

# À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

# L'ACCENT

## DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 15 SEPTEMBRE AU 21 SEPTEMBRE 2025

N°38



COMMUNICATIONS .....	2
JEU .....	3
JEU .....	4
EDITO .....	5
CHANSON ET PAROLES .....	6
JEU SOLUTION .....	7
MÉDITATION .....	8
MÉDITATION .....	9
SOUVENIRS .....	10
SORTIE-VISITE .....	11
CINÉMA .....	12
CINÉMA .....	13
PROGRAMME D'ANIMATIONS ...	14
PROGRAMME D'ANIMATIONS ..	15
MENUS DE LA SEMAINE .....	16



Suivez-nous sur Instagram!

## MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

*Bon anniversaire, nos vœux les plus sincères  
Que ces quelques fleurs vous apportent le bonheur  
Que l'année entière vous soit douce et légère*



### CHEZ LES RÉSIDENTS

---

On garde le gâteau au frais ...

### CHEZ LE PERSONNEL

---

Mardi 16 septembre

Mme Christel YERLY GROSSRIEDER

Mardi 16 septembre

Mme Tiffanie MEYER

Vendredi 19 septembre

M. Anthony FEHER

# MOTS MYSTÉRIEUX

- Accusé
- Archelle
- Arçon
- Asthme
- Balise
- Capot
- Cocyste
- Cornée
- Crotale
- Décès
- Égare
- Étuve
- Finale
- Foule
- Franju
- Frémi
- Gnome
- Grappin
- Inönü
- Ipéca
- Izumo
- Kiwi
- Lewin
- Links
- Linon
- Nivelle
- Noctule
- Opérer
- Parmi
- Pièce
- Pitre
- Ponce
- Pongé
- Repère
- Serra
- Soir
- Stout
- Tante
- Tréma
- Trommel
- Vaste
- Vœux

ART ET MÉTIER DU MEUBLE : un mot de 10 lettres

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

Solution à la page 15

# 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. E voilà, c'est tout ! A présent que vous connaissez la règle, tous à vos stylos...

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

## L'ESPRIT DE L'EAU

La communion avec l'esprit de l'Eau ne demande ni préparatifs ni discours. Elle doit pouvoir s'accomplir dans le silence solitaire d'une cuisine, d'un salon, d'une chambre, sur un quai de gare comme dans la salle grouillante de monde d'un restaurant.

C'est si enfantin, si discret.

Dorénavant, tandis que vous porterez l'eau à votre bouche, pensez simplement « Je t'accueille » ...

Certes, la conscience lumineuse de l'Eau ne répondra peut-être pas la première fois à une telle offre, non parce qu'elle vous dédaignera mais parce que vous ne croirez pas vous-même à votre « capacité d'accueil ».

Peu importe ! Si vous voulez « qu'il fasse beau chez vous », commencez par ne plus ouvrir le parapluie sous votre toit... Faites-vous confiance. Puisque la vie a décidé de vous animer, c'est que vous en êtes digne !

Répétez donc « Je t'accueille », à chaque gorgée, dans le silence de votre cœur et prenez conscience en semant les graines de ces mots qu'un grand être s'incorpore en vous.



Ce que je vous propose par une telle méthode, mes amis, n'a rien de commun avec une autosuggestion.

Je vous montre seulement une clé afin que la Réalité vienne loger chez vous un peu plus pleinement, jour après jour. Oui, jour après jour... bénissez les changements qui s'opèrent progressivement.

Daniel Meurois et Anne Givaudan - Sois - Pratiques pour être et agir

Texte proposé par Mme Béatrice Chatton Tinguely

## JE L'AIME À MOURIR

Moi je n'étais rien,  
Et voilà qu'aujourd'hui  
Je suis le gardien  
Du sommeil de ses nuits,  
Je l'aime à mourir.

Vous pouvez détruire  
Tout ce qu'il vous plaira,  
Elle n'aura qu'à ouvrir  
L'espace de ses bras  
Pour tout reconstruire,  
Pour tout reconstruire.  
Je l'aime à mourir.

Elle a gommé les chiffres  
Des horloges du quartier,  
Elle a fait de ma vie  
Des cocottes en papier,  
Des éclats de rires...

Elle a bâti des ponts  
Entre nous et le ciel,  
Et nous les traversons  
A chaque fois qu'elle  
Ne veut pas dormir,  
Ne veut pas dormir.  
Je l'aime à mourir.

REFRAIN :  
Elle a dû faire toutes les guerres,  
Pour être si forte aujourd'hui,  
Elle a dû faire toutes les guerres,  
De la vie, et l'amour aussi.

Elle vit de son mieux  
Son rêve d'opaline,  
Elle danse au milieu  
Des forêts qu'elle dessine,  
Je l'aime à mourir.

Elle porte des rubans  
Qu'elle laisse s'envoler,  
Elle me chante souvent  
Que j'ai tort d'essayer  
De les retenir,  
De les retenir,  
Je l'aime à mourir.

Pour monter dans sa grotte  
Cachée sous les toits,  
Je dois clouer des notes  
A mes sabots de bois,  
Je l'aime à mourir.

Je dois juste m'asseoir,  
Je ne dois pas parler,  
Je ne dois rien vouloir,  
Je dois juste essayer  
De lui appartenir,  
De lui appartenir,  
Je l'aime à mourir.

Moi je n'étais rien,  
Et voilà qu'aujourd'hui  
Je suis le gardien  
Du sommeil de ses nuits,  
Je l'aime à mourir.

Vous pouvez détruire  
Tout ce qu'il vous plaira,  
Elle n'aura qu'à ouvrir  
L'espace de ses bras  
Pour tout reconstruire,  
Pour tout reconstruire.  
Je l'aime à mourir.

Francis Cabrel

## SOLUTION DU SUDOKU

<b>4</b>	2	4	7	<b>1</b>	3	<b>6</b>	<b>9</b>	5
<b>9</b>	<b>7</b>	5	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	3	<b>1</b>
3	1	6	<b>5</b>	<b>8</b>	9	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	4	<b>5</b>	9	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	5	8	<b>3</b>	9	<b>1</b>	7	6	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>9</b>	2	<b>6</b>	7	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	1	<b>6</b>	<b>4</b>	2	7	3
<b>2</b>	4	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	5	<b>8</b>	<b>6</b>
7	<b>6</b>	<b>3</b>	8	<b>5</b>	2	1	4	<b>9</b>

## LA MORT EN LIEN AVEC LA VIE

La tombe est un berceau

Doris Lussier, auteur québécois, a longuement et profondément médité sur la mort en lien direct avec la vie. La vie, voyage du berceau au tombeau, ne termine pas avec la mort, croit-il et espère-t-il. La mort n'est que prélude à une vie éternelle. Voici comment il envisageait la mort en général et sa propre mort.

Je n'ai qu'une toute petite foi naturelle, fragile, vacillante, bougonneuse et toujours inquiète. Une foi qui ressemble bien plus à une espérance qu'à une certitude.

Mais voyez-vous, à la courte lumière de ma faible raison, il m'apparaît irrationnel, absurde, injuste et contradictoire que la vie humaine ne soit qu'un insignifiant passage de quelques centaines de jours sur cette terre ingrate et somptueuse.

Il me semble impensable que la vie, une fois commencée, se termine bêtement par une triste dissolution dans la matière, et que l'âme, comme une splendeur éphémère, sombre dans le néant après avoir inutilement été le lieu spirituel et sensible de si prodigieuses clartés, de si riches espérances et de si douces affections.

Il me paraît répugner à la raison de l'homme autant qu'à la providence



de Dieu que l'existence ne soit que temporelle et qu'un être humain n'ait pas plus de valeur et d'autre destin qu'un caillou.

J'ai déjà vécu beaucoup plus que la moitié de ma vie ; je sais que je suis sur l'autre versant des cimes et que j'ai plus de passé que d'avenir.

Alors j'ai sagement apprivoisé l'idée de ma mort. Je l'ai domestiquée et j'en ai fait ma compagne si quotidienne qu'elle ne m'effraie plus...ou presque.

Au contraire, elle va jusqu'à m'inspirer des pensées de joie.

On dirait que la mort m'apprend à vivre. Si bien que j'en suis venu à penser que la vraie mort, ce n'est pas mourir, c'est perdre sa raison de vivre.

Et bientôt, quand ce sera mon tour de monter derrière les étoiles et de passer de l'autre côté du mystère, je

# LA MORT EN LIEN AVEC LA VIE

saurai alors quelle était ma raison de vivre. Pas avant.

Mourir, c'est savoir, enfin.

Sans l'espérance, non seulement la mort n'a plus de sens, mais la vie non plus n'en a pas.

Ce que je trouve beau dans le destin humain, malgré son apparente cruauté,

c'est que, pour moi, mourir, ce n'est pas finir, c'est continuer autrement.

Un être humain qui s'éteint, ce n'est pas un mortel qui finit, c'est un immortel qui commence.

La tombe est un berceau.

Mourir au monde, c'est naître à l'éternité.

Car la mort n'est que la porte noire qui s'ouvre sur la lumière.

La mort ne peut pas tuer ce qui ne meurt pas. Or notre âme est immortelle.

Il n'y a qu'une chose qui peut justifier la mort.... C'est l'immortalité.

Mourir, au fond, c'est peut-être aussi beau que de naître.

Est-ce que le soleil couchant n'est pas aussi beau que le soleil levant ?

Un bateau qui arrive à bon port, n'est-ce pas un événement heureux ?

Et si naître n'est qu'une façon douloureuse d'accéder au bonheur de la vie, pourquoi mourir ne serait-il pas

qu'une façon douloureuse de devenir heureux ?

La plus jolie chose que j'ai lue sur la mort, c'est Victor Hugo qui l'a écrite.

C'est un admirable chant d'espérance en même temps qu'un poème d'immortalité.

"Je dis que le tombeau qui sur la mort se ferme Ouvre le firmament, et que ce qu'ici-bas nous prenons pour le terme est en fait le commencement."

Texte proposé par

Mme Béatrice Tinguely Chatton

# SOUVENIRS VACANCES À ROLLE



Plus de photos sur notre instagram @residence\_stmartin

## CHAPELLE DE THUSY



**Lundi**  
**15 septembre**  
**à 14h00**  
**à Pont-la-Ville**

On m'appelle «chapelle de Thusy».

Je fûs citée pour la première fois en 1148, étant l'unique église qui desservait les fidèles de Pont-la Ville et La Roche. Suite à la scission de la paroisse en 1656, une nouvelle église fut construite à Pont-la-Ville en 1882.

En 1913, on m'amputa de la nef pour ne garder que le cœur. En juin 1948, le glas sembla sonner pour moi qui aurait dû être engloutie en même temps que le pont de Thusy par le Lac de la Gruyère, suite à la construction du barrage de Rossens. Dans le hameau qu'on appelait aussi Thusy, presque sacrifié entièrement (sauf deux maison), on assista à la montée des eaux. Je me trouvais juste à la côte fatale des 677 mètres. L'eau montait d'heure en heure et franchit le portail de l'enceinte où était l'ancienne nef, puis la porte du sanctuaire, jusqu'au pied de la pierre de l'autel. Je fus donc sauvée.

---

CINÉMA

## SÉRIE «GRAND HÔTEL»



**Mardi**  
**16 septembre**  
**à 14h45**  
**à la salle**  
**Grande Ourse**  
**Durée 70 min.**

### **Episode 7 - L'objet de tous les désirs.**

Julio découvre avec stupeur que sa soeur est vivante. Cristina doit expliquer pourquoi elle s'est fait passer pour morte durant ces dernières semaines...

## SÉRIE «GRAND HÔTEL»



**Jeudi**  
**18 septembre**  
**à 10h00**  
**à la salle**  
**Grande Ourse**  
**Durée 70 min.**

### **Episode 8 - Faute de preuves**

Doña Teresa cherche à maquiller absolument la mort de Cristina Olmedo. Mais Julio et le détective Ayala comprennent ses manigances. Ils comptent découvrir le secret que celle-ci cache. De son côté, Diego fait son retour au Grand Hôtel. Il espère retrouver son statut de directeur et sa place auprès de sa fiancée Alicia. Quant à Bélen, elle s'interroge sur le moyen de se débarrasser de sa rivale Catalina...

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## ACTIVITÉS COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
<b>LUNDI</b>		
15 septembre	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	14h00	Sortie-visite de «la chapelle de Thusy», à Pont-la-Ville (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Jeux de société (salle animation-cuisine)
	19h00	Soirée bistrot (à la Brasserie)
<b>MARDI</b>		
16 septembre	10h30	Apéritif à l'occasion des 90 ans de Mesdames Thérèse Eltschinger, Marie-Louise Egger, Germaine Haller et Ruth Hänni (salle Grande Ourse)
	14h45	Cinéma-série «Grand Hôtel» saison 1 épisode 7 (salle Grande Ourse)
	15h30	Fitness
<b>MERCREDI</b>		
17 septembre	10h30	Gymnastique (salle Grande Ourse)
	10h30	Sortie-repas au restaurant thaï «Kalasin» à Marly, chacun paie ce qu'il consomme (inscription auprès du personnel soignant)
	10h45	Fitness
	14h50	Piscine-groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine-groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Chant (salle Grande Ourse)
<b>JEUDI</b>		
18 septembre	10h00	Sortie-verrée au tea-room «Café au Lait» à Onnens (inscription auprès du personnel soignant)
	10h00	Cinéma-série «Grand Hôtel» saison 1 épisode 8 (salle Grande Ourse)
	15h00	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
<b> VENDREDI</b>		
19 septembre	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	15h00	Danse assise (salle Grande Ourse)

## PROGRAMME D'ANIMATIONS

# ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
<b>CENTAURE</b>		
Jeudi 18 septembre	15h15	Jeux de société
Vendredi 19 septembre	14h00	Balade
<b>PÉGASE</b>		
Mardi 16 septembre	16h30	Soins esthétiques
Vendredi 19 septembre	14h00	Balade
<b>PERSÉE</b>		
Mercredi 17 septembre	16h45	Apéritif avec l'animation
Jeudi 18 septembre	14h00	Balade
<b>LYRE</b>		
Mardi 16 septembre	16h30	Jeux de société
Jeudi 18 septembre	16h45	Apéritif avec l'animation
<b>ANDROMÈDE</b>		
Mardi 16 septembre	14h00	Balade
Vendredi 19 septembre	10h15	FormaCube
<b>PHOENIX</b>		
Mercredi 17 septembre	14h00	Balade
Vendredi 19 septembre	16h45	Apéritif avec l'animation
<b>ORION</b>		
Mercredi 17 septembre	10h30	FormaCube
Vendredi 19 septembre	16h45	Apéritif avec l'animation

SOLUTION DU MOT MYSTÉRIeux: MENUISERIE

## MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
<b>lundi</b> <b>15</b>	Potage garbure Hamburger de poulet au paprika Polenta au parmesan Courgettes gratinées Compote de pruneaux	Tomme poêlée Salade verte
<b>mardi</b> <b>16</b>	Crème de tomates Paupiette de boeuf Riz pilaf Macédoine de légumes et petits oignons Tartelette au vin cuit	Potage du jour Croûte dorée Compote de pommes
<b>mercredi</b> <b>17</b>	Potage crécy Filet de lieu noir sauté aux câpres et citron Pommes nature aux fines-herbes Tomate au basilic Crème de marrons	Potage du jour Assiette Fribourgeoise Salade de lentilles aux légumes
<b>jeudi</b> <b>18</b>	Potage cultivateur Civet de cerf Spaetzli maison Choux rouges braisés Garniture chasse Coupe Danemark	Potage du jour Croûte au fromage Salade de racine rouge
<b>vendredi</b> <b>19</b>	Crème dubarry Ravioli à la mozzarella et tomate Salade verte et haricots Cake	Potage du jour Roasbeef froid, sauce tartare Pommes frites
<b>samedi</b> <b>20</b>	Potage à la semoule rôtie Boudin Autre viande Pommes purée Carottes glacées Yoghourt aux fruits	Potage du jour Rissolle au jambon Salade assortie
<b>dimanche</b> <b>21</b>	Chèvre chaud au sésame et salade Cuisse de poulet farcie aux abricots Pommes rissolées à la provençale Jardinière de légumes Eclair mocca	Potage du jour Gâteau aux pommes

Provenance viandes / poissons / crustacés  
BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE POULET : SUISSE / EU