

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

Du 13 au 19 mars 2023

N°11

COMMUNICATIONS	2
MOTS MÊLÉS	3
NOUVELLE	4
SUDOKU	8
PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL ..	9
SORTIE	10
CINEMA	11
FIFF	13
PROGRAMME D'ANIMATIONS ...	14
MENUS DE LA SEMAINE	16



« Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux »

Charles Dumercy

Suivez nous sur Instagram!



MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RESIDENTS

Mardi 14 mars Mme Cécile MAGNIN à PERSÉE

Vendredi 17 mars Mme Andréa HAYOZ à PERSÉE

CHEZ LE PERSONNEL

Mercredi 15 mars Mme Manuela LOPES ALMEIDA SILVA

Vendredi 17 mars Mme Anne-Marie KOCH

Samedi 18 mars Mme Fluri FAZLIJA

BIENVENUE

Lundi 6 mars, nous avons eu le plaisir d'accueillir Monsieur Yvan Cudré-Mauroux de Autigny, nouveau résident à l'unité Pégase.

Jeudi le 9 mars, nous avons eu le plaisir d'accueillir Madame Ana Penate de Fribourg, nouvelle résidente à l'unité Lyre.

Nous leur souhaitons à tous deux la bienvenue et beaucoup de bonheur dans notre établissement.

NUMÉRO 11

AIL
ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BROCOLI
CAROTTE

CELERI
CHOU
CHOUFLEUR
CONCOMBRE
COURGETTE
ENDIVE

EPINARD
FENOUIL
HARICOT
LEGUME
NAVET
OIGNON

POIREAU
POIS
POIVRON
POTIRON
RADIS
SALADE
TOMATE

U	Ç	U	P	J	E	N	D	I	V	E	R	L	G	C	H
Z	R	Ç	R	R	E	K	W	L	S	S	I	O	P	E	A
T	C	A	R	O	T	T	E	D	O	W	B	D	O	L	M
Y	A	H	N	N	A	R	T	I	C	H	A	U	T	E	Q
X	A	N	A	V	E	T	E	E	U	I	C	I	I	R	A
L	I	U	O	N	E	F	U	P	G	S	H	U	R	I	S
Z	O	Z	L	E	G	U	M	E	I	R	A	R	O	K	P
U	B	H	A	R	I	C	O	T	D	N	U	L	N	W	E
E	R	A	U	B	E	R	G	I	N	E	A	O	A	D	R
O	O	H	V	M	T	Z	Ç	X	L	D	I	R	C	D	G
I	C	T	L	O	K	I	K	F	Ç	N	S	J	D	A	E
G	O	O	I	C	K	R	U	Q	Y	C	R	A	D	I	S
N	L	M	A	N	O	O	A	U	A	E	R	I	O	P	B
O	I	A	R	O	H	P	O	I	V	R	O	N	B	Z	F
N	Y	T	S	C	I	E	A	Ç	H	K	W	R	S	F	H
G	S	E	L	L	P	X	P	M	A	B	R	Ç	O	F	C

SANS ISSUE

C'était encore une de ces journées qui commençaient mal. Luc-Alphonse pourtant, en sa qualité de podologue, avait toujours su de quel pied se lever. Enfin, il était tout de même parvenu à grimper dans ce train, malgré les remontrances du contrôleur, et c'était tout ce qui comptait. C'était un tout petit train d'ailleurs, trop petit sans doute, même pour un podologue habitué à courber l'échine à longueur de journée pour ausculter ses patients. Tant mieux. N'était-ce pas pour cela qu'il l'avait choisi ?

Maintenant, Luc-Alphonse regardait la mer et le ciel bleu par la fenêtre de gauche tandis que tout à l'heure il regardait à droite, par la fenêtre qui donnait sur les montagnes, toutes proches, vertes d'arbres et de buissons, et blanches de neige aussi, dans le lointain, au sommet. Dans le wagon, Luc-Alphonse était seul et pour cause : il n'y avait qu'une seule place dans ce wagon, une place ridiculement minuscule, même pour un train si odieusement petit. C'était le tout dernier wagon de la rame mais, pour ce que Luc-Alphonse en savait, ceux qui lui faisaient tête n'étaient pas plus gros pour autant.

Le train grimpait doucement dans les montagnes, tout en continuant de longer la mer, si bien qu'on pourrait affirmer sans trop exagérer que c'étaient plutôt les montagnes qui venaient à lui, en se rapprochant ainsi du bord de mer, l'obligeant à fournir un effort supplémentaire pour se hisser le long de la voie ferrée qui montait en pente raide à présent. Que le petit train puisse éprou-

ver quelque animosité à l'égard de la montagne, cela importait peu à Luc-Alphonse qui l'attendait, lui, avec impatience et même avec angoisse, car il avait oui-dire que la frontière interdite s'y tenait justement cachée.

Luc-Alphonse sortit son chronographe de la poche de son veston et contempla l'heure géométrique avec nervosité. Il souhaita que les aiguilles tournassent plus vite. Peut-être, pensa-t-il, que lorsque les aiguilles se croiseront de nouveau après le prochain angle droit... Mais la porte du wagon s'ouvrit brutalement et laissa apparaître le contrôleur, encore lui ! Plié en deux, son calepin à la main, sa casquette sur la tête, il leva cette dernière et resta interdit avant de lancer sur un ton accusateur un :

- Vous !

- Moi ? s'étonna Luc-Alphonse qui regarda à droite et à gauche afin de s'assurer qu'il s'agissait bien d'une erreur mais ne trouva rien d'autre que la mer et les montagnes en mouvement.

- Qui d'autre ? rugit le contrôleur.

Mais Luc-Alphonse, interloqué tout d'abord, retrouva son aplomb :

- Ce ne peut être moi : vous m'avez abandonné à la gare tout à l'heure !

Un instant, le contrôleur sembla perdre contenance, et Luc-Alphonse voulut profiter de la situation pour s'échapper par derrière, mais il se remémora juste à temps qu'il avait stupidement pris place à bord du dernier wagon. Ouf, pensa-t-il. Mais déjà, le contrôleur revenait à la charge : il était fait.

- Pourquoi vous ? hurla le contrôleur à l'adresse de Luc-Alphonse qui cette fois savait pertinemment que c'était bel et bien de lui qu'il s'agissait et jugea que cette clairvoyance lui donnait un avantage décisif sur le contrôleur.

- Je déteste mon travail ! vociféra Luc-Alphonse en retour et, comme Luc-Alphonse ne s'y attendait pas, le contrôleur ne sembla pas du tout désarçonné par cette attaque perfide et subite :

- Moi aussi ! s'insurgea-t-il, sifflant de rage et de dégoût pour Luc-Alphonse, crachant à terre même, mais est-ce que pour autant j'essaie de passer la frontière ?

- Traître ! Tu la franchis chaque jour !

Cette fois, c'en était trop, et le contrôleur voulut se saisir de la matraque qu'il portait à la ceinture mais il fut gêné dans son geste par l'étroitesse de l'embrasement de la porte dans laquelle il se tenait pour garder Luc-Alphonse à l'œil, peut-être par crainte que ce dernier ne tente de s'échapper par la porte de derrière.

Luc-Alphonse profita de cette diversion inattendue pour passer son pied sous le gros clou métallique qui frétillait au-dessus des rails et hop, d'un coup de phalanges expert, il le désengagea. Ah ! Le contrôleur rouge brique hurlait de colère à gorge déployée mais le train s'éloignait de plus en plus du wagon de Luc-Alphonse à présent désolidarisé. Celui-ci levait les bras au ciel par chacune des fenêtres latérales et semblait prêt à crier sa joie quand il réalisa soudain que le wagon, après avoir ralenti, repartait déjà vers le bas de la pente, dans l'autre sens, sans même qu'il eût le temps de se préparer à cette éventualité.

Ainsi, le monde entier est contre moi, s'indigna-t-il, et il se prépara à abandonner son wagon quand il se souvint, in extremis, que l'on ne pouvait franchir la frontière interdite qu'à l'unique condition de voyager à bord d'un train, ce qui lui sembla d'une cohérence implacable étant donné que seule la voie ferrée coupait la frontière interdite et rien d'autre, absolument rien - du moins était-ce ce qu'il avait entendu dire.

Luc-Alphonse s'élança sur les rails depuis l'arrière du wagon et stoppa net celui-ci dans sa course, puis il entreprit de le pousser jusqu'au sommet qu'il apercevait plus haut. Tout de même, Luc-Alphonse réalisa que c'était finalement une bonne chose que ce train soit si petit, et cette pensée l'embarrassa.

Était-ce bien pour cela qu'il l'avait choisi ? Et si oui, cela signifiait-il qu'il avait prévu que le contrôleur le retrouverait, que toute fuite en arrière serait impossible et qu'il n'aurait d'autre choix que de s'enfuir à bord du wagon ? Et puis, cette frontière interdite existait-elle vraiment ? Tu penses trop, se dit-il enfin et il poussa encore le wagon.

Il lui sembla que le wagon devenait de plus en plus lourd au fur et à mesure qu'il avançait mais il se rendit compte qu'en réalité c'était la montagne qui approchait et qu'elle était bien raide et il eut une pensée pour le train. Je sais ce que tu as enduré, petit train, pensa Luc-Alphonse puis : reprends-toi voyons, reprends-toi.

Il jeta un coup d'œil à gauche et la mer était très loin, tout en bas ; sur sa droite s'élevaient toujours les montagnes verdoyantes et quand il regarda enfin devant lui, il constata qu'il était parvenu en haut de la pente bien que le soleil qui lui tapait derrière la tête lui donna la nausée. Il était impatient de s'installer dans l'ombre du petit train et de se laisser porter mais il fut soudain submergé par une vision d'horreur : à quelques mètres à peine en dessous de lui la voie ferrée se séparait en deux, d'un côté en longeant la mer, de l'autre en remontant vers les montagnes.

Luc-Alphonse, dépité, songea un instant à faire machine arrière, à retourner à la gare. Après tout, peut-être le contrôleur n'était-il pas si mauvais bougre qu'il en avait l'air et qu'il ne le

signalerait pas, peut-être même le laisserait-on reprendre son travail, bien qu'il eût ouvertement avoué qu'il le détestait. À ce sujet, Luc-Alphonse se sentit passablement rassuré : le contrôleur n'avait-il pas lui-même laissé entendre qu'il ne raffolait pas de son travail ? Ah ! Il le tenait ! Mais si Luc-Alphonse devait en arriver au chantage, qui croirait-on ? Un podologue déserteur ou un contrôleur gradé et obstiné ? Et d'ailleurs, podologue, était-ce seulement un métier véritable ? Non, décidément, Luc-Alphonse n'avait pas le choix : il fallait qu'il continue, coûte que coûte.

Il pensa que puisque le train l'avait précédé de quelques minutes seulement il était fort probable que l'aiguillage ait été maintenu dans la même position. Il monta à bord du wagon et se laissa porter, la voiture s'engagea finalement sur la gauche et Luc-Alphonse fut soulagé de voir la montagne s'éloigner tandis qu'il dévalait la pente à toute allure, longeant la mer, les cheveux au vent car il avait gardé la porte de devant grande ouverte pour mieux contempler la route. Il entendit un bruit sourd. On tapait sur la vitre avec obstination.

- Stop ! Stop !

- Comment ? demanda Luc-Alphonse.

- Tire la manette !

NOUVELLE (SUITE ET FIN)

Luc-Alphonse s'exécuta et le wagon s'immobilisa dans la pente. Un homme incroyablement petit, vêtu d'une culotte verte, d'une veste de velours rouge boutonnée de bas en haut et d'un haut-de-forme en colimaçon sauta du toit et s'adressa à lui d'une voix grinçante :

- Tout s'est passé comme prévu ?

- Comment ?

- Passez-moi le rapport d'intervention.

- Enfin, qui êtes-vous ?

- Vous n'êtes pas Luc-Alphonse ?

- Si.

- Vous devriez déjà être parmi les montagnes, vous faites fausse route.

- Vraiment ?

- Oui, c'est regrettable : vous êtes fichu.

Un désespoir infini s'empara alors de Luc-Alphonse : ainsi, ils savaient tout, depuis le début probablement. Il était fait, depuis toujours, jamais il n'avait eu aucune chance !

- Où mène la route des montagnes, demanda-t-il au petit homme avec résignation, à la frontière interdite ?

- Non, nulle part.

- Nulle part ? Allons, comment cela est-ce possible, s'interrogea Luc-Alphonse, et cette route-ci, où mène-t-elle ?

- À la route des montagnes.

- Mais... alors... où sommes-nous ?

- Nulle part.

- C'est impossible.

- Vraiment ? Regardez.

Un sifflement énorme emplit l'air et résonna jusque dans les montagnes. C'était le petit train qui revenait déjà, longeant la mer par la voie sur laquelle s'était engagé Luc-Alphonse mais dans l'autre sens, à pleine vitesse. Cédant à la panique, Luc-Alphonse voulut s'extirper au plus vite de la cage métallique mais, tremblant, tressautant, vociférant, il se coinça le pied sous la porte, le bras dans le coffre à bagages, la cheville sous la banquette et le train approchait, grondant, fumant, sifflant. Il grossissait à vue d'œil, le tout petit train, le train minuscule, et il devint bientôt si énorme qu'il bouchait l'horizon, masquant la mer et dépassant les montagnes, et Luc-Alphonse se recroquevilla dans sa cage, puisque c'était la seule chose à faire, jusqu'à ce qu'il n'y eût plus rien.

Le lendemain, de bonne heure, il déposait sa démission.

SUDOKU NO 11

Pour résoudre un jeu SUDOKU, il suffit de connaître une seule règle toute simple :

Remplir les cases de façon à ce que chacune des 9 colonnes, des 9 rangées et chacun des 9 carrés de 3 x 3 cases contiennent tous les chiffres de 1 à 9. Et voilà, c'est tout ! A présent que vous connaissez la règle, tous à vos stylos...

	6			1	2	7	5	4
4	2	7	6		3	9	8	
5			8	7	4		2	
8		6		4		1		9
	7	1	5	3				
9	4		1		6		7	5
1		5			8	4		
6	9	4	3		5	8	1	
	8	2		9		5	6	3

Si vous désirez faire un don à la résidence, vous pouvez désormais le faire avec Twint en scannant le QR code suivant.



**Payez facilement
avec TWINT**



Scannez le code QR avec l'app TWINT.



Saisissez le montant total et confirmez le paiement.

Merci de votre générosité

LECTURE ET ÉCHANGE AUTOUR D'UN LIVRE

Nous recherchons quelques résidents intéressés à lire un livre pour échanger à ce sujet lors d'une rencontre avec des élèves 7H-8H de Neyruz.

Voici les 3 livres à choix :

- La petite fille qui voulait voir la guerre (bande dessinée 50 pages) : une adolescente décide de savoir qui était ce François Dambois, en fait, son arrière-arrière-grand-père mort durant la guerre 14-18. Elle retrouve, dans un grenier, une abondante correspondance entre son arrière-grand-mère et le père de cette dernière, parti à la guerre. Cette arrière-grand-mère raconte, dans ses lettres de petite fille, comment elle a vécu, enfant, cette guerre.
- La lionne, le vieil homme et la petite fille, (77 pages, très largement illustré) : une enfant, Maya, voit arriver la guerre à Alep (Syrie). Séparée de ses parents, elle se réfugie au zoo où un vieil homme donne à manger à une jeune lionne laissée à l'abandon dans ce zoo désert, où les gardiens ont fui. Le livre raconte, avec le langage et les yeux de l'enfant, son destin croisé avec ceux du vieil homme et de la lionne.
- Le garçon au fond de la classe (277 pages demi-format en livre de poche). Une élève d'une douzaine d'années d'une école londonienne voit débarquer dans sa classe un réfugié syrien. Elle raconte avec ses yeux et son langage, le bouleversement que cette arrivée provoque dans la classe. La fille, avec trois camarades, décide de tout faire pour retrouver les parents du réfugié et empêcher que les admissions soient suspendues à la frontière. L'aventure les entraîne jusqu'au palais de Buckingham... Les médias s'en mêlent et l'affaire devient politique.

Les personnes intéressées à lire un des livres ci-dessus sont priées de s'annoncer auprès du personnel soignant **jusqu'au lundi 13 mars**.

Merci d'avance pour votre future collaboration avec ces jeunes élèves qui se réjouissent dorénavant de cet échange avec des résidents de notre EMS.

SORTIE

CONCERT DE L'ORCHESTRE DE CHAMBRE DE FRIBOURG, À CHÂTEL-ST-DENIS

A red poster for a chamber orchestra concert. The background is a solid red color. In the center, the title 'FEUX INTÉRIEURS' is written in large, white, sans-serif capital letters. Below the title, the text 'UN CONCERT POUR LES SENIORS' is written in smaller white capital letters. Underneath that, 'CHÂTEL-SAINT-DENIS • UNIVERS@LLE' is written in white capital letters. At the bottom of the text block, 'LUNDI 13 MARS 2023 À 10H' is written in white capital letters. At the bottom of the poster, there are black silhouettes of musicians playing various instruments, including a violin, flute, and trumpet. A thick black diagonal line runs across the bottom right corner of the poster. At the bottom center, the text 'Entrée libre – collecte' is written in white lowercase letters.

FEUX INTÉRIEURS

UN CONCERT POUR LES SENIORS
CHÂTEL-SAINT-DENIS • UNIVERS@LLE
LUNDI 13 MARS 2023 À 10H

Entrée libre – collecte

Durée : 1h15 • Présentation et explication par les musiciens

BELLE ET SÉBASTIEN



Lundi
13 mars
à 10h00
à la salle
Grande Ourse
Durée 1h35

En pleine Seconde Guerre mondiale, dans les Alpes françaises, les habitants d'un petit village vivent dans la crainte des soldats allemands. Sébastien, qui vit dans la montagne avec Angéline et qui passe ses journées à se promener avec César, se lie d'amitié avec un énorme chien blanc, qu'il nomme Belle, et qui terrorise les éleveurs de moutons des environs.

CINÉMA-DOCUMENTAIRE

PARCS NATIONAUX, GUNUNG LEUSER INDONÉSIE, DERNIER EPISODE



Vendredi
17 mars
à 15h30
à la salle
Grande Ourse
Durée 52 min

Cette série documentaire narrée nous invite à découvrir certains des parcs naturels nationaux les plus spectaculaires de la planète.

Dans ce dernier épisode, nous allons découvrir : l'Indonésie, où le parc national de Gunung Leuser héberge certaines des espèces les plus menacées de la planète, les orangs-outans et le rare tigre de Sumatra.

SORTIE

FILM «UMAMI» AU FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM DE FRIBOURG

SAMEDI 18 MARS 2023 À 13H00



Pour la 37^e édition du Festival International du Film de Fribourg, nous vous proposons une sortie pour découvrir le film «Umami».

Un chef étoilé français (Gérard Depardieu), cocu et frappé par une crise cardiaque, décide de suivre les conseils d'un vieil ami (Pierre Richard). Il file au Japon pour découvrir les secrets de la cinquième saveur du palais (avec le sucré, l'acide, l'amer et le salé) : l'umami. Une délicieuse comédie pleine de vraies valeurs et de mille saveurs.

Une présentation de ce film se déroulera le vendredi 17 mars à la résidence à 14h30 dans la salle Pléïades.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITES COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

13 mars	9h00	Sortie-culturelle au concert de «L'Orchestre de chambre de Fribourg», à Châtel-St-Denis (inscription auprès du personnel soignant)
	10h00	Cinéma «Belle et Sébastien» (salle Grande Ourse)
	10h30	Lecture de «La Liberté» (salle Pléïades)
	14h00	Jeux de cartes (à la Brasserie)
	16h00	Concert de chants grecs par Monsieur Iason Liossatos (salle Grande Ourse)

MARDI

14 mars	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	10h45	Fitness
	12h00	Dîner-rencontres (à la Brasserie)
	14h15	Balade (rendez-vous devant la résidence)
	15h30	Loto (salle Grande Ourse)

MERCREDI

15 mars	10h30	Atelier «Réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Jeux de société (salle animation-cuisine)
	15h30	Thé dansant animé par Madame Marie-José Briner (salle Grande Ourse)
	19h00	Soirée bistrot (à la Brasserie)

JEUDI

16 mars	10h30	Gymnastique en groupe (salle Grande Ourse)
	10h45	Lecture de la «Liberté» (salle Pléïades)
	14h00	Sortie-verrée à «La Sarcelle», à Cheyres (inscription auprès du personnel soignant)
	14h15	Atelier créatif (salle Pléïades)
	14h50	Piscine - groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine - groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
16h00	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)	

VENDREDI

17 mars	10h15	Messe en souvenir de Monsieur Jean-François De Bourgknecht (salle Grande Ourse)
	14h30	Présentation du film «Umami» pour les résidents inscrits à la sortie cinéma du samedi (salle Pléïades)
	15h30	Cinéma-documentaire «Les Parcs Nationaux, Gunung Leuser, Indonésie» (salle Grande Ourse)
	18h30	Soirée-raclette en musique avec les familles (à la Brasserie)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITES COMMUNES

SAMEDI

18 mars	11h30	Dîner pour les résidents inscrits à la sortie cinéma (à la Brasserie)
	13h00	Sortie cinéma pour la projection du film «Umami», à Fribourg (inscription auprès du personnel soignant)

ACTIVITES PAR UNITE

DATE HEURE ACTIVITÉ

PHOENIX

Jeudi 16 mars **14h15** FormaCube

ORION

Jeudi 16 mars **16h30** FormaCube

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 13	Potage garbure Saucisse de veau Pâtes au beurre Epinards en branches Gâteau au vin cuit	Potage du jour Ramequin au fromage Salade assortie Café, lait ou thé
mardi 14	Crème d'haricots borlotti et choux Tortelloni ricotta et épinards Salade assortie Crème mocca	Potage du jour Assiette froide garnie Salade de pommes de terre Café, lait ou thé
mercredi 15	Potage St-Germain Emincé de porc aux olives Riz créole Poireau gratiné Fruit	Potage du jour Oeuf à la russe Café, lait ou thé
jeudi 16	Crème de tomates Filet de lieu noir sauté aux câpres et citron Pommes nature aux fines-herbes Haricots braisés Cake	Potage du jour Rissolle à la viande Salade de chou chinois Café, lait ou thé
vendredi 17	Consommé aux croûtons Poitrine de dinde à l'estragon Polenta Carottes glacées aux échalotes Yoghourt aux fruits	«Soirée Raclette» Raclette Pommes en robe Garniture de circonstance Dessert
samedi 18	Potage paysanne Spaghetti bolonaise Salade mêlée Compote de fruits	Potage du jour Gâteau aux pruneaux Café, lait ou thé
dimanche 19	Terrine de légumes garnie Suprême de poulet à la crème de moutarde Pommes mousseline Jardinière de légumes Parfait glacé aux noix	Potage du jour Choix de fromage Petit pain au lait Café, lait ou thé

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE DINDE : SUISSE PORC : SUISSE VEAU : SUISSE LIEU NOIR : SAUVAGE, ATLANTIQUE NORD-EST, FAO27