnes qui se sont investies à la préparation et au bon déroulement de cet événement, l'édition 2015 a été un réel succès, remplie de joie et de partage. **Merci à tous !**

Anouk Deiss, animatrice

Marché de Noël – Quelques photos en souvenir



Marché de Noël - Photos



Discours de St-Nicolas

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

Père fouettard : Venez St-Nicolas que je vous prépare un bon siège. Après un si long voyage... Vous êtes sûrement très fatigué.

Père fouettard prépare un bon siège pour St-Nicolas.

St-Nicolas : Merci bon Père fouettard, mon grand âge m'oblige à accepter votre proposition avec obligation... Comme Père fouettard s'occupe bien de moi ! Comme le personnel des Martinets s'occupe bien des Résidents. N'est-ce pas mes enfants ? Père fouettard donnez-moi mon grand livre dans lequel je relate tout ce que j'observe tout au long de l'année.

Père fouettard donne le livre ...

St-Nicolas : Voilà ...Voilà...

Tout au long de l'année, j'ai vu au travers de mon ordinateur la vie qui se déroule dans la Résidence des Martinets.

Je dis bien au travers de mon ordinateur... car grâce à Père fouettard qui est un as de l'informatique, je peux surfer sur différents programmes comme Google, Twitter, Facebook, Youtube, Siems, Polypoint et autre...

Vous connaissez tous les différents programmes que l'on peut trouver sur internet. Par le biais de mes nouvelles connaissances informatiques, je m'installe dans mon fauteuil et je suis spectateur de tout ce qui se passe sur la Terre.

Je vois que vos journées sont bien remplies, que personne ne chôme. Tous sont aux petits oignons pour alléger votre temps, même que parfois vous aimez bien vous perdre dans vos souvenirs.

Père fouettard : Tout comme vous St-Nicolas, il m'arrive de devoir vous réveiller pour vous rappeler que, malgré votre grand âge, vous devez continuer à faire des exercices. Faire les escaliers, de la marche, de la gymnastique...

St-Nicolas : Eh oui ! Heureusement qu'il y a autour de moi des spécialistes qui me motivent et m'aident à me lever tous les matins. Ils me préparent mes repas. Mes petits lutins-animateurs me proposent de faire des balades

et autres activités. Tout le monde gravite autour de moi afin d'alléger mes journées. Je n'ai même plus de soucis quant à faire ma lessive.

Enfin, ma vie n'est pas si différente de la vôtre !

Dernièrement, j'ai pu observer une grande effervescence dans les murs des Martinets. J'ai aperçu, du haut de ma maison, une foule immense qui entrait et sortait. J'ai senti de bonnes odeurs de crêpes et de cuisine. Si je ne me trompe pas, il a bien eu lieu un grand Marché de Noël. Rappelez-moi Père fouettard ?

Père fouettard : Oui, un très joli Marché de Noël avec beaucoup d'exposants. J'y suis passé incognito, pour observer ce qui se passait et ce que j'ai pu voir m'a réjoui... Je vous en ai d'ailleurs fait un compte rendu.

St-Nicolas : Oui, oui... je m'en souviens maintenant ! Tout le monde a participé à la Fête, même que certains Résidents étaient installés pour vendre des articles de Noël au stand des Martinets.

D'autres ont apprécié la bonne soupe de chalet et les crêpes ! Hahhaaa... les gourmands !

La cuisine et la cafétéria se sont mises en deux pour servir un très bon repas. Trois sacrées journées qui ne seront pas prêtes de passer aux oubliettes.

Et tout le monde a bien participé à l'élaboration de cette fête !

Aurais-je oublié de dire quelque chose ?

Père fouettard : Non, St-Nicolas ! Par contre, il y a ici des enfants qui seraient d'accord de recevoir un petit présent de votre part.

St-Nicolas : Oui, je les vois... mais je pense qu'il n'y a pas que les enfants, les Résidents attendent aussi avec impatience leurs gourmandises de la St-Nicolas !

Donc, il est temps pour moi de procéder à la distribution des paquets et de prendre congé de vous jusqu'à l'année prochaine.

Mais je vous laisse entre de bonnes mains. Vous allez continuer cette petite fête en musique avec l'excellent duo « Gisèle et Jean-Michel ».

Bonne soirée et à l'année prochaine !

Fête de la Saint-Nicolas

Quelques photos en souvenir de cette belle soirée !



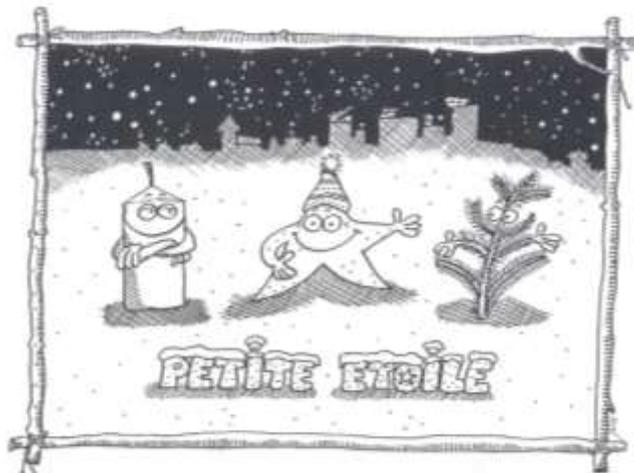


Petite étoile

Il était une fois une petite étoile, une petite bougie et une petite branche.

Elles s'aimaient beaucoup, mais petite étoile brillait loin dans le ciel, petite branche se balançait, accrochée à un grand sapin, dans une forêt sombre et petite bougie passait sa journée sur l'étagère d'un grand magasin.

Un jour à Noël, elles en avaient assez d'être seules : elles allèrent trouver Dieu et lui dirent : « Nous voudrions vivre ensemble ! » Ah ! Si Dieu s'attendait à une telle demande ! Il réfléchit longuement et finit par leur dire : « Voilà ce que je vous propose... vous allez partir en voyage, toutes les trois, pendant un an. Allez où vous voudrez, vous serez invisibles; mais si l'une de vous, un moment donné veut être vue des hommes, il suffira qu'elle dise : « Me voilà ». Les hommes la verront, mais sachez bien, alors elle mourra ! »



Voyager invisible, pensez donc, c'est formidable ! On n'a pas besoin de prendre son billet de train ou d'avion, on peut entrer dans les plus beaux hôtels et les meilleurs restaurants, manger et dormir sans être vues ! Elles partirent donc.



Petite bougie s'en alla de par le monde. Elle aimait la lumière et elle alla partout où la lumière brillait. Dans les villes, des guirlandes de lumière étaient accrochées entre les murs des maisons, de grands sapins étaient décorés de lumières de toutes les couleurs, les vitrines des magasins brillaient comme l'or et l'argent. C'était resplendissant. Elle alla aussi dans les villages et les banlieues, où il y avait moins de lumière, et, un soir, elle entra, on ne sait comment, dans une petite maison à l'écart loin de toutes les lumières. « Oh, comme c'est sombre ici », se dit-elle ! Elle entendit une petite voix plaintive : « Maman, est-ce que tu n'allumes pas bientôt la lumière ? » - « Je voudrais bien mon petit, mais il n'y a plus de pétrole dans la lampe et je ne veux pas te laisser seul pour aller en chercher au village ». L'enfant se taisait, puis, au bout d'un moment sa voix reprenait : « Maman, maman, j'aimerais tant qu'il y ait de la lumière ! »

Petite bougie se taisait et écoutait. Elle essayait de voir d'où venait la voix. Puis elle aperçut dans le coin de la chambre un lit et dans ce lit un petit garçon. Il était maigre et pâle. Sûrement qu'il était malade. « Ah, se dit petite bougie, si seulement il pouvait me voir. Sa maman m'allumerait et... »

« Maman, reprit encore la petite voix, si on n'a plus de pétrole, il y a peut-être encore un petit bout de bougie ? »

Le petit garçon avait l'air vraiment bien malade et il avait tellement peur. Petite bougie prit alors son courage à deux mains et avant qu'elle eut le temps de penser, elle dit : « Me voilà ! » et elle devint visible.

« Regarde, maman, dit le petit garçon, voilà une bougie... fais-la brûler ! » Il y eut un craquement d'allumette et petite bougie sur la table éclairait toute la chambre. L'enfant se calma, ses yeux grands ouverts brillaient de lumière jusqu'à ce que, fatigués de regarder, ils papillotèrent et tombèrent de sommeil. Petite bougie finit par s'éteindre, mais l'enfant dormait en paix.

Noël pastoral

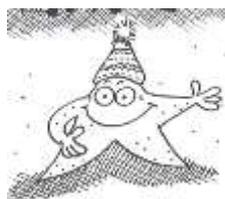


Petite branche s'en alla, elle aussi, dans le monde. Elle aimait les forêts où chante le vent. Elle vit les plus belles de toutes, celles des Vosges, du Jura, et celles de l'Île de France, et les pins des Landes et les châtaigniers des Cévennes. Elle franchit même le désert et traversa de profondes forêts vierges. Au bout d'un an – c'était de nouveau Noël – elle revint dans son pays natal. Elle était fatiguée. La nuit tombait, il faisait froid. Il y avait là, toute seule, au bord de la forêt une petite maison. Elle entra. Elle pensait s'installer invisible confortablement au coin du feu, se réchauffer, s'endormir et repartir le lendemain matin.

Mal lui en prit. La chambre était froide, le feu était éteint et une vieille femme toute cassée par l'âge claquait des dents sur son fauteuil. Elle avait mis une couverture sur ses genoux, mais il faisait si froid que cela ne la réchauffait pas.

« Je vais mourir, grommelait-elle, oh, je vais mourir, si je n'ai pas un peu de feu. A quoi me servent ces grosses bûches de bois sur l'âtre si je n'ai rien pour les allumer. Il me faudrait une petite branche ! » Elle se leva, fit le tour de sa chambre, fureta dans les coins, eut beau chercher, rien qui lui permit d'allumer son feu !

Petite branche, invisible, eut froid elle aussi et elle eut peur. Il suffisait qu'elle dise : « Me voilà » et la vieille femme pourrait la voir; elle allumerait son feu et ils auraient chaud, mais... elle n'osa penser à ce qui lui arriverait. Puis d'une voix timide, elle dit : « Me voilà ! » Elle était là soudain visible par terre. La vieille n'en croyait pas ses yeux, la ramassa, la cassa en cinq ou six morceaux qu'elle déposa sous les grosses bûches. L'allumette craqua et une belle flamme jaillit, crépitante et réchauffa la maison.



Et la petite étoile ? Elle partit, elle aussi de par le monde. Elle, c'était le ciel qui la tenait. Elle visita la Grande Ourse, la Croix du Sud, Orion, Vénus, la Comète Halley. C'était fantastique. Or, une nuit, la nuit de Noël précisément, elle se trouvait au-dessus de la mer tout près des côtes de Bretagne. Pas une autre étoile qu'elle. La brume cachait tout. Le vent soufflait en tempête. Des vagues énormes montaient et descendaient. Ça faisait peur. Cinq hommes étaient là, qui luttèrent farouches. Le capitaine était cramponné à la barre, de ses yeux il essayait de scruter les ténèbres. « Ah, si seulement il y avait au moins une petite étoile, j'aurais vite fait de trouver l'entrée de la passe ! » « Me voilà ! », dit petite étoile. Aussitôt, elle s'alluma, brilla un instant, fort, merveilleuse... et disparut. Mais le marin l'avait vue. Droit, dans le sillage de l'étoile, il entra dans le port.

Le voyage merveilleux de petite bougie, de petite branche et de petite étoile était terminé. Elles avaient voyagé un an, invisibles, et arrivées presque au bout – cela avait été plus fort qu'elles – elles avaient dit : « Me voilà ! »

Dieu ne les vit pas revenir, mais il se souvient d'elles et se mit à les chercher. Il trouva auprès de l'enfant qui dormait paisiblement un vieux bout de mèche toute noire : c'était tout ce qui restait de petite bougie. Dans l'âtre de la vieille femme, il ramassa une pincée de cendres grises : c'était tout ce qui restait de petite branche. Et au fond de la mer, entre deux récifs, il trouva un tout petit peu de poussière qui ressemblait à de la nacre : c'était ce qui restait de petite étoile. Dieu mit ce qui restait des trois petites voyageuses courageuses à la place d'où elles étaient parties, et leur dit : « Vivez ! »

Petite bougie, petite branche et petite étoile revécurent et Dieu leur dit : « Vous resterez chacune à votre place comme autrefois. Seulement, à cause de ce que vous avez fait, je vous permettrai une fois dans l'année de vous retrouver ensemble à Noël ».

Voilà l'histoire de petite bougie, petite branche et petite étoile. Et voilà pourquoi nous les retrouvons toutes les trois sur les arbres de Noël.

HC Fribourg-Gottéron en trois tableaux, voire plus...

Premier tableau : Un peu d'histoire

Créé en 1937 et fondé formellement le 1^{er} décembre 1938, le HC Fribourg-Gottéron, appelé à l'époque HC Gottéron, a vécu une histoire pleine d'événements qui ont fait trembler le cœur de nombreux, si ce n'est de tous les fribourgeois.



Ce n'est qu'en 1941 que le HC Gottéron est admis à disputer le premier championnat en série B. Après avoir accédé en ligue nationale B en 1952-1953, le HC Gottéron obtient sa première patinoire artificielle aux Augustins en 1956. A la place de sponsors, les dirigeants privilégient la coopérative et les parts sociales pour Fr. 132'000.--, ainsi qu'un emprunt bancaire de Fr. 250'000.--. Après de multiples péripéties, le HC Gottéron devient le HC Fribourg en 1967. Lors de la saison 1970-1971, le club fribourgeois participe à la poule de promotion pour la ligue nationale A. Mais hélas, c'est l'échec. La suite est moins glorieuse avec la chute en première ligue. Pas pour longtemps, puisque lors de la saison 1977-1978, il y a le retour triomphal en ligue nationale B. Et enfin, en mars 1980, l'ascension en ligue nationale A a lieu au détriment du HC Zurich. L'entraîneur s'appelait alors Gaston Pelletier.

Cela ne serait pas complet, si j'omettais de vous signaler le déménagement de l'équipe dans la nouvelle patinoire communale de St-Léonard, c'était pour la saison 1982-1983.

En quelques mots, j'ai essayé de vous narrer l'histoire du HC Fribourg-Gottéron qui occupe toujours la ligue nationale A après 35 ans, et qui en plus termine, cette saison, à la première place à la fin du premier tour.

Deuxième tableau :

Le pourquoi du renouveau du HC Fribourg-Gottéron cette saison :

Je le situe sur 3 points principaux :

1. La nomination d'un Directeur technique en la personne de **Christian Dubé**, canadien et ancien joueur de Fribourg-Gottéron,
2. L'entraîneur **Gerd Zenhäusern** a pu débiter cette saison à la barre du club et choisir ses joueurs (étrangers et suisses),
3. L'ambiance **des supporters** lors de chaque match, avec d'entrée l'hymne fribourgeois « Le ranz des vaches », repris par tout le monde. L'équipe adverse semble pétrifiée lors de cette interprétation solennelle où les joueurs enlèvent leurs casques et se mettent à accompagner les fans.

Troisième tableau : Les effets économiques et sociaux de Fribourg-Gottéron sur le canton de Fribourg

Autrefois considéré comme un loisir ou un passe-temps, le sport s'est peu à peu imposé dans notre société. Il est devenu un secteur économique à part entière.

Avec le développement des médias, avec l'arrivée des sponsors, le sport s'est professionnalisé. Il est devenu un marché, une activité économique et un outil de communication. L'impact de Fribourg-Gottéron sur l'économie régionale ne s'arrête pas aux effets provoqués par ses dépenses et ses recettes. L'incidence fiscale directe et l'incidence indirecte de Fribourg-Gottéron sont à distinguer.

La première concerne les impôts, les taxes et la TVA payés par le club. Ces montants vont dans les caisses des collectivités publiques.

L'incidence fiscale indirecte concerne les impôts et la contribution à payer par les salariés de Fribourg-Gottéron. L'apport économique de Fribourg-Gottéron dépend grandement de son maintien en ligue nationale A. Une descente en ligue nationale B serait une catastrophe non seulement sportive, mais aussi économique et sociale.



A Fribourg comme ailleurs, les loisirs et le sport prennent une importance croissante. Dans le canton de Fribourg, le hockey sur glace a une forte popularité. Les rôles sociaux que Fribourg-Gottéron remplit sont reconnus par les enquêtes.

Le bilan socio-économique de Fribourg-Gottéron s'avère très positif. Le club a subi beaucoup de bouleversements ces dix dernières années. Tout juste remis de « Sauvez Gottéron », il a vécu une période faste au début des années 1990 avec l'arrivée des deux joueurs russes Slava Bykov et Andréi Khomutov. Tout allait mieux dans le meilleur des mondes. Pourtant le club faillit disparaître en 1997 à cause d'une faillite. A l'heure actuelle, Fribourg-Gottéron est en phase ascendante. Les structures mises en place sont solides.

Tout laisse à penser que Fribourg-Gottéron ne va pas s'arrêter en si bon chemin. Mais attention à l'incertitude du sport qui réserve parfois des surprises.

La vie d'un club est faite de cycles, un peu comme les cycles économiques qui ravagent nos sociétés à intervalles plus ou moins réguliers.

Tableau « bonus » : La photo officielle de l'équipe 2015 - 2016



Les Gardiens :

1 Benjamin Conz, 26 Reto Lory, 35 Ludovic Waeber (Red Ice)

Les Défenseurs :

2 Marc Abplanalp, 11 Luca Camperchioli, 0 Andrea Glauser (Elite A),
29 Jérémie Kamerzin, 52 Mathieu Maret, 82 Michael Ngoy,
45 Alexandre Picard, 27 Yannick Rathgeb, 77 Sebastian Schilt,
33 David Wildhaber (Red Ice)

Les Attaquants :

84 Sandro Brügger (Red Ice), 89 Andrei Bykov, 18 John Fritsche,
15 Ryan Gardner, 16 Michaël Loichat, 0 Nathan Marchon,
20 Greg Mauldin, 71 Killian Mottet, 64 Benjamin Neukom,
24 Pierrick Pivron, 13 Benjamin Plüss, 78 Marc-Antoine Pouliot,
6 Christopher Rivera, 23 Sakari Salminen, 21 Flavio Schmutz,
86 Julien Sprunger, 17 Tristan Vauclair

Enfin n'oublions pas que Fribourg-Gottéron n'a jamais gagné de titre de champion de ligue nationale A. Et cela tout le monde l'attend et s'en réjouit par avance.

Sportivement vôtre,

Michel Clément, membre du Conseil de fondation

Fête de Noël – Mercredi 23 décembre 2015



Fête de Noël – Mercredi 23 décembre 2015



Le Pérou

Chères Résidentes, Chers Résidents,

Il y a quelques années, j'ai effectué un voyage au Pérou et, par ces quelques lignes, je me permets de partager avec vous ces beaux souvenirs !

Le Pérou réunit toutes les caractéristiques des pays latino-américains. Il a de quoi enflammer l'imagination avec ses magnifiques cités perdues, son patrimoine culturel d'une étonnante richesse et son histoire mouvementée et passionnante. Lima est une ville moderne et trépidante en perpétuel changement qui s'étire de façon un peu anarchique le long du désert côtier. On passe en un instant de la splendeur déclinante de son architecture coloniale aux pyramides pré-incas et aux galeries commerciales ultra-modernes. Près d'un tiers des 27 millions de péruviens vivent désormais dans la capitale de Lima.

Nous avons quitté cette ville surprenante et avons pris la direction d'Arequipa. Ce trajet en bus dure environ 16 heures !



La ville d'Arequipa se situe à 2'325 m d'altitude, dans une vallée fertile au pied de la silhouette conique du volcan El Misi (5'822 m). Nous avons vu le couvent de Santa Catalina qui compte parmi les édifices religieux coloniaux les plus extraordinaires du pays. C'est un couvent de 20'000 m² et qui forme presque une ville au cœur de la ville. Il reluit de mille et une couleurs.

Nous avons ensuite pris la direction du canyon de Colca. La route grimpe vers le nord-ouest, nous découvrons de splendides paysages et faisons la connaissance des vigognes, délicates cousines sauvages des lamas. La route traverse ensuite l'Altiplano, avant d'atteindre son point culminant à 4'800 m d'où nous pouvons admirer les cimes enneigées de l'Ampato.



Nous sommes rentrés dans le canyon de Colca et nous sommes arrêtés sur « un point vue », d'où nous avons admiré le vol prestigieux du plus grand oiseau au monde : le condor.

Puis, nous avons quitté cette magnifique vallée pour atteindre Cuzco après environ 14 heures de route. Cuzco (3'326 m) est non seulement la plus ancienne ville habitée du continent, mais aussi la capitale archéologique. Les épais remparts incas bordent les rues du centre-ville et servent de fondation aux bâtiments coloniaux et modernes. Les églises et les demeures des conquistadors contiennent d'innombrables trésors de l'époque coloniale. La ville regorge d'artistes.

Nous avons continué notre périple en train en direction d'Agua Calientes, petite ville située dans la jungle. De là partent les bus pour le Machu Picchu. Avant de rejoindre cette cité, nous profitons de découvrir la forêt extraordinaire et ses fleurs fantastiques dont la beauté est indescriptible.



Le Machu Picchu est le site Inca archéologique le plus célèbre du continent, il constitue à la fois le site le plus connu et le plus méconnu. En effet, jusqu'à aujourd'hui personne ne sait quelle est la fonction exacte de ce site Inca.



Puis nous sommes partis en direction du lac Titicaca perché à 3'800 m d'altitude. 6 heures de bus ont été nécessaires pour atteindre ce lac.

Au bord du lac se trouve la ville de Puno, petit port aux rues étroites. Nous avons pris un bateau en direction des îles flottantes où vit la population « Uros ». Les îles sont confectionnées avec les luxuriants roseaux totora qui poussent en abondance dans les eaux peu profondes du lac. Les roseaux sont en partie comestibles et le reste sert à construire leurs maisons, leurs bateaux et ainsi que des objets artisanaux. Après une courte visite, nous avons continué notre aventure en direction de l'île Amantani. Cette île est dépourvue de routes et de tous véhicules. Elle est très paisible et offre un paysage superbe. Le lac Titicaca nous fait penser à la Mer Méditerranée, il est si grand et ses couleurs sont merveilleuses à tout instant de la journée.

Nous avons repris le bateau en direction d'une autre île, celle de Taquile. Ses habitants possèdent une fascination pour le tissage et le tricot. Les hommes portent des bonnets de laine aux mailles très serrées qu'ils tricotent eux-mêmes tout en marchant. On dirait des bonnets de nuit. Les habitants de cette île préservent leur identité et conservent leur mode de vie et leurs traditions.

J'aurais encore beaucoup de choses à vous raconter sur ce splendide pays... mais je les garde pour une autre fois. Alors à bientôt !



Jennifer Beeli Guhl, animatrice



La Saint-Valentin

Historique

Depuis 1496, Saint-Valentin est officiellement le Saint Patron des Amoureux, sur ordre du pape Alexandre VI. A cette époque, la protection de ce Saint Patron s'appliquait surtout aux célibataires qui recherchaient l'âme sœur. Les festivités de la St-Valentin visaient précisément à donner aux jeunes célibataires l'occasion de

trouver un(e) partenaire pour la vie, à l'aide de diverses coutumes changeantes selon les régions.

Symboles

Cupidon est l'un des symboles les plus utilisés lors de la fête des amoureux. Souvent représenté sous la forme d'un petit ange portant un arc et des flèches dans sa main, Cupidon est le Dieu de l'Amour qui appartient à la Rome Antique. Selon la légende, il serait tombé fou amoureux d'une simple mortelle nommée Psyché, un amour impossible aux yeux de Vénus, la mère de Cupidon qui désirait une déesse. Elle s'y opposa et soumit Psyché à de nombreuses épreuves. Heureusement, grâce à l'aide de Jupiter, ami de Cupidon, Psyché fut amenée à Olympe et pu boire une potion qui la fit devenir éternelle comme son être aimé.



Le cœur est le deuxième symbole qu'on rattache à la St-Valentin, il est symbole d'amour et de vie. En offrant un cœur à la personne aimée lors de la St-Valentin, on lui "offre" son cœur.

Et bien entendu **les fleurs** : De nos jours, elles sont les présents les plus appréciés au moment de la St-Valentin. Les fleurs ont pour signification d'être porteuses de messages secrets, ce qui se marie bien avec l'esprit d'échanger de douces déclarations à celui ou celle à qui l'on pense.



En 2016, la St-Valentin est sans doute devenue une fête plus commerciale qu'autre chose. Je souhaiterais donc qu'à l'avenir elle redevienne amour et partage et que, ce jour-là, on ne regarde plus le monde autour de nous avec les yeux, mais avec notre cœur comme le font les amoureux.

Texte de Maroussia Dafflon, stagiaire à l'animation

Quelques photos en souvenir du Repas du Réveillon



**Une nouvelle animatrice nous rejoint dès le 1^{er} janvier 2016.
Bienvenue à elle !**



Bonjour tout le monde !

Je m'appelle Claudia Moret Lehmann. Née à La Roche le 25 novembre 1975, j'ai trois sœurs dont je suis la cadette. Je suis mariée depuis 17 ans à Thierry et nous avons deux filles, Noa 15 ans et Line 13 ans.

Habitant La Roche, je pratique régulièrement du ski à La Berra. Je fais aussi volontiers de la marche.

Après mon école obligatoire, que j'ai terminée à l'âge de 15 ans, je suis partie une année à Unterägeri dans le canton de Zoug. J'occupais le poste d'aide-infirmière et ce métier m'a plu immédiatement.



Dès mon retour en terres fribourgeoises, j'ai commencé mon école d'aide-soignante au foyer St-Joseph de La Roche. Après plusieurs mois d'activité, je me sentais comme un poisson dans l'eau. C'était il y a 23 ans et, maintenant, j'ai choisi de changer d'institution pour pouvoir m'épanouir encore plus en tant qu'animatrice. D'ailleurs, c'est en décembre 2015 que j'ai terminé ma formation dans cette profession.

Dès le 1^{er} janvier 2016, je me réjouis de vous rencontrer dans votre Résidence où, dès mes premiers contacts et mes premiers pas, je me suis sentie très à l'aise.

Au plaisir de faire votre connaissance,

Claudia Moret, nouvelle animatrice

Mardi 2 Février 2016

Recette des crêpes de la Chandeleur

On connaît surtout la fête de la Chandeleur pour la tradition des crêpes. Ses racines sont néanmoins beaucoup plus profondes, liées à la Bible et aux croyances anciennes. Mais ceci est une autre histoire ! Celle que je veux partager avec vous, c'est une histoire culinaire :

Alors, pour vous mettre en appétit, voici une recette :

Ingrédients

- 250 g farine tamisée
- 6 œufs
- 6 dl de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel



Faire la pâte

Mettre la farine dans un saladier.

Mélanger les œufs à la farine, avec un fouet en les ajoutant 2 par 2.

Quand le mélange est bien lisse, ajouter le lait, le sucre et le sel.

Bien battre le mélange pour qu'il soit sans grumeaux.

Laisser reposer la pâte au moins 1 heure au frais.

Cuire les crêpes

Utiliser une poêle antiadhésive bien chaude, l'huiler légèrement. Pour les téméraires ou les habiles, faire sauter les crêpes pour les retourner !



Bonne chandeleur et bon appétit !

Recette tirée d'internet

Tiphania Alarcon, stagiaire à l'Administration

Pourquoi ça flotte, comment ça peut voler ?

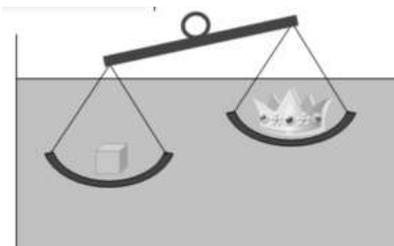
Qu'est-ce qui flotte, qu'est-ce qui coule, pourquoi ?

Lorsque l'on plonge des objets dans l'eau, on observe que certains flottent, d'autres pas. Cette différence dépend d'abord de la substance dont ils sont constitués : le sagex et le bois flottent, alors que les pierres et les objets en métal coulent. Mais, par exemple, la pierre ponce ou une barque en métal flottent à la surface de l'eau. Qu'est-ce qui fait la différence ? C'est le rapport entre le poids de l'objet et le volume qu'il occupe, rapport que l'on appelle sa *densité*. Si la densité d'un objet est plus faible que celle de l'eau, il flotte, si elle supérieure, il coule.

Explication du phénomène : la poussée d'Archimède

En 265 avant JC, Hiéron II, tyran de Syracuse, charge Archimède, alors âgé de 22 ans, de déterminer si le joaillier qui a fabriqué sa couronne n'a pas remplacé par de l'argent une partie de l'or qu'il a reçu du roi. L'or a une densité de 19.3 kg par litre et l'argent de 10.5 kg par litre; pour un poids égal, l'argent pur ou un alliage or-argent occupe un plus grand volume que l'or. Pour mesurer le volume de la couronne, il suffit de la plonger dans un récipient d'eau plein à ras bord et de mesurer le volume d'eau qui s'échappe du récipient. Si on répète l'expérience avec un bloc d'or pur de même poids que la couronne, on peut comparer les deux volumes. Mais comme la quantité d'argent devait nécessairement être faible, la différence entre les deux volumes n'était pas mesurable avec les moyens de l'époque.

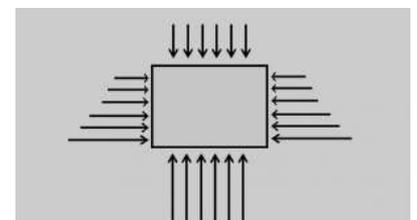
C'est en prenant un bain qu'Archimède a trouvé la solution. En voyant que ses jambes avaient tendance à rester en surface, il a compris qu'elles subissaient une poussée vers le haut qui dépend du volume d'eau déplacé. On raconte qu'il s'est précipité nu dans la rue en criant « Eurêka », « J'ai trouvé » !



Si la couronne contient de l'argent, sa densité sera plus faible qu'un bloc d'or pur de même poids ; si on pose la couronne et un bloc d'or de même poids sur les plateaux d'une balance que l'on plonge dans l'eau, la poussée sur la couronne sera plus grande si elle n'est pas en or pur, ce qui était le cas. On ne sait pas ce qu'est devenu le joaillier...

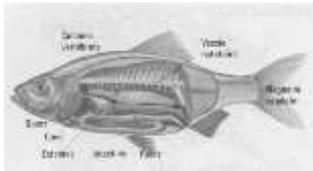
Origine du phénomène

Lorsque l'on s'enfonce dans l'eau ou dans n'importe quel autre fluide (on appelle *fluide* les liquides ou les gaz), la pression augmente. La force pressante, qui



s'exerce toujours perpendiculairement à la surface, est plus importante dans la partie inférieure de l'objet que dans la partie supérieure. La force nette est dirigée vers le haut; elle est égale au poids du volume de fluide déplacé. Si la densité de l'objet est plus faible que celle du fluide, la poussée d'Archimède est supérieure à la pesanteur, l'objet flotte; dans le cas contraire, la pesanteur domine et l'objet coule.

Quelques exemples

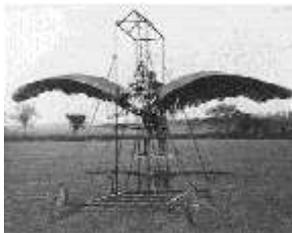


Les poissons agissent sur leur densité au moyen d'une *vessie natatoire*, un sac rempli de gaz dont ils contrôlent le volume par apport ou retrait de gaz. Ils peuvent ainsi s'enfoncer ou remonter à la surface sans effort.

L'air contenu dans l'atmosphère est un fluide dont la pression varie. Une montgolfière est l'équivalent technique de la vessie natatoire. Lorsque l'on chauffe l'air, il se dilate et s'échappe du ballon, diminuant la densité de l'ensemble qui peut alors s'élever.

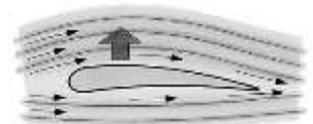


Ce qui rend possible le vol des oiseaux et des avions



On a d'abord cru que c'était le battement des ailes qui était important. Lorsque l'on a commencé à comprendre les propriétés des fluides, on s'est rendu compte que lorsqu'un liquide ou un gaz doit augmenter sa vitesse, sa pression diminue; c'est *l'effet Bernoulli*. Ainsi, l'air qui s'écoule au-dessus de l'aile doit augmenter sa

vitesse, la pression sur l'extrados est plus faible que sur l'intrados, ce qui engendre une force dirigée vers le haut.

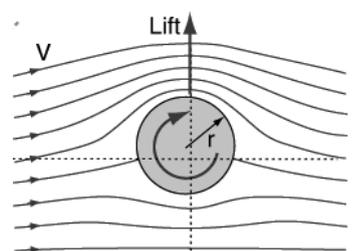


Cette force n'est pas suffisante pour expliquer le vol des plus lourds que l'air. Une propriété des fluides est leur *viscosité*, c'est-à-dire leur faculté de s'opposer à l'écoulement de manière très prononcée comme la mélasse, ou faiblement comme l'eau et l'air. La viscosité a pour conséquence qu'un fluide qui contourne un objet adhère à sa surface. Sur la photo, on voit que la cuillère que l'on approche du jet de liquide le dévie vers la droite. Par réaction, elle est attirée dans la direction opposée. L'effet est d'autant plus prononcé que la vitesse du jet est importante.



L'effet Magnus

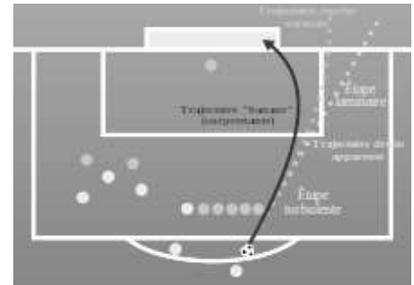
La combinaison des deux phénomènes (dépression dans la région où la vitesse d'écoulement est importante et adhérence du fluide sur l'objet à cause de la viscosité) a une conséquence remarquable. Imaginons par exemple un cylindre autour duquel s'écoule un jet d'air. Si l'on met le



cylindre en rotation, les couches d'air proches du cylindre sont entraînées dans ce mouvement de rotation à cause de la viscosité. Il s'ensuit que la vitesse d'écoulement au-dessus du cylindre est plus importante, d'où dépression dans cette région. D'autre part, comme pour la cuillère, l'air est projeté vers le bas à l'avant du cylindre, et par réaction, le cylindre est poussé vers le haut. Les deux forces s'additionnent, c'est *l'effet Magnus*.

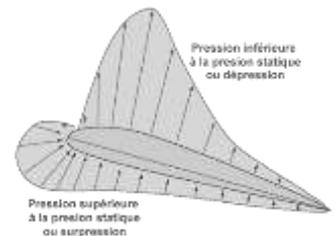
Manifestations et applications de l'effet Magnus

- En football, le joueur qui exécute un coup franc dans la zone proche des buts adverses peut contourner le mur en tirant à côté du mur tout en frottant le ballon latéralement pour lui imprimer une rotation qui l'entraînera sur une trajectoire incurvée.



- Les quatre cylindres sur ce bateau de 130 m de long ne sont pas des cheminées mais des rotors de 4 m de diamètre qui, en tournant, dévient le vent latéral vers l'arrière et, par effet Magnus, fournissent une partie de la force de propulsion. L'économie de carburant est approximativement de 25%.

- La circulation de l'air autour d'une aile (d'oiseau ou d'avion) engendre une force nette que l'on appelle la *portance*. C'est la combinaison des deux effets (Bernoulli et Magnus) qui est responsable d'une dépression sur l'extrados et d'une surpression sur l'intrados.



Dans ce cas particulier, la nature ne travaille pas gratuitement. Le prix à payer pour la portance est ce que l'on appelle la *traînée*, c'est-à-dire un sillage de tourbillons derrière l'avion. Seule une petite partie de la traînée est visible derrière le chasseur; elle a été rendue visible derrière le petit avion avec de la fumée colorée.



Ces tourbillons utilisent une bonne partie de l'énergie fournie par les moteurs, ce que savent tous les cyclistes qui doivent pédaler contre le vent. L'effort supplémentaire sert à engendrer un tourbillon important.

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

Le Carnaval de Rio !

Si je vous dis : « *O Brasil* », deux choses vous viennent sûrement à l'esprit : Rio de Janeiro et son Carnaval. En ce début d'année, Rio de Janeiro se prépare à fêter son plus grand évènement annuel : **le Carnaval de Rio**.



Origine :

Lors du premier carnaval de Rio, qui s'est tenu en 1840, les participants dansèrent la polka et la valse et non pas la samba. Introduite en 1917, la samba se répandit grâce aux esclaves africains amenés par les portugais. A l'époque, après l'abolition de l'esclavage, beaucoup d'anciens esclaves s'installèrent autour de Rio, ce qui explique pourquoi Rio est au cœur de la culture de samba, aujourd'hui.

Déroulement :

Chaque année, 47 jours avant Pâques, se déroule le Carnaval de Rio où s'affrontent des dizaines d'écoles de samba dans l'enceinte du légendaire Sambodrome. Contrairement à ce qu'on croit, le Carnaval de Rio commence 3 semaines avant la date officielle. En effet, son carnaval débute dans les rues de la ville avec les bals pré-carnavalesques, les défilés des **batucadas** et des **blocos**. Il s'agit de groupes de percussionnistes qui défilent, accompagnés de personnes déguisées pour mettre de l'ambiance dans la ville.



Puis, place au Grand Carnaval qui, le temps d'une semaine verra les rues de Rio et de son Sambodrome résonner au son des musiques et des pas de danses exotiques. Lors du grand défilé, plus d'une dizaine d'écoles de Samba s'affrontent pendant 2 nuits d'affilées pour le titre de "Champion du Carnaval" sous l'œil d'un jury intraitable et de centaines de milliers de touristes.



*Texte de Maroussia Dafflon,
stagiaire à l'animation*

Un sourire en partage

Rencontre avec Gabrielle Gauye

Ce matin de novembre, de bleu vêtue et les yeux joliment maquillés, Gabrielle Gauye m'accueille d'un bonjour chaleureux. Sa chambre est nimbée d'un doux soleil d'automne. Je m'assieds face à elle et remarque sur la table de chevet quelques photos encadrées dont celle, lumineuse, d'un beau jeune homme au sourire éclatant. « C'est Julien, mon petit-fils, il m'appelle de temps en temps des Etats-Unis. Nous avons une belle relation. » Je perçois d'emblée, dans le ton de cette phrase, l'importance que Gabrielle accorde aux autres dans sa vie. Ai-je vu juste ?



Une enfance itinérante

« Je suis née en 1935 à Châtel-Saint-éDenis. Mon papa était agent de police, il venait de loin: de la Broye ! Il a connu ma mère qui vivait chez ses parents, voilà pourquoi je suis née là-bas. » Je remonte le temps, emportée par la voix claire et posée de Gabrielle. « Maman brodait à la machine. Comme à l'époque, les filles faisaient leur trousseau marqué à leurs initiales, elle avait beaucoup de travail à domicile. En grandissant, je l'ai aidée. Quand elle faisait des jours, je tirais les fils. Je n'aimais pas forcément la broderie. Elle travaillait tellement que ça me passait par-dessus la tête. C'est maintenant que j'apprécie. » Elle me montre un napperon aux broderies impeccables réalisées par sa mère. Il a l'air neuf.

« Quand j'ai eu deux ans, on est parti pour Châtonnaye, un petit village du canton. Mon père devait changer de secteur. C'était spécial, car c'était pendant la guerre. Il y avait beaucoup de militaires : les soldats se déplaçaient à cheval et je les voyais qui traversaient le village. C'était impressionnant. Moi, j'étais en admiration, ils étaient élégants sur ces chevaux ! »

Pendant la guerre encore : « J'ai commencé l'école à six ans. Je savais déjà lire et écrire car Maman m'apprenait. Je sais que je ramassais le journal, je voulais lire l'actualité et Maman ne voulait pas. Un jour, une bombe est tombée près du village. Puis une ou deux fois, on a vu des avions étrangers escortés par des petits avions suisses jusqu'à l'aérodrome de Payerne. Enfant, ce sont des choses qui marquent même si les adultes veulent vous les cacher. On sentait leur angoisse. Mon père, lui, devait surveiller des ponts, la nuit parfois. »

Ces moments de tension la font grandir et déjà s'intéresser aux autres : « J'étais dans une classe unique et comme je savais lire, pendant que la maîtresse s'occupait ailleurs, j'aidais les autres enfants. » A la fin des années 40, la famille déménage à Romont où le père est muté. Gabrielle conserve de cette période un souvenir magnifique. Elle a maintenant treize ans. Un jour, elle rend visite à sa grand-mère qui vit toujours à Châtel-Saint-Denis. Elle est devenue âgée, un peu dure, « comme les paysannes de l'époque qui ne parlaient pas pour rien ». Soudain, elle lui demande : « Est-ce que tu ne me laverai pas ? » Gabrielle ne distingue plus aujourd'hui les détails du corps de sa grand-mère. Il lui reste le goût de ce partage, de cette preuve de confiance et d'amour d'une vieille dame à sa petite-fille.

De la jeune fille à la jeune femme

En 1948, nouveau déménagement : à Fribourg, rue de Romont. « La rue était très différente d'aujourd'hui, les quelques commerces étaient rue de Lausanne. Rue de Romont, c'était résidentiel. Pour l'école, Maman qui me voulait dans la meilleure, m'a envoyée à Sainte-Ursule. Les sœurs n'étaient pas ouvertes, elles étaient sévères. Sauf pour la gym où j'avais une sœur formidable, absolument pas bornée par son chapeau. Une autre nous faisait les leçons d'ouvrage et parfois, comme elle était petite de taille, on prenait une aiguille qu'on lui piquait dans la coiffe. Elle le sentait peut-être ?! » Mais que fait l'adolescente quand elle sort des cours ?

« On se promenait, on appelait ça « **faire la glisse** ». On montait, on descendait jusqu'à la gare et c'est comme ça qu'on voyait les garçons. Eux passaient d'un côté et nous, les filles, de l'autre. Comme l'école n'était pas mixte, le seul endroit où on pouvait croiser les garçons de Saint-Michel, c'était la rue. On les regardait et on repartait avec des rêves plein la tête. Des garçons qu'on n'a jamais embrassés ! »

Autres temps, autres mœurs, il en va de même pour la manière d'élever les enfants.

« J'ai quitté Sainte-Ursule à quinze ans. J'aurais voulu faire deux années d'École de Commerce pour continuer avec mes amies. Maman est allée voir et m'a dit : « Non, c'est trop luxueux, ça te donnera de mauvaises idées ! » C'était une époque où les parents décidaient pour vous et on obéissait. Alors j'ai suivi une année de cours de commerce accéléré. Puis mon papa m'a trouvé une place de secrétaire chez un avocat. Ça m'a tout de suite plu, j'avais des responsabilités, j'étais heureuse. Au départ, je travaillais avec deux autres secrétaires qui se sont mariées. J'ai repris leur travail toute seule. Ça m'a fait beaucoup de bien. J'avais en plus un patron qui reconnaissait mes capacités. Il était distingué et faisait du théâtre avec les étudiants. C'était Monsieur Sallin, le père de Gisèle Sallin qui a dirigé le théâtre des Osses. »

Un soir, alors qu'elle a dix-sept ans, elle sort, chaperonnée par sa mère, avec une amie à l'occasion d'une fête donnée aux Grands-Places. On y mange et on y danse sous une grande tente. Les trois femmes s'installent à une table. Très vite, deux jeunes hommes les abordent l'air fâché, car elles se sont mises à leurs places. « Un des deux était mon futur mari. Il avait pensé que nous avions un sacré culot ! Ensuite, ils se sont présentés. Ils étaient étudiants à l'Université. On a fini par danser avec eux. » Quelques jours plus tard, Gabrielle reçoit une lettre adressée à « Madame Pépée, étude de Maître Sallin. » « Oscar, qui ne connaissait pas mon nom, m'écrivait pour me demander si on pouvait se voir. Pépée c'était mon surnom, car j'avais cette photo où Papa me tenait sur ses genoux et aurait dit : « Quelle belle pépée ! » » Les jeunes gens commencent à se fréquenter. « A l'époque, on se promenait beaucoup. J'avais la permission de dix heures du soir et ma mère m'attendait, si je n'arrivais pas. C'est fou, on était comme sous tutelle. Par exemple, j'apportais ma paie à la maison. Je la mettais sur la table et ma mère me donnait un peu d'argent de poche. Quand je rentrais du travail, parfois elle me disait : « J'ai trouvé ce coupon dans ce magasin, tu pourrais te faire une robe. » C'était toujours joli, mais elle oubliait que ce n'était plus son rôle. A dix-huit ans, je lui ai dit : « Maintenant, je vais te donner ce que je te dois, mais le reste je le gère ». Elle a dû accepter. »

La famille se construit

Gabrielle s'émancipe tandis que vient le temps du mariage, au Christ-Roi en 1957. Elle a vingt-deux ans. « On est parti à Berne où mon mari avait son logement. » L'installation à Berne ne va pas toute seule : « C'était dur de quitter la maison, je n'étais jamais partie de chez mes parents et je me retrouvais tout d'un coup seule dans cet appartement à Florastrasse. Après sa licence, Oscar avait essayé de faire une année d'avocat, mais il était trop catholique pour devenir avocat. Il avait alors commencé une thèse de doctorat sur l'Histoire du droit et trouvé un poste aux archives fédérales, car il parlait parfaitement l'allemand. Moi, je me suis arrêtée de travailler. » Rapidement, une première petite fille, Fabienne, naît, suivie une année après, en 1959, de Caroline, puis c'est au tour de Marie-Sophie de montrer le bout de son nez en 1964.



« Mes filles m'occupaient, puis dans la rue, les jeunes dames, qui avaient toutes fait une année en Suisse romande, venaient pour parler français avec moi. Je n'étais jamais seule. Mon mari, lui, était très pris par son travail et finissait en même temps sa thèse de doctorat. Je l'ai tapée quand Fabienne était bébé. Il avait remercié ses parents en première page. Des années plus tard, il a regretté de ne pas avoir écrit aussi mon nom, car je l'avais beaucoup aidé. Moi, je ne l'avais même pas remarqué dans le fond, alors qu'il en parlait encore des années après. »

Gabrielle ne mesure pas combien elle est précieuse pour les autres tant elle est tournée vers eux, souvent en s'oubliant. Les années passent.

L'engagement

Lors de notre deuxième rencontre, je retrouve Gabrielle à la table du petit-déjeuner en compagnie d'une autre Résidente. Elles discutent toutes les deux des mots croisés qu'elles aiment faire ensemble. L'une réfléchit en allemand et a des difficultés à écrire, l'autre maîtrise moins bien l'allemand et écrit sans problème. Toutes les deux forment un tandem. « J'ai du plaisir à l'aider. Elle me dit ses mots, des fois je les connais, d'autres fois elle m'explique. C'est un échange. On s'apprend mutuellement. Et puis, je ne peux pas marcher, mais je peux parler. Ça me sort de tous ces soucis que je pourrais avoir, n'est-ce pas ? »

J'interroge alors Gabrielle sur son intérêt pour les autres et la nécessité qu'elle éprouve à créer des liens.



« D'abord c'était religieux. Je priais toujours pour que mes filles réussissent puis, un jour, je me suis dit que ça ne suffisait pas de prier, il fallait faire quelque chose. Après le décès de mon mari, je suis devenue bénévole Croix-Rouge. J'ai fait des rencontres magnifiques ! Un après-midi par semaine, j'allais promener des personnes âgées en voiture ou boire un café chez elles. C'était enrichissant, les personnes m'attendaient, c'était presque des histoires d'amitié. Ensuite, je me suis engagée à la paroisse de Villars. J'allais à domicile fêter les huitante ans des paroissiens et les naissances. Je prenais rendez-vous et je préparais leurs petits cadeaux : une bouteille de vin pour les messieurs et des chocolats pour les dames.

C'était bien. D'ailleurs l'autre jour, ici, je me suis trouvée à la table d'un monsieur de nonante-quatre ans auquel j'avais souhaité son anniversaire il y a quatorze ans. Il s'en souvenait ! Puis dimanche, après la messe, une dame est venue me demander si elle pouvait me ramener dans ma chambre. Elle se rappelait qu'il y a neuf ans, pour la naissance de son premier fils, j'étais venue chez elle. Ça crée des liens ! »



Gabrielle sourit, comme toujours. Elle rajoute qu'elle est contente d'avoir des amies fidèles qui viennent lui rendre régulièrement visite aux Martinets. Elle me confie enfin qu'un des plus beaux jours de sa vie, elle l'a vécu ici pour ses huitante ans à elle. « J'étais entourée de tous les gens que j'aime, c'était formidable. »

Vous aurez donc compris ce qui est essentiel à Gabrielle, n'est-ce pas ? Oui, c'est bien ça : les moments de partage qui donnent du sens à la vie.

Hélène Cassagnol, le 20 novembre 2015

Ecrivain de récits de vie

Hélène
Cassagnol

JE REVIENS CHEZ NOUS



1. Il a neigé à Port au Prince,
il pleut encore à Chamonix.
On traverse à gué la Garonne,
le ciel est plein bleu à Paris.
Ma mie, l'hiver est à l'envers,
ne t'en retourne pas dehors.
Le monde est en chamaille, on gèle au Sud, on sue au Nord.



REFRAIN

*Fais du feu dans la cheminée, je reviens chez nous.
S'il fait du soleil à Paris, il en fait partout. (bis)*

2. La Seine a repris ses vingt berges, malgré les lourdes giboulées.
Si j'ai du frimas sur les lèvres, c'est que je veille à ses côtés.
Ma mie, j'ai le cœur à l'envers, le temps ravive le cerfeuil.
Je ne veux pas être tout seul quand l'hiver tournera de l'œil.



REFRAIN

*Fais du feu dans la cheminée, je reviens chez nous.
S'il fait du soleil à Paris, il en fait partout. (bis)*

3. Je rapporte, avec mes bagages, un goût qui m'était étranger.
Moitié dompté, moitié sauvage, c'est l'amour de mon potager.



REFRAIN

*Fais du feu dans la cheminée, je reviens chez nous.
S'il fait du soleil à Paris, il en fait partout.
Fais du feu dans la cheminée, je rentre chez moi.
Et si l'hiver est trop butté, on hibernera.*

Quiz sur l'automne

1. « L'Automne » fait partie du concerto des « Quatre saisons ». Qui l'a composé ?

a) ~~Paulo Vivaldi~~
b) ~~Sandro Vivaldi~~
c) Antonio Vivaldi



2. A quel arbre appartiennent ces feuilles d'automne ?

a) Hêtre
b) Platane
c) Chêne

3. On la cueille à l'automne, c'est la noix ! De quelle ville est-elle la spécialité ?

a) Grenoble
b) Apt
c) Valence



4. En automne, après les premières gelées, peut se produire une période de temps ensoleillé et radouci. Quel est son nom en Europe ?

a) L'été de la Saint-Hubert
b) L'été indien
c) L'été de la Saint-Martin



Les heureux gagnants sont :

**Madame Anna Favre,
Résidente à l'Unité Sud**

**Monsieur Albert Bovigny,
Résident à l'Unité Rose**

Ils recevront un petit cadeau des animatrices !



Nous vous informons de l'arrivée :

<i>Au 1^{er} novembre de</i>	<i>Anouk Deiss</i>	<i>Animatrice</i>
<i>Au 1^{er} janvier 2016 de</i>	<i>Claudia Moret</i>	<i>Animatrice</i>
<i>Au 1^{er} janvier 2016 de</i>	<i>Angèle Schaller</i>	<i>Infirmière à l'unité Nord</i>

Nous leur souhaitons une cordiale bienvenue !

Nous vous informons des nominations de :

<i>Monique Schwab</i>	<i>en tant qu'ICUS à l'Unité Rose</i>
<i>Laurence Tercier</i>	<i>en tant qu'ICUS à l'Unité Nord</i>

Félicitations !



Départs

Nous vous informons du départ :

<i>Au 31 décembre de</i>	<i>Bijou Lusamba</i>	<i>Aide-infirmière à l'unité Sud</i>
<i>Au 31 janvier 2016 de</i>	<i>Greetje Maertens</i>	<i>ICUS de l'unité Nord</i>

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



**Nous avons accueilli
en long séjour :**

Madame Liliane Molliet
Monsieur Heribert Marro
Monsieur René Soom
Madame Maria Christiana Michel



**Nous avons accueilli
en séjour temporaire :**

Madame Joséphine Bonvin

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



Les résidents qui nous ont quittés :



Madame Marie-Thérèse Hayoz, le mardi 13 octobre 2015
Monsieur Gérard Burgy, le samedi 14 novembre 2015
Monsieur André Bulliard, le vendredi 25 décembre 2015

« La nuit n'est jamais complète, il y a toujours,
Au bout du Chemin, une fenêtre ouverte »

Paul Eluard

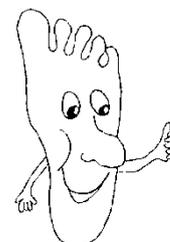


Prochaines dates Podologue Aurélie Schaer

Jeudi 14 janvier 2016
Vendredi 15 janvier 2016

Lundi 15 février 2016
Mardi 16 février 2016

Mercredi 9 mars 2016
Jeudi 24 mars 2016



Inscription auprès de vos unités

Heure d'été

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



dans la nuit du
26 au 27 mars 2016
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,
Anouk Deiss, Claudia Moret,
Maroussia Dafflon, stagiaire

Michel Clément,
membre du Conseil de fondation

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