

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 7 AU 13 OCTOBRE 2024

N°41

COMMUNICATIONS	2
JEU	3
CONTES ET LEGENDES	4
PENSÉE DU JOUR	6
JEU	7
POÉSIE	8
CULTURE GÉNÉRALE	9
ATELIER CRÉATIF	10
SOUVENIRS	11
SORTIE	12
CINÉMA- DOCUMENTAIRE	13
PROGRAMME D'ANIMATIONS	14
MENUS DE LA SEMAINE	16



Suivez-nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Samedi 12 octobre M. Jean-Louis THIEMARD,
Unité ANDROMEDE

Dimanche 13 octobre M. Jean-Pierre ROSSIER,
Unité PEGASE

CHEZ LE PERSONNEL

Lundi 7 octobre M. Christophe AUGUSTE

Lundi 7 octobre Mme Dulce Maria LACERDA SOBRAL
SILVA

Lundi 7 octobre M. Fabien JACQUAZ

Mercredi 9 octobre M. Mohamed LABAN

Jeudi 10 octobre Mme Rosa MARTINS SOUSA SILVA

Jeudi 10 octobre Mme Milevka POSTOLOVA

Samedi 12 octobre Mme Marianne LUETHI

BIENVENUE

Le vendredi 27 septembre, nous avons eu le plaisir d'accueillir Mme Léonie METTRAUX de Neyruz, nouvelle résidente à l'unité Andromède.

Le lundi 30 septembre, nous avons eu la joie d'accueillir Mme Berthe Marinette DORTHE de Matran à l'unité Orion.

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

SUDOKU

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...

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

LES SECRETS



Les Bonnets rouges nous ont transmis des secrets de guérison, nous ont appris la vertu de certaines plantes. Parmi les secrets qui existent chez nous, il y en a par exemple qui peuvent arrêter le sang, il y en a qui peuvent vous guérir des brûlures sans qu'il n'y ait de traces, même si elles sont au troisième degré. Il y a aussi des secrets pour guérir le mal de pied pour un vache, il y a des secrets pour faire partir les verrues, pour guérir un panaris, rapidement, pour soigner les coliques des chevaux, pour soigner les vaches si elles sont prises au livre, si elles ont donc les intestins bloqués. Pour amadouer les truies méchantes, il y a des gens qui peuvent vous faire des secrets et qui peuvent vous guérir pratiquement de toutes ces maladies.

J'ai souvenance que chez nous, on avait une vache qui avait un mal de pied, c'est-à-dire un pied qui enflait. C'était un peu comme le piétin chez le mouton. Celui qui faisait le secret est arrivé chez nous, il a demandé à emprunter un couteau parce qu'il devait travailler avec un couteau emprunté. Il a fait sortir la vache, il a découpé la motte de terre autour du pied malade et il s'est retourné, il a fait une espèce d'incantation et quelques jours après, plus de mal de pied.

On a eu un autre cas assez impressionnant : une vache avait reçu un coup de corne dans la bouche. Le sang giclait, il passait jusque dans le creux à purin. On a essayé de cautériser cette plaie, on n'arrivait vraiment pas à arrêter ce sang quand un nous a dit : « Mais il faut faire le secret ».

Comme on connaissait la personne qui savait le faire, mon frère est parti en vélo. Il y avait peut-être cinq minutes de la ferme à cette maison. Cinq minutes après que le secret a été fait, le sang n'a plus coulé.

LES SECRETS (SUITE)

En général, ces secrets consistent en une espèce de formule, une invocation religieuse qui a un effet, ma foi un petit peu spécial, qu'on n'arrive pas à approfondir. Vraiment, l'effet est un petit peu surnaturel. C'est ces génies familiers qui nous auraient transmis ces secrets qui se transmettent de génération en génération, mais ils ne peuvent cependant se transmettre qu'à des personnes plus jeunes que celle qui les connaît et en principe, on ne peut les transmettre qu'à une personne. Cela signifie qu'assez peu de monde connaît ces secrets et en plus il y a, à mon avis, malheureusement, des secrets qui se sont perdus parce que ceux qui les détenaient n'ont pas eu le temps ou l'idée de les transmettre assez tôt afin qu'ils se perpétuent.

(C'est le cas de mon papa, Guy Tinguely, résident ici, à Cottens).

Béatrice Tinguely Chatton

UN BANC



Je m'assieds sur un banc pour me reposer tout d'abord. Je le trouve joli, bien situé. Je le choisis donc et il m'accueillera pour que j'y sois bien.

Une fois assis.e, je regarde devant moi et aux alentours. Que vois-je ? Je vois des arbres autour de moi et je lève le nez pour atteindre leur sommet de mes yeux. Qu'ils sont grands et moi petit.e !! Qu'ils sont « vieux » et moi encore « jeune » !! Et pourtant ils sont toujours beaux, chacun à sa manière, comme nous tous.

Au bord du lac, je contemple l'eau qui frissonne par une légère brise. Il est parcouru d'oiseaux. Qu'ils sont paisibles, là sur l'eau, avançant lentement pour rejoindre les leurs ou simplement rester là, comme moi.

Cette fois, je suis au bord d'un chemin et j'observe la vue qui s'offre devant moi. Quelle perspective ! Le paysage environnant est ordonné par la main de l'homme ou celle de Dieu ? J'y vois de l'harmonie. La brume m'empêche de voir plus loin, qu'importe, c'est ici et maintenant que je suis là et je m'y sens bien.

S'asseoir sur un banc, c'est déposer le temps pour un moment et faire venir, accueillir d'autres pensées. Je ne suis pas seul.e. Je suis entouré.e de vie et d'harmonie. Tout ça m'est offert. Je l'accepte, c'est un cadeau.

Béatrice Tinguely Chatton

SOLUTIONS DU SUDOKU

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

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

VOICI QUE LA SAISON DECLINE

Voici que la saison décline,
L'ombre grandit, l'azur décroît,
Le vent fraîchit sur la colline,
L'oiseau frissonne, l'herbe a froid.

Août contre septembre lutte ;
L'océan n'a plus d'alcyon ;
Chaque jour perd une minute,
Chaque aurore pleure un rayon.

La mouche, comme prise au piège,
Est immobile à mon plafond ;
Et comme un blanc flocon de neige,
Petit à petit, l'été fond.

Victor Hugo, Dernière gerbe



LE SAVIEZ-VOUS

Nature

La Suisse est un refuge pour les oiseaux migrateurs - Le Lac de Neuchâtel est l'un des plus importants sites de repos pour les oiseaux migrateurs en Europe, accueillant des milliers d'oiseaux chaque année.

Santé

Marcher améliore la mémoire - Des études montrent que la marche régulière augmente le volume de l'hippocampe, une partie du cerveau associée à la mémoire.

Corps humain

Les yeux ne grandissent presque pas - Les yeux humains sont presque à leur taille adulte complète dès la naissance, contrairement à la plupart des autres parties du corps qui grandissent avec l'âge.

Technologie

L'importance du recyclage des déchets électroniques - Le recyclage des déchets électroniques permet de récupérer de précieuses matières premières et de réduire la pollution environnementale.

CRÉATION DE CARTES DE NOËL



L'atelier «Fabrique de cartes de Noël» est une activité où nous vous invitons à exprimer votre créativité et à partager la joie des fêtes avec nous.

Durant ces ateliers, vous pourrez fabriquer des cartes personnalisées pour le Noël de la Résidence, en utilisant différentes techniques telles que le découpage et le collage à partir de différents modèles à disposition.

Rejoignez-nous lors d'un de nos prochains ateliers afin de partager des moments de plaisir et de créativité ensemble !

L'équipe de l'animation

SOUVENIRS

SORTIE AU CAFÉ DES GRANDS-PLACES



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

«THÉÂTRE»



Nous avons le plaisir de vous proposer une opportunité de rire et de bonne humeur en assistant au :

Samedi
12 octobre
à 13h00
au Pâquier

théâtre de la jeunesse du Pâquier présente deux brèves comédies de Marc Romanens :

«Un baby-sitting stupéfiant» et «En un coup de vent»

Inscription auprès du personnel soignant.

«PARCS NATIONAUX»



Lundi
7 octobre

à 15h30
à la salle

Grande Ourse

Durée 50 min

Episode 3 - Tsavo Kenya

Dans le décor grandiose du parc national de Tsavo au Kenya, des milliers d'éléphants déambulent aux côtés d'hippopotames, de rhinocéros, de calaos et d'autres animaux.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

7 octobre	10h30	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-achats à Avry-Centre (inscription auprès du personnel)
	15h30	Cinéma-documentaire «Parcs nationaux» épisode 3 - Tsavo Kenya (salle Grande Ourse)

MARDI

8 octobre	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	15h00	Loto (salle Grande Ourse)

MERCREDI

9 octobre	10h30	Jeux de société (salle animation-cuisine)
	10h30	Sortie-repas à la carte au tea room «Le pâtissier de l'hôtel Cailler» à Charmey. Chacun paie ce qu'il consomme (inscription auprès du personnel soignant)
	10h45	Fitness
	14h15	Jeux de cartes (à la Brasserie)
	15h00	Danse assise (salle Grande Ourse)

JEUDI

10 octobre	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	14h00	Sortie-verrée à la Gypsera au Lac Noir (inscription auprès du personnel soignant)
	14h15	Atelier créatif «cartes de Noël» (salle animation-cuisine)
	14h50 15h50	Piscine - groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant) Piscine - groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)

VENDREDI

11 octobre	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-verrée à l'Unique à la Roche (inscription auprès du personnel soignant)
	16h00	Gymnastique (salle Grande Ourse)

SAMEDI

12 octobre	11h30	Dîner pour les résidents inscrits à la sortie
	13h00	Sortie-théâtre, 2 pièces jouées par la jeunesse du Pâquier (inscription auprès du personnel soignant)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Jeudi 10 octobre	16h45	Apéritif avec l'animation
PÉGASE		
Jeudi 10 octobre	16h45	Apéritif avec l'animation
Vendredi 11 octobre	14h00	Balade
PERSÉE		
Mercredi 9 octobre	11h00	Balade
LYRE		
Jeudi 10 octobre	11h15	Balade
	16h45	Apéritif avec l'animation
ANDROMÈDE		
Lundi 7 octobre	14h00	Balade
	17h30	Soirée brisolée
PHOENIX		
Jeudi 10 octobre	10h30	Balade
ORION		
Mercredi 9 octobre	10h15	Balade
	17h30	Soirée brisolée
Jeudi 10 octobre	10h30	FormaCube

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 7	Potage santé Cou de porc glacé Pommes purée Haricots beurrés Pêche plate au caramel	Potage du jour Raviolis gratinés Salade mêlée
mardi 8	Potage aux pois jaunes Poulet au four Pâtes au beurre Courgettes étuvées à l'ail Roulade à la confiture	Potage du jour Roulade de jambon à la choucroute Pommes au bouillon
mercredi 9	Soupe aux choux Saucisse à rôtir Polenta au parmesan Carottes aux fines-herbes Glace	Potage du jour Risotto aux champignons Salade verte
jeudi 10	Crème de légumes Civet de cerf Spaetzli maison Choux rouges braisés Vermicelles	Potage du jour Croûte dorée Compote de pommes
vendredi 11	Crème de concombre Filets de perche frits Pommes nature Epinards en branches Compote de pruneaux	Potage du jour Salade de lentilles aux légumes Jambon à l'os
samedi 12	Consommé aux croûtons Cappelletti aux champignons Salade verte et tomate Yoghourt aux fruits	Potage du jour Délice au fromage Salade de racine rouge
dimanche 13	Terrine au poivre, salade composé Filet de canard à l'orange Tagliatelles au beurre Brocolis aux amandes Tiramisu	Potage du jour Angélus d'Autigny Gruyère d'Onnens Pommes en robe

Provenance viandes / poissons / crustacés

CANETTE : FRANCE PORC : SUISSE POULET : SUISSE
PERCHE : ESTONIE