

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

Du 20 au 26 mars 2023

N°12

COMMUNICATIONS	2
MOTS MÊLÉS	3
NOUVELLE	4
SUDOKU	8
JEU	9
SOUVENIRS	10
DÉCOUVERTE	11
CINEMA	12
PROGRAMME D'ANIMATIONS	14
MENUS DE LA SEMAINE	16



« N'attendez pas d'être heureux pour sourire.
Souriez plutôt afin d'être heureux. »

Edward Kramer

Suivez nous sur Instagram!



MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RESIDENTS

Lundi 20 mars

Mme Solange GENOUD à CENTAURE

CHEZ LE PERSONNEL

Mardi 21 mars

Mme Adilia Sofia GONCALVES PAIS REIS

Vendredi 24 mars

Mme Emmanuelle MOYA SERRANO

Vendredi 24 mars

Mme Camila GOMES DA SILVA BEGUIN

Samedi 25 mars

Mme Jacqueline CHAMMARTIN

Samedi 25 mars

Mme Zarife SENGUL-KORHAN

BIENVENUE

Lundi le 13 mars, nous avons eu le plaisir d'accueillir Madame Christiane ANDREY de Corminboeuf, nouvelle résidente à l'unité Lyre.

Nous lui souhaitons la bienvenue et beaucoup de bonheur dans notre établissement.

NUMÉRO 12

ANCHOIS
 ANGUILE
 AQUARIUM
 ARETE
 BRANCHIE
 BROCHET

CARPE
 ECAILLE
 ESPADON
 ESTURGEON
 GOUJON
 HARENG

LAMPROIE
 MAQUEREAU
 MORUE
 NAGEOIRE
 PERCHE
 POISSON

RAIE
 REQUIN
 SARDINE
 SAUMON
 THON
 TRUITE

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

LA PÊCHE À LA MAIN

Vers la mi-juillet, mon oncle avait l'habitude d'aller pêcher la truite à la sauterelle dans le ruisseau s'étirant au bas des prés de la ferme de la famille Malzieu.

L'idéal, répétait-il souvent à mon frère et moi, était de pêcher juste après le fauchage, car les sauterelles tombées à l'eau aiguisaient l'appétit des belles farios brunes.

Une année, un lendemain de quatorze juillet, le père Malzieu avait fauché un de ses prés dès le matin. Mon oncle, alerté par je ne sais qui ou je ne sais quoi, se retrouva au bord de l'eau avant même que le travail ne soit achevé.

Son matériel était des plus simples : une canne en roseau d'une longueur de quatre mètres environ avec un fil d'un bon mètre attaché en bout de scion, et bien sûr, un hameçon adapté à la taille du dos des malheureuses sauterelles vertes qui foisonnaient entre les andains d'herbe grasse.

Il commença à pêcher en aval du pré fauché. Un vent doux diffusait dans l'air l'odeur de l'herbe coupée mélangée à celle des œnanthes et des aulnes.

Il ne croisa le père Malzieu, Raymond de son prénom, que lorsque celui-ci s'en retournait à la ferme en fin de matinée. Il conduisait un vieux tracteur vert, « Deutz Fahr », qui ressemblait étrangement à une énorme sauterelle métallique avec ses deux phares proéminents et la barre de coupe plus l'attelage en guise de pattes.

- Alors, tu vas encore m'en prendre une dizaine, vieux bandit de Riri ! lui cria Raymond Malzieu sans couper le moteur de son gros insecte d'acier.

- T'inquiète pas Raymond, il t'en restera bien quelques petites. T'as de la chance, je ne braconne pas... comme certains.

- Qu'est-ce que tu me racontes, j'en ramasse juste quelques-unes en détournant l'eau de mes rigoles au quinze août. Une douzaine à tout casser, ça fait mon petit banquet de fin des moissons. Mais bon, j'ai pitié, je te laisse passer dans mon pré.

- Merci mon vieux Raymond, mais je te signale que l'eau est à tout le monde, et les truites à qui sait les prendre.

- Oui, mais là à tes pieds, c'est mes sauterelles, dit-il, mi-riant mi-ronchonnant. Bon allez Henri, je reviendrai après ma sieste pour vérifier où sont mes vaches ; si t'es encore là tu me montreras ta pêche miraculeuse : je t'en réserve deux.

Le père Malzieu repartit à plein gaz. Le bruit s'estompa lorsque le tracteur disparut derrière les sapins dans la côte menant à la ferme. Il n'avait pas plu depuis plusieurs jours, si bien que l'eau était très claire, découvrant les vairons qui tournoyaient inlassablement sur le sable blond à la recherche de quelques subsistances à la dérive.

La lumière filtrée par le feuillage des aulnes rebondissait par taches éblouissantes sur l'eau couleur d'ambre.

Mon oncle prit rapidement deux truitelles, l'une au pied d'un arbre immergé et l'autre sous la cascade d'un vieux moulin en ruine. Il arriva ensuite dans un secteur parsemé de rochers de toutes dimensions, constituant autant de caches pour les farios : « Gros rocher, gros poisson », nous avait-il enseigné. Derrière l'un d'eux, de taille respectable, une truite sauta sur la saute-elle qui dérivait en surface. Il ferra instantanément ; mauvais réflexe sans doute, car le poisson n'avait pas eu le temps de « mordre » suffisamment et se décrocha presque aussitôt.

Cela ne vexa absolument pas mon oncle, car dès qu'il manquait une belle truite il se mettait à l'eau et l'attrapait à la main. Il assimilait cette façon de faire à un certain « art de la pêche », selon son expression, et non à du braconnage. Suivant ce principe, il posa tout son attirail sur la rive, se déshabilla, et en slip se dirigea vers le rocher sous lequel la truite s'était certainement réfugiée.

Il rechercha tout d'abord les différents accès à sa caverne, là où le sable se trouve légèrement creusé et plus brillant. Il repéra ainsi trois issues, en boucha une le plus discrètement possible avec des cailloux et

des graviers, et laissa libre les deux autres.

Il passa alors une main dans chaque entrée et progressa sous le rocher jusqu'à ce que ses doigts rencontrent la truite. Il l'immobilisa petit à petit entre ses mains, en caressant son ventre doux juste à l'arrière de sa tête.

Il ne lui restait plus alors qu'à la saisir fermement derrière les ouïes, mais la cache était profonde. Comme ses deux bras enserraient le rocher et que sa poitrine était appuyée contre, il devait forcer, tendre ses bras au maximum pour pouvoir vraiment la saisir. Il touchait presque au but, couché sur le rocher, lorsque celui-ci bascula légèrement, mais suffisamment pour lui bloquer le bras gauche. Il avait beau tirer de toutes les forces de ses cent kilos pour libérer son bras, rien n'y faisait. Au contraire, plus il insistait, plus le rocher écrasait son poignet contre les graviers. À genoux, il essaya d'enlever le sable avec sa main droite, mais il était tellement tassé que ce fut peine perdue. Mon oncle fulminait après le rocher, la truite, le sable du ruisseau si instable juste à cet endroit, et son éternelle poisse.

Il n'y avait plus qu'à attendre que le père Malzieu ait fini sa sieste et se décide à aller voir ses vaches ; s'il ne changeait pas d'avis.

Il se plaça dans la position la moins inconfortable qu'il put trouver : à genoux et couché contre le rocher, en bougeant de temps en temps ses jambes endolories. Le soleil cognait sur sa tête et son dos, mais il se sentait plutôt frigorifié tant l'eau refroidissait le reste de son corps. Dans l'espoir d'alerter quelqu'un, ou même Raymond Malzieu bien que sa ferme se trouvât à près d'un kilomètre, il criait à intervalles réguliers, mais sans succès.

Les vaches vinrent lui rendre visite du côté du pré encore en herbe, curieuses et attirées sans doute par ses vociférations. Elles mastiquaient leurs chiques de foin d'un air moqueur, tout en bousant et pissant dru au bord du ruisseau, évitant de justesse ses habits.

Au bout d'une heure, la soif commença à le tenailler. Il n'osa pourtant pas boire une seule gorgée parmi les tonnes d'eau qui filaient le long de son corps. De temps à autre, devant ses yeux, un éphémère venait dorer ses ailes sur la mousse roussâtre du rocher.

Des libellules bleues et marron se posaient sur ses épaules et son dos, s'envolaient puis revenaient, manège incessant qui agaçait au plus haut point mon oncle sans défense. Les moustiques, heureusement, ne sévissaient pas encore à cette heure-ci, et les taons devaient sans doute faire la sieste dans le pré.

Mon oncle commençait à désespérer lorsqu'enfin il entendit quelqu'un lui répondre derrière les sapins. C'était le père Malzieu qui avait fini sa longue, très longue sieste, du moins dans l'esprit du malheureux pêcheur pris au piège.

- Bon sang, c'est toi ! J'entendais gueuler de loin, je croyais que c'était une vache embourbée dans l'argile ; qu'est-ce que tu fabriques encore ? lui lança Raymond Malzieu.
- Milladioux, tu vois bien que je suis coincé par le rocher, je prends pas mon bain annuel ! Faudrait tirer avec le tracteur... ou prendre une barre à mine... pour faire levier, répondit mon oncle qui commençait à fatiguer.

L'eau fraîche ankylosait son bras et la douleur devenait lancinante.

- Pas besoin, j'ai des piquets de châtaignier à deux pas, dit-il en partant en courant.

Les piquets de châtaignier ne suffirent pas ; la force du père Malzieu avait décliné avec l'âge, et le rocher écrasait de plus en plus la main et le bras de mon oncle. Seul le tracteur à tête de sauterelle put le dégager en tirant le rocher avec une élingue.

Mon oncle fut soigné à la ferme : un simple bandage sur de l'alcool à quatre-vingt-dix degrés, mais accompagné d'un casse-croûte et de deux bons verres d'eau-de-vie.

NOUVELLE (SUITE ET FIN)

- Alors mon pauvre Henri, on dirait que t'as un peu perdu la main ? lui dit en rigolant le père Malzieu.

- Ah ça oui, j'ai bien failli la perdre, et le bras avec, à cause de ce fichu sable qui ne tient pas. Enfin, comme ça, il te restera quelques truites pour finir l'année. Au fait, c'était sûrement un piège à toi ce rocher branlant, tu m'as pris la main dans le sac en quelque sorte !

- Ça se pourrait, et la truite était de connivence bien sûr. D'ailleurs elle s'est sacrifiée ; la pauvre est peut-être encore coincée sous le rocher.

- Eh bien va vérifier si tu veux, je te laisse la place, c'est ton ruisseau après tout...

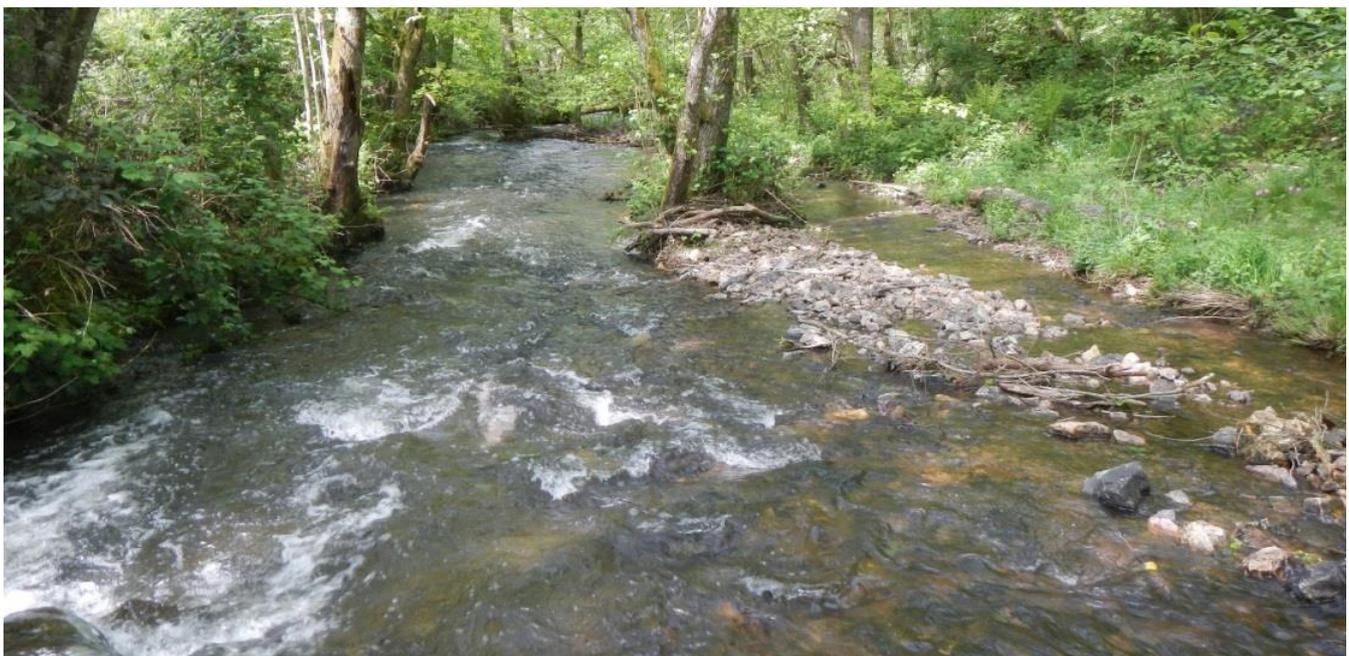
Dans la cour en partant, il eut l'impression que le tracteur lui lançait un regard mauvais, et il baissa les yeux.

Il se traita aussitôt de benêt du village, et puis il se dit que ce n'était qu'une faiblesse passagère étant donné les émotions de cette journée.

Je suppose que mon oncle dut faire après coup quelques cauchemars peuplés de sauterelles, métalliques ou non, attrapant des rochers au lasso, ou bien de grosses truites l'entraînant vers des abysses d'eau douce.

En tout cas il ne s'est pas souvent vanté de cette mésaventure, sauf pour illustrer son propos lorsqu'il nous conseillait de nous méfier des trous d'eau aux endroits où le lit des rivières est instable.

Je pense que plus jamais il ne retourna chatouiller les truites sous les rochers. D'ailleurs, c'est à partir de cette époque que mon oncle se mit à pêcher presque exclusivement à la mouche, et il devint assez vite un excellent spécialiste ; comme quoi les vocations...



SOLUTION SUDOKU NO 11

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

2 DESSINS 7 ERREURS



SOUVENIRS

THE-DANSANT

ANIMÉ PAR M^{ME} MARIE-JOSÉ BRINER



ATELIER D'ECRITURE

MARDI 21 MARS À 16H00

Cette semaine , nous vous proposons une nouvelle animation sous la forme d'un atelier d'écriture.

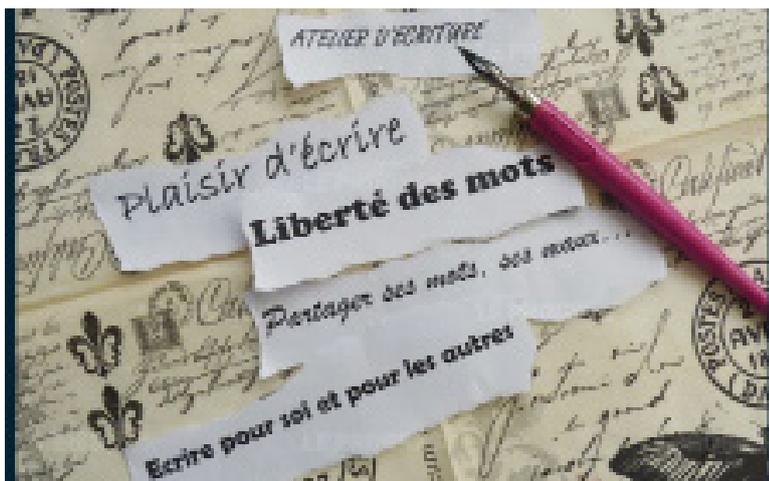
L'écriture a de nombreuses vertus. Le simple geste de prendre un stylo nous apporte bien plus que nous l'imaginons !

Les principaux bienfaits de l'écriture :

- Ecrire libère la pensée
- Ecrire permet de développer sa créativité
- Ecrire permet de stimuler sa mémoire
- Ecrire aide à vivre ses émotions
- Ecrire aide à se projeter

Dans un lieu calme, vous profitez de ce temps si précieux que vous vous accordez pour écrire.

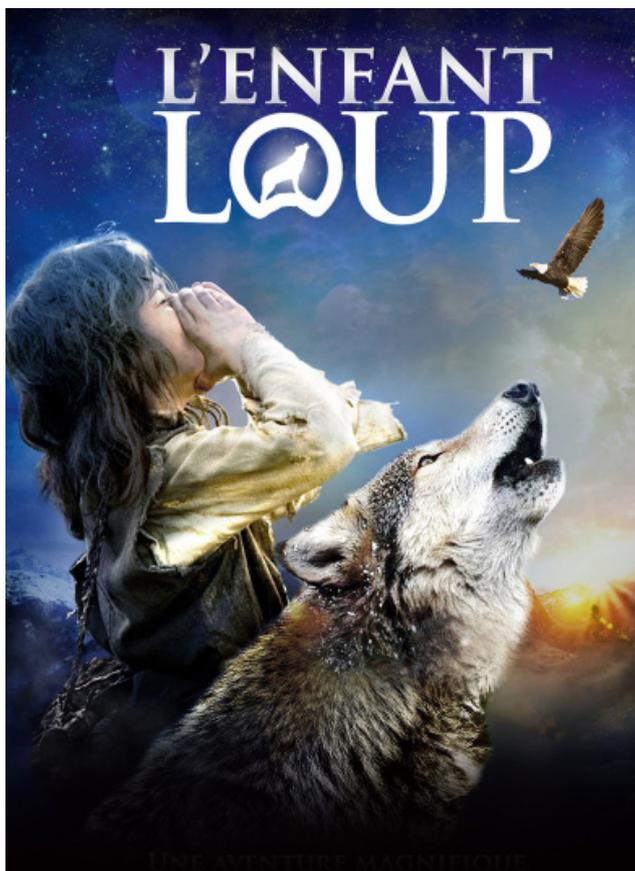
Nous vous accompagnons dans votre démarche en vous proposant des exercices d'écriture et de créativité pour développer vos idées et vivre un moment d'échange et de partage.



« La seule écriture valable, c'est celle que l'on invente... c'est cela qui rend les choses réelles. »

Ernest HEMINGWAY

L'ENFANT LOUP



Lundi
20 mars
à 15h45
à la salle
Grande Ourse
Durée 1h40

Au début des années cinquante, à Cordoue, au cœur des montagnes de la Sierra Morena, le jeune Marcos est vendu par son père à un chevrier fabricant de charbon de bois.

A sept ans, le jeune garçon est alors traité comme un esclave. Mais lorsque le berger meurt un an plus tard, Marcos se retrouve livré à lui-même et isolé du monde au milieu de la nature et des montagnes. Il est finalement recueilli par une horde de loups et va vivre, durant douze ans, parmi cette meute. Totalement coupé de tout contact humain, le garçon grandit à l'état sauvage et vit comme un enfant-loup, adopté par ses hôtes canidés.

BIENVENUE SUR L'ÎLE DES LOUPS



Mercredi

22 mars

à 16h30

à la salle

Grande Ourse

Durée 46 min

Partez à la découverte de la beauté sauvage de l'île de Vancouver, où l'océan glacial est source de vie pour toute la faune, des pygargues aux loups de mer.

Episode 1 «Printemps».

Au printemps, l'océan apporte la vie sur l'île de Vancouver. Mais pour Cedar, louve de Vancouver pleine et bannie par sa meute, difficile de trouver de quoi se nourrir.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITES COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

20 mars	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	10h45	Lecture de «La Liberté» (salle Pléïades)
	14h00	Atelier «confection de biscuits» (salle animation-cuisine)
	14h15	Balade (rendez-vous devant la résidence)
	14h50	Piscine - groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine - groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h45	Cinéma «L'enfant loup» (salle Grande Ourse)

MARDI

21 mars	10h30	Gymnastique en groupe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-verrée au «Golf», à Pont-la-Ville (inscription auprès du personnel soignant)
	14h15	Balade (rendez-vous devant la résidence)
	16h00	Atelier «écriture» (salle Pléïades)
	19h00	Soirée-bistrot (à la Brasserie)

MERCREDI

22 mars	10h30	Chant (à la galerie)
	10h45	Lecture de «La Liberté» (salle animation-cuisine)
	14h00	Sortie «thé dansant», à Ché
	16h30	Cinéma-documentaire «Bienvenue sur l'île des loups», épisode 1 (salle Grande Ourse)

JEUDI

23 mars	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	10h30	Sortie pique-nique et visite du Papillorama, à Kerzers Participation de Fr.16.- par personne (inscription auprès du personnel soignant)
	15h30	Loto (salle Grande Ourse)

VENDREDI

24 mars	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h30	Balade (rendez-vous devant la résidence)
	10h45	Fitness
	14h15	Jeux de cartes (à la Brasserie)
	16h30	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITES PAR UNITE

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Vendredi 24 mars	15h30	FormaCube
PEGASE		
Lundi 20 mars	10h30	FormaCube
PERSEE		
Mercredi 22 mars	11h15	Atelier «soins esthétiques»
LYRE		
Mercredi 22 mars	10h15	Atelier «soins esthétiques»
ANDROMEDE		
Vendredi 24 mars	14h00	FormaCube
PHOENIX		
Mercredi 22 mars	14h15	FormaCube
ORION		
Mercredi 22 mars	15h30	FormaCube

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 20	Potage santé Steak haché de veau à la crème Riz pilaf Petits pois glacés Fruit	Potage du jour Délice aux champignons Salade verte Café, lait ou thé
mardi 21	Potage Esaü Emincé de poulet à l'estragon Pâtes au beurre Chou-fleur mimosa Panettone	Potage du jour Croûte dorée Compote de pommes Café, lait ou thé
mercredi 22	Bouillon aux légumes Papet vaudois Saucisse aux choux Meringue crème double	Potage du jour Oeufs brouillés aux légumes Cornettes au beurre Café, lait ou thé
jeudi 23	Crème de fenouil Cou de porc glacé Pommes mousseline Choux rouges braisés Crème aux noix	Potage du jour Quiche au fromage Salade mêlée Café, lait ou thé
vendredi 24	Crème de légumes Filet de merlu meunière, mayonnaise aux herbes Riz créole Carottes glacées aux échalotes Mousse chocolat blanc	Potage du jour Rissole à la viande Salade assortie Café, lait ou thé
samedi 25	Potage Dubarry Spaghetti bolonaise Salade assortie Compote de pommes	Potage du jour Sérac à la ciboulette d'Onnens Vacherin d'Autigny Pommes en robe Café, lait ou thé
dimanche 26	Mini-pâté garni Boeuf braisé aux cornes d'abondance Gnocchi romaine Laitue braisée aux carottes Pavé aux trois chocolats	Potage du jour Cornettes au beurre Sauce napolitaine Café, lait ou thé

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE POULET : HONGRIE VEAU : SUISSE MERLU : SAUVAGE, ATLANTIQUE NORD-EST, FAO27