

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 6 AU 12 JANVIER 2025

N°2

COMMUNICATIONS2

POEME3

JEU4-6

SOLUTIONS DES JEUX7

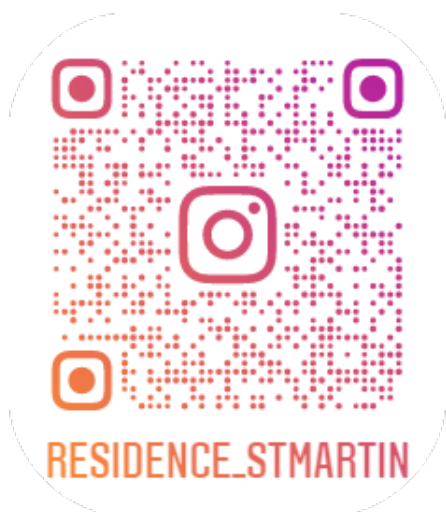
CONNAISSANCES8

LA GRANDE HISTOIRE9-13

PROGRAMME D'ANIMATIONS ...14

PROGRAMME D'ANIMATIONS ..15

MENUS DE LA SEMAINE16



Suivez-nous sur Instagram!

COMMUNICATIONS DE LA SEMAINE

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

On garde le gâteau au frais

CHEZ LE PERSONNEL

On chantera la semaine prochaine



POEME

TOILE D'HIVER

La neige est si belle sur les arbres
lorsque s'empilent petit à petit
tous les flocons qui tombent du ciel

Tout est blanc et couleur d'écorce
et quelques oiseaux qui brillent comme des
étoiles
au milieu de ce ciel de jour où le bleu est parti

Un rouge-gorge
Une mésange
Orange
virevoltent autour de la mangeoire

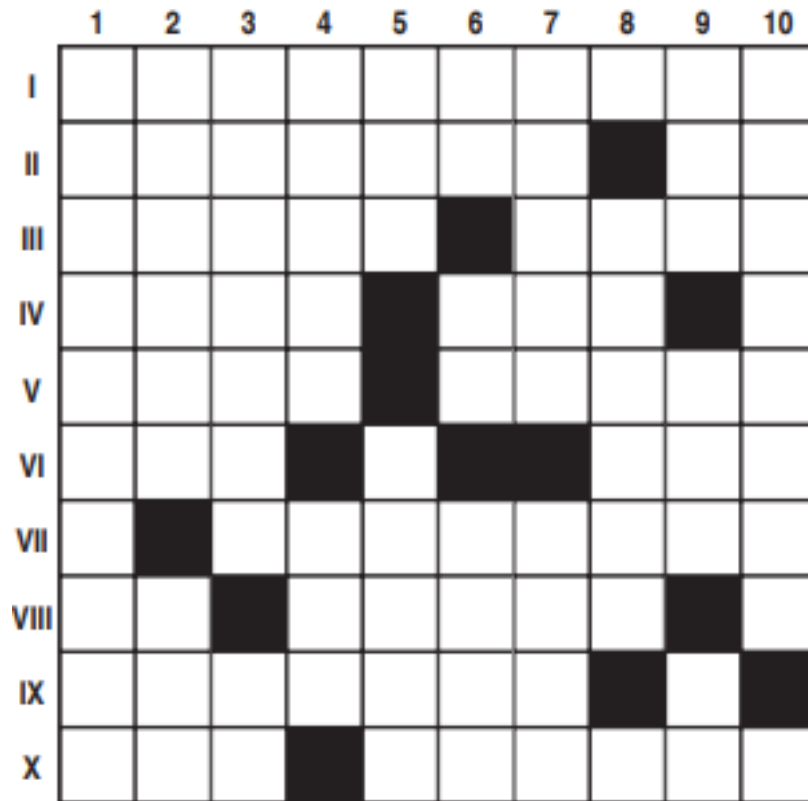
Et le grand pré est si blanc
Blanc
Comme une toile moelleuse
Comme une toile d'Hiver
Où les couleurs de vie
ne partiront jamais

Elodie Santos



JEU

MOTS CROISÉS



MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

I. On est censé y manger mieux qu'en 1 vertical, mais ça n'est pas toujours vrai. II. Tête en l'air. Bientôt plus que 27. III. Gras sur les bonnes tables, en crise chez les gros mangeurs. Salé, en ce qui concerne l'addition. IV. Nation celtique. Pour appeler. V. Ouvrent les portes et les portées. Elle a une certaine pêche sur la carte. VI. Planté sur le parcours. Grugés. VII. Dans certaines gargotes, elles sont serrées autour de la table, à défaut d'être grillées. VIII. Quatuor romain. Déesse de la chasse. IX. Un classique de la cuisine italienne. X. Fournit des technocrates. Charnel.

VERTICALEMENT

1. Salle à manger. 2. Le sésame pour entrer dans un célèbre petit livre rouge. Cuit à l'apéro. 3. De bonnes occasions d'aller au restaurant. Possessif. 4. Abattues. Presque adulte. 5. Commune de l'île de Ré. Cuits comme des poulets. 6. Bout de noeud. Onze à Marseille. Rendez-vous avec l'histoire. 7. Il faut l'être assurément pour s'offrir une très bonne table. Acier chromé. 8. Belle au dessert. 9. Sans effets, mais pas forcément sur celui qui la regarde. Sifflée (la bouteille). Entendu à Marseille. 10. Un endroit à manger dehors.

LES 7 DIFFÉRENCES



MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	R	E	S	T	A	U	R	A	N	T
II	E	T	O	U	R	D	I		U	E
III	F	O	I	E	S		C	H	E	R
IV	E	I	R	E		O	H	E		R
V	C	L	E	S		M	E	L	B	A
VI	T	E	E		F			E	U	S
VII	O		S	A	R	D	I	N	E	S
VIII	I	V		D	I	A	N	E		E
IX	R	I	S	O	T	T	O		V	
X	E	N	A		S	E	X	U	E	L

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

LE SAVIEZ-VOUS?

Nature

Le saviez-vous ? Les tigres ont des rayures uniques, tout comme les empreintes digitales humaines, et même leur peau est rayée.

Le saviez-vous ? Les éléphants sont capables de reconnaître leur propre reflet dans un miroir, indiquant une forme de conscience de soi.

Santé

Le saviez-vous ? Le curcuma, une épice couramment utilisée, possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes puissantes.

Le saviez-vous ? L'odeur des agrumes peut aider à améliorer l'humeur et à réduire le stress, ce qui est souvent exploité dans les environnements de bien-être.

Corps humain

Le saviez-vous ? Le foie humain peut se régénérer à partir d'un quart de sa taille initiale.

Le saviez-vous ? Le corps humain produit environ un litre de salive par jour, ce qui aide à la digestion et à la protection des dents.

HISTOIRE DE FRIBOURG

Préhistoire

Le plus ancien site habité retrouvé dans le canton de Fribourg est un campement du Paléolithique supérieur datant de 13500 av. J.-C. situé près du lac de Lussy, dans la commune de Châtel-Saint-Denis.

On a également trouvé des traces d'implantation datant du Mésolithique dans des falaises surplombant la Sarine près d'Arconciel, dans la vallée du Gros-Mont sur la commune de Charmey et la vallée de l'Euschels sur la commune de Bellegarde.

Les rivages du lac de Neuchâtel et de celui du lac de Morat, sont le lieu de découvertes de vestiges datant principalement du Néolithique, de l'Âge du bronze et de la civilisation de Hallstatt redécouverte au XIXe siècle qui est plus connue sous le nom des Lacustres.

Parmi les témoins archéologiques, on recense dix-huit blocs à cupules

dans le canton.

Quant à la civilisation de la Tène, elle est notamment présente au Mont Vully, où les restes d'un oppidum ont été retrouvés. Il s'agit probablement d'un des oppida mentionné par César dans la Guerre des Gaules.

LA GRANDE HISTOIRE

HISTOIRE DE FRIBOURG

Domination romaine

Dès 58 av. J.-C., le canton passe sous domination romaine. En 15 apr. J.-C., l'Helvétie est rattachée à la province Rhétie-Vindélicie dont la capitale est Augsbour mais l'influence romaine ne se fait sentir seulement dans quelques projets de constructions de routes.

L'influence vient surtout de la proximité de la capitale de l'Helvétie romaine, Aventicum, qui favorise le développement de la région.

De nombreux vici, comme celui de Marsens, et quelques villae sont fondés dans tout le territoire.

Les vestiges de la villa de Vallon, dans la Broye, sont particulièrement bien conservés et un musée leur est consacré. L'influence romaine se raréfie dès le IIIe siècle avec les premières invasions alémanes.

Haut-Moyen Âge

À partir du IIIe siècle, le canton subit les premières invasions alémanes au nord et bourgonaises à l'ouest comme le reste de la région mais contrairement

au reste de la Romandie les envahisseurs ont pu garder leur langues ce qui explique le bilinguisme de la région. La christianisation ne se fait qu'à partir du VIe siècle avec l'annexion de la contrée au Royaume de Bourgogne au VIIe siècle puis à l'empire de Charlemagne.

En 888, à la mort du dernier successeur de Charlemagne, le territoire du canton fait partie du royaume de Haute-Bourgogne sous l'égérie de la transjurane puis est rattaché au Saint-Empire en 10323.

Durant cette période, l'intégralité du canton fait partie du diocèse de Lausanne dont l'évêque a des droits sur la partie sud (Bulle, Albeuve et Riaz). C'est au XIe siècle également qu'apparaissent les mentions des seigneurs de Glâne et des comtes de Gruyère (en 1085).

HISTOIRE DE FRIBOURG

Moyen Âge central

Fondation de la ville de Fribourg

En 1127, le comte de Bourgogne Guillaume III l'Enfant, fils de Guillaume II et Agnès de Zaehringen, est assassiné au couvent de Payerne. L'oncle du jeune comte, Conrad de Zaehringen, revendique l'héritage du comté de Bourgogne. L'empereur Lothaire III accepte et le nomme recteur de Bourgogne.

Cependant, Conrad et son fils Berthold IV subissent une série de revers contre les comtes de Genève d'abord puis voient le comté de Bourgogne leur échapper.

Berthold IV n'abandonne toutefois pas l'idée de contrôler l'est du Jura et dans cette optique, fonde une série de villes dans le Plateau, dont Fribourg en 11573, dont le nom vient de l'allemand Frei-libre car les paysans réduits à l'époque à l'état de servitude par leurs suzerains pouvaient être affranchis s'ils demeuraient plus d'un an dans une ville (bourg) sans qu'on les réclame.

Au XIIIe siècle, des guerres entre le

duc de Zaehringen et ses voisins ravagent le sud du territoire actuel du canton, le comté de Gruyère et la vallée de la Broye.

En 1218, à la mort de Berthold V, les possessions des Zaehringen passent aux mains des Kibourg.

Le XIIIe siècle voit les différents seigneurs féodaux de la région s'affronter dans des guerres incessantes.

Canton depuis peu, Fribourg choisit au moment de la Réforme de conserver le catholicisme. En 1524, le gouvernement impose la profession de foi à toute la population, les récalcitrants étant contraints à l'exil¹. Cependant, les liens qui unissent Fribourg avec Berne et Genève (traités de combourgeoisie) sont maintenus, même après le passage de ces dernières à la Réforme. En 1536, profitant de l'intrusion bernoise dans le Pays de Vaud, Fribourg s'empare de Romont, Attalens, Bulle et Châtel-Saint-Denis et les transforme en bailliages. En 1555, il s'empare de la partie inférieure du Comté de Gruyère, dont le dernier comte, Michel, est ruiné³. Ainsi, le territoire actuel du canton est à peu près formé dès le milieu du XVIe siècle. Jusqu'en 1798, le canton de Fribourg sera enclavé dans les possessions bernoises, ce qui provoquera de la part de ses autorités une double volonté : ménager son puissant voisin et le dissuader de toute agression en s'alliant auprès des puissances catholiques européennes, la France notamment¹.

Photographie couleur de la maison du Banneret à Grandvillars

HISTOIRE DE FRIBOURG

Ancien Régime

Canton depuis peu, Fribourg choisit au moment de la Réforme de conserver le catholicisme.

En 1524, le gouvernement impose la profession de foi à toute la population, les récalcitrants étant contraints à l'exil.

Cependant, les liens qui unissent Fribourg avec Berne et Genève (traités de combourgeoisie) sont maintenus, même après le passage de ces dernières à la Réforme.

En 1536, profitant de l'intrusion bernoise dans le Pays de Vaud, Fribourg s'empare de Romont, Attalens, Bulle et Châtel-Saint-Denis et les transforme en bailliages.

En 1555, il s'empare de la partie inférieure du Comté de Gruyère, dont le dernier comte, Michel, est ruiné. Ainsi, le territoire actuel du canton est à peu près formé dès le milieu du XVI^e siècle.

Jusqu'en 1798, le canton de Fribourg sera enclavé dans les possessions

bernoises, ce qui provoquera de la part de ses autorités une double volonté : ménager son puissant voisin et le dissuader de toute agression en s'alliant auprès des puissances catholiques européennes, la France notamment.

Dès le milieu du XVI^e siècle, un régime de type patricien se met progressivement en place.

En 1542 est créé un Conseil secret de dix membres dont font partie les quatre bannerets de la ville.

En 1627, les bourgeois membres du Conseil secret se proclament seuls éligibles et en 1684, l'accession à la bourgeoisie est restreinte. Dès lors, le nombre de familles dirigeantes, patriciennes, ne cessent de diminuer. Ni la bourgeoisie commune de la ville ni les bourgeoisies des autres villes du canton ne réagissent au coup d'État. Le régime patricien tentera durant tout le XVII^e siècle et le XVIII^e siècle de rationaliser et de centraliser le territoire du canton, fruit des conquêtes du XVI^e siècle. Non sans résistance. Les troubles de 1781 en sont la principale manifestation. Cepen-

HISTOIRE DE FRIBOURG

dant, la tentative de Pierre-Nicolas Chenaux de renverser le gouvernement échoue malgré le soutien des paysans de la Gruyère et de la Singine dont les ressentiments envers les réformes des « Lumières patriciennes » étaient vifs.

L'économie fribourgeoise de l'Ancien régime est marquée par la prépondérance écrasante du secteur primaire.

Dans les régions préalpines, l'économie fromagère connaît un fort développement. On assiste alors à la création de véritables dynasties de barons du fromage, à Charmey et Grandvillard notamment, dont l'apogée se situe dans la première moitié du XVIIIe siècle. Le commerce est également florissant, preuve en est le nombre élevé de villes tenant de nombreuses foires.

Cependant, malgré une situation économique relativement bonne, l'émigration reste importante, notamment sous la forme du service capitulé.



PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
LUNDI		
6 janvier	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	10h45	Fitness
	15h00	Goûter des Rois en musique animé par Monsieur Patrice Bugnon (salle Grande Ourse)
MARDI		
7 janvier		L'ÉQUIPE D'ANIMATION INSTALLE LA DÉCORATION D'HIVER
MERCREDI		
8 janvier	10h30	Chant (salle Grande Ourse)
	15h00	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)
JEUDI		
9 janvier	10h30	Gymnastique (salle Grande Ourse)
	15h00	Dessinez, c'est gagné ! (salle Grande Ourse)
VENDREDI		
10 janvier	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-verrée au Tea room de Cottens (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Jeux de société (salle animation-cuisine)

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
ANDROMÈDE		
Vendredi 10 janvier	16h45	Apéritif avec l'animation
ORION		
Vendredi 10 janvier	16h45	Apéritif avec l'animation

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 6	Crème de légumes Emincé de porc au curry Riz créole Laitue braisée Fruit	Potage du jour Médailillon de camembert Salade de chou chinois
mardi 7	Consommé aux croûtons Saucisse à rôtir Polenta Choux de Bruxelles aux oignons rouges Cake	Potage du jour Spaetzli aux légumes et lardons Salade verte
mercredi 8	Potage parmentier Suprême de volaille à l'épaisse Nouilles au beurre Macédoine de topinambour et courge gratinés Panna cotta, coulis de fruits	Potage du jour Rissolé à la viande Salade de racine rouge
jeudi 9	Crème de légumes Filet de lieu noir sauté aux câpres et citron Pommes nature Céleri pomme toscane Compote de pommes	Potage du jour Gnocchi parisienne Salade mêlée
vendredi 10	Crème dubarry Paupiette de boeuf Pommes mousseline Choux rouges braisés Parfait glacé à la mandarine	Potage du jour Oeuf au plat Cornettes au beurre Salade verte
samedi 11	Potage à la semoule rôtie Bouchée à la Reine Salade d'haricots Beignets aux pommes Sauce vanille	Potage du jour Gruyère d'Onnens Tomme de vache fraîche d'Onnens Pommes en robe
dimanche 12	Terrine aux champignons et salade assortie Poitrine de veau farcie, sauce charcutière Pommes rissolées Duo de carottes glacés Fondant au chocolat et coulis d'orange	Potage du jour Gâteau aux fruits

Provenance viandes / poissons / crustacés
LIEU NOIRE : SAUVAGE, FAO 27 ATLANTIQUE NORD-EST