

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 8 au 14 SEPTEMBRE 2025

N°37

COMMUNICATIONS	2-3
JEU	4
CULTURE ET TRADITION	5-7
PETITE HISTOIRE	8
SOUVENIRS	9-10
CONCERT	11
CINÉMA	12-13
PROGRAMME D'ANIMATIONS	14
PROGRAMME D'ANIMATIONS	15
MENUS DE LA SEMAINE	16



Suivez-nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Lundi 8 septembre Mme Isabelle BOURQUIN
à l'unité LYRE

Jeudi 11 septembre Mme Imelda ZENONI
à l'unité ORION

CHEZ LE PERSONNEL

Mardi 9 septembre Mme Coralie BOSSY
Mercredi 10 septembre Mme Danièle DUBEY
Vendredi 12 septembre M. Philippe CAMBIER
Samedi 13 septembre M. Abdouwassiou ADAM



BIENVENUE



Lundi 1er septembre, nous avons eu le plaisir d'accueillir Madame Yvonne BONGARD de Rossens pour un court séjour à l'unité Centaure.

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

JEU

MOT MYSTÉRIEUX

MAINTENIR UNE DISTANCE : un mot de 8 lettres

Allyle
Antabuse
Arvale
Ascite
Avec
Avion
Baguio
Barbe
Barge
Blandice
Bricelet
Brout
Brunante
Cavale
Cèdre
Cochet
Court
Crozet
Duc
Émule
Épiage
Fèces
Four
Godet
Goumier
Hispide
Logis
Luire
Niche
Nié
Paire
Patio
Peine
Rixe
Roumi
Rugir
Séton
Sphex
Spica
Tatou
Treille
Voter

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

SOLUTION À LA PAGE 15

LA BÉNICHON

La Bénichon est une fête populaire du canton de Fribourg. Elle fait partie des traditions vivantes de Suisse. Souvent célébrée sous la forme d'un repas de famille, la Bénichon est aussi fêtée au niveau des collectivités publiques[1].

Historique

Au XVe siècle, la « bénission » était la fête patronale paroissiale, donc la fête du village. La fête durait trois jours, avec un grand repas, des danses et des jeux. Par la suite, la Bénichon est devenue la fête des récoltes et la descente des troupeaux de l'alpage (la désalpe (Rindya), qui est l'opposée de la Poya, montée à l'alpage du printemps. Ainsi, le repas de Bénichon marque le moment des retrouvailles. La famille et les amis se retrouvent autour de la table. C'est lors de la Bénichon que les couples se formaient à l'époque. On y dansait et chantait, et buvait le petit "blanc vaudois". Les vieux racontaient leurs aventures du service militaire, et tout le monde parlait de la sorcière Catillon (Catherine Repond de Villarvolard, brûlée en 1731). En 1746, près d'Ependes, après quelques pichets de vin en trop, une véritable bataille a fait un mort.

Une autre origine de la fête de la Bénichon est plutôt religieuse : du latin « benedicto » qui signifie bénédiction, la Bénichon correspond à l'anniversaire de la bénédiction de l'église.

C'est surtout la fête profane, fort ancienne et relativement marquante, qui prenait trop d'importance selon les autorités. Ces dernières ont essayé de limiter les périodes de



Bénichon. Elles fixèrent la fête au deuxième dimanche de septembre pour la majorité du canton et au deuxième dimanche d'octobre pour les régions alpestres.

Dates de la Bénichon

La Bénichon a lieu en général le deuxième dimanche du mois d'octobre dans la plupart des communes des districts de la Gruyère et de la Veveyse ainsi que dans la Haute Sarine (Le Mouret, Treyvaux, Épendes, Arconciel, Senèdes, Ferpicloz) et dans certaines communes de la Singine. Certains chefs-lieux font exception : la ville d'Estavayer-le-Lac fête le dernier dimanche d'août, celle de Bulle fête le deuxième dimanche de septembre, tandis qu'à Châtel-Saint-Denis, elle a lieu le 3e dimanche d'octobre et est célébrée avec un grand cortège traditionnel qui traverse la ville, avec troupeau de vaches en tête. Ailleurs elle a généralement lieu le deuxième dimanche de septembre. On parle parfois de Bénichon de la plaine, ou Bénichon de partout (septembre) et Bénichon de la montagne (octobre).

LA BÉNICHON

D'autres exceptions existent, notamment dans des villages où la Bénichon a toujours lieu lors de la fête patronale : St-Martin, Saint-Sylvestre, Vuisternens-devant-Romont (St-Jacques). Cependant la Bénichon peut encore avoir lieu à d'autres dates : Bollion (Broye-Fribourg) fête la Bénichon le deuxième dimanche de juillet, Romont fête la Bénichon le dernier dimanche d'août pour la partie dans les remparts (Bénichon intra-muros) et l'avant dernier dimanche de septembre pour l'extérieur des remparts (Bénichon extra-muros).

Dans la partie germanophone du canton, le Haut-Lac germanophone fête la Bénichon le 1er dimanche d'octobre, tandis que les communes de la Singine se partagent principalement entre le 2e dimanche de novembre, correspondant à la fête de la Saint Martin (Alterswil, Heitenried, Planfayon, Tavel, Guin, Ueberstorf, Schmitten) le 2e dimanche de septembre (St-Ursen, Flamatt) et le 2e dimanche d'octobre (Chevrilles, Tinterin, Saint-Antoine, Bösinggen, Brünisried).

Activités diverses

Course de charrettes à foin à Charmey, concours de moutarde de Bénichon à Estavayer-le-Lac, marché artisanal et cortège à Châtel-St-Denis, foire de la Bénichon à Romont, tir à Fétigny, Vernay ou Rueyres-les-Prés, marché folklorique à Ecuwillens, tracto-Bénichon à Corserey ou même lancé de la cuchaule - ou du moins une reproduction en épicea - à Attalens, les fêtes de la Bénichon innovent. Si de nombreuses familles perpétuent la tradition du repas dominical, d'autres alternatives gustatives

remportent du succès : de nombreux restaurants proposent le menu de Bénichon.

Tradition sans cesse mise à jour

Si de nombreuses familles perpétuent la tradition du repas dominical, d'autres alternatives gustatives remportent du succès : de nombreux restaurants proposent le menu de Bénichon, mais également de grands repas sont organisés - la « Grande Bénichon » organisée en 2007 à Forum Fribourg a permis à 3'000 personnes d'y prendre part ; en 2008, 200 convives se sont réunis à l'Institut agricole de Grangeneuve ; au Salon des Goûts et Terroirs 2009, un restaurant de 120 places a accueilli des convives pendant la durée du Salon ; à Lentigny en 2009 plus de 400 personnes ont participé au repas de Bénichon à l'ancienne organisé dans le cadre du centenaire du Chœur St-André d'Onnens. Chaque année, des Associations de Fribourgeois du dehors organisent des rencontres autour du repas de Bénichon. Le succès de ces manifestations montre à quel point les Fribourgeois sont attachés à la Bénichon. Et, par leur site dynamique et vivant, les enseignants fribourgeois participent à cet engouement et font perdurer cette fête ancestrale.

Menu de Bénichon

Si la plus ancienne mention du menu de la Bénichon, tel qu'on le connaît aujourd'hui, date de 1852, de nombreux produits sont connus depuis longtemps, comme la cuchaule qui est citée en 1558. Aujourd'hui, la Bénichon est toujours une fête tradi-

LA BÉNICHON

tionnelle que les Fribourgeois apprécient et réinventent.

Le menu de Bénichon est toujours préparé et partagé de nos jours. Il diffère selon les villages.

- Cuchaule et moutarde de Bénichon se mangeaient au petit déjeuner, après la messe, car il fallait jeûner depuis minuit pour communier. Ensuite il y avait le cortège, les danses et l'apéritif au "cabaret". La soupe se servait vers 13 heures.

- Bouillon et croûtons

- Bouilli - soupe aux choux (cuite avec le jambon et le saucisson) - Carottes (et éventuellement raves et/ou céleri), saupoudrées de persil

- Ragoût de mouton aux raisins - purée de pommes de terre

- Jambon de la borne, saucisson,

langue de veau, lard, choux, carottes et pommes de terre

- Gigot d'agneau, purée de pommes de terre et poires à Botzi

- Plateau de fromages de la région (Gruyère, vacherin, etc.)

- Meringues et crème double (de préférence de la Gruyère ou de Châtel)

- Corbeille de fruits

- Bricelets et pain d'anis

- Cuquettes, beignets, croquets

Origines diverses

- Béatrice Tinguely Chatton



QUAND LA FOURMI PARTAGEAIT SES MIETTES



Les pluies avaient pris fin, et le soleil régnait farouchement sur la savane. La nourriture se faisait rare, et même les grands chasseurs sont revenus avec des griffes vides. Dans un coin ombragé de la forêt vivait une petite fourmi, pas plus grande qu'un grain de riz, qui passait ses journées à porter des miettes dans son petit nid.

Un après-midi, alors qu'elle traînait un morceau de pain trois fois sa taille, elle rencontra une colombe dont les ailes tombaient de faim. "Petite," dit la colombe doucement, "J'ai cherché dans le ciel mais rien trouvé à manger. Veux-tu partager un morceau de ton pain ? "

La fourmi a hésité. La miette qu'elle portait était précieuse, assez pour la tenir pendant des jours. Mais en regardant dans les yeux fatigués de la colombe, elle a cassé un petit morceau et l'a poussé vers l'avant. La colombe a mangé avec gratitude et s'est envolée, sa force étant rétablie.

Quelques jours plus tard, la fourmi est tombée sur une tortue qui luttait sous la chaleur. Son voyage était long et elle n'avait pas de nourriture. Encore une fois, la fourmi a donné une partie de son magasin. Une par une, les créatures de la forêt sont venues : des écureuils, des lézards, même un voyageur de passage et chaque fois la fourmi partageait.

Bientôt, son nid était presque vide. « Qu'est-ce que j'ai fait ? » se demandait-elle. « Je n'ai plus rien. »

Cette nuit-là, une grande tempête a roulé sur la savane. Le petit nid de la fourmi a été inondé, et elle s'est accrochée à une feuille, certaine qu'elle serait emportée. Juste à ce moment-là, la colombe qu'elle avait nourrie l'a soulevée pour la mettre en sécurité. La tortue l'a portée sur un chemin inondé. La voyageuse a posé des miettes à ses côtés. Tous ceux qu'elle avait aidés sont revenus, et ensemble ils l'ont sauvée.

Dès ce jour, la fourmi a appris une vérité plus grande que la taille de ses miettes : la bonté revient toujours, multipliée.

LEÇONS DE MORALE :

1. La générosité n'est jamais gaspillée. Ce que vous donnez revient en plus grande mesure.
2. Même la plus petite gentillesse compte. La taille ne limite pas la valeur de la compassion.
3. Une communauté de soins assure la survie. Quand chaque partage est maintenu.

Béatrice Chatton Tinguely

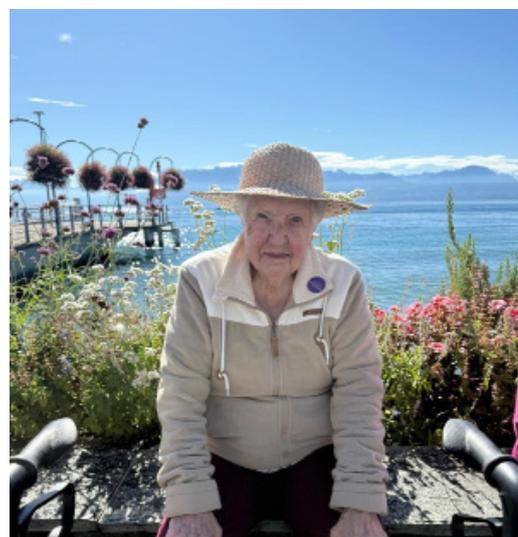


SOUVENIRS VACANCES À ROLLE



SOUVENIRS

VACANCES À ROLLE



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

CONCERT

CONCERT DE CHANSONS FRANÇAISES



Lundi
8 septembre
à 10h30
à la salle
Grande Ourse

Le chanteur Benoît Champion a 37 ans. Il a pris des cours de chant depuis 2010 et a la chance d'avoir eu plusieurs expériences dans le milieu de la musique.

Il est passionné, sensible et altruiste. Il a pour but de partager ses émotions et de faire plaisir aux personnes pour lesquelles il chante. Il a participé à la Comédie Musicale « Les Misérables », à la création d'un groupe de musique à Shanghai, il a aussi participé à l'émission de télévision « N'oubliez pas les Paroles » durant 10 émissions.

Il a un très large répertoire de chansons françaises.

SÉRIE «GRAND HÔTEL»



Mercredi

10 septembre

à 10h00

à la salle

Grande Ourse

Durée 77 min.

Episode 5 : Le tueur de la pleine lune

Déterminé à conquérir le cœur d'Alicia, Diego se montre jaloux lorsqu'une vieille connaissance de la famille Alarcón fait son arrivée dans la périmètre. Mais le directeur du Grand Hôtel a bien d'autres problèmes à régler. Il doit rapidement trouver le moyen de contrecarrer les plans de Sofia et Alfredo. Le couple, plus uni que jamais, s'apprête à prendre sa place à la tête de l'établissement. De son côté, Eugenia, la fiancée de Javier, surprend son promis au lit avec une autre femme. Avidée de vengeance et en colère contre son futur époux, elle découvre que sa rivale n'est autre que Mercedes, sa propre soeur...

SÉRIE «GRAND HÔTEL»



Jeudi
11 septembre
à 14h45
à la salle
Grande Ourse
Durée 74 min.

Episode 6 : L'honneur perdu des Alarcón

Julio est recherché pour meurtre, et l'inspecteur Ayala suit le moindre pas du jeune homme. Alors qu'Alicia a pris conscience de cette situation, Julio veille à continuer son enquête en étant extrêmement prudent. Il doit éviter de se faire attraper par la police. De son côté, Sofia découvre que l'enfant qu'attend Belén pourrait bien être celui de Diego. Quant à Angela, elle se réjouit de l'arrivée d'une nouvelle femme de chambre...

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE

HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

8 septembre	10h30	Concert de chansons françaises interprétées par Benoît Champion (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie- verrée au restaurant «Back & Buck» à Fribourg (inscription auprès du personnel soignant)
	14h30	Jeux de société (salle animation-cuisine)
	14h50	Piscine-groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine-groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	16h30	Fitness
	19h00	Soirée-bistrot (à la Brasserie)

MARDI

9 septembre	L'EQUIPE DE L'ANIMATION INSTALLE LA DECORATION D'AUTOMNE
--------------------	--

MERCREDI

10 septembre	10h00	Cinéma-série «Grand Hôtel» saison 1 épisode 5 (salle Grande Ourse)
	15h00	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)

JEUDI

11 septembre	10h30	Méditation (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h45	Cinéma-série «Grand Hôtel» saison 1 épisode 6 (salle Grande Ourse)

VENDREDI

12 septembre	10h00	Sortie-verrée au tea room de Cottens (inscription auprès du personnel soignant)
	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	15h00	Chant (salle Grande Ourse)
	15h30	Fitness

DIMANCHE

14 septembre	11h30	Apéritif en salle à manger avec animation musicale (pour les résidents)
	12h00	Repas de Bénichon animé par les accordéonistes du Trio Distance

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Mercredi 10 septembre	16h45	Apéritif avec l'animation
PÉGASE		
Jeudi 11 septembre	16h45	Apéritif avec l'animation
LYRE		
Jeudi 11 septembre	15h30	Jeux de société
PERSEE		
Mercredi 10 septembre	14h00	Balade
ORION		
Jeudi 11 septembre	14h00	Balade
ANDROMEDE		
Mercredi 10 septembre	16h45	Apéritif avec l'animation
Vendredi 12 septembre	14h00	Balade

SOLUTION DU MOT MYSTÉRIeux: VOUVOYER

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 8	Crème de légumes Saucisse à rôtir Tagliatelles au beurre Petits pois glacés Vermicelles	Potage du jour Salade César à la Feta et foie de volaille
mardi 9	Consommé aux croûtons Bouchée à la reine aux légumes et champignons Salade assortie Pomme au four Sauce vanille	Potage du jour Oeuf au plat Pâtes au beurre
mercredi 10	Potage solferino Quasi de porc au Calvados Spaetzli maison Haricots plats sautés aux oignons rouges Fruit	Potage du jour Saucisse de Vienne Salade de pommes de terre
jeudi 11	Crème de légumes Filet de sébaste sauté aux amandes, mayonnaise aux herbes Pommes nature aux fines-herbes Epinards braisés à l'ail Crème pralinée	Potage du jour Choix de pâtes farcies Salade assortie
vendredi 12	Crème dubarry Emincé de cuisse de poulet aigre-doux Riz créole Salade de carottes Glace	Potage du jour Tomate farcie au thon Salade de lentilles aux légumes
samedi 13	Potage aux flocons d'avoine Emincé de foie de veau Autre viande Pâtes au beurre Salade verte Pâtisserie	Repas dans les unités Potage du jour Croissant au jambon Salade de racine rouge
dimanche 14	Bénichon Soupe aux choux Jambon, lard et saucisson Choux blancs et carottes Pommes nature Meringue crème double	Repas dans les unités Potage du jour Bircher muesli

Provenance viandes / poissons / crustacés
 PORC : SUISSE VEAU : SUISSE VOLAILLE : SUISSE
 CARRELET : FAO 27, ATLANTIQUE NORD-EST