

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 13 OCTOBRE AU 19 OCTOBRE 2025

N°42



COMMUNICATIONS2

POÉSIE3

LA GRANDE HISTOIRE.....4-7

SOUVENIRS.....8-9

ACTIVITÉS I-GÉNÉRATIONNELLES10

LES CONCERTS DU COEUR11

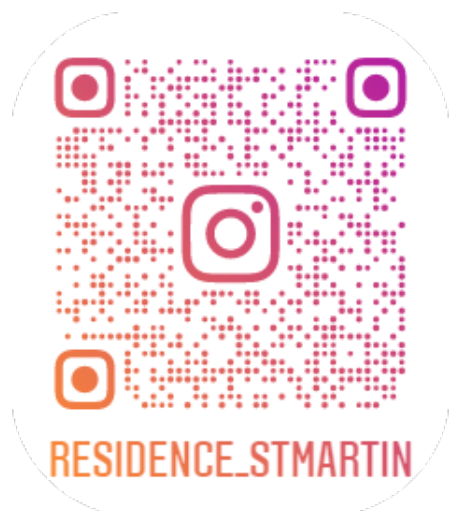
CINÉMA-DOCUMENTAIRE.....12

CINÉMA.....13

PROGRAMME D'ANIMATIONS...14

PROGRAMME D'ANIMATIONS ..15

MENUS DE LA SEMAINE16



Suivez-nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !



CHEZ LES RÉSIDENTS

Lundi 13 octobre	M. Jean-Pierre ROSSIER Résident à l'unité PÉGASE
Mercredi 15 octobre	M. Bernard CHENAUX Résident à l'unité LYRE

CHEZ LE PERSONNEL

Mardi 14 octobre	M. Alexandre DA COSTA SILVA
Mercredi 15 octobre	Mme Catherine PERRIN
Vendredi 17 octobre	Mme Chloé Mouna PAPAUX

CÉSURE

Apprends à graver le poème
Pour que rien ne s'efface ou disparaisse
Sans te préoccuper de cette folie
Qui te fait choisir les mots
Et qui te pousse à rêver les yeux ouverts

Ne te crois pas obligé de tordre le cou à la syntaxe
Pour faire plaisir à ta poésie
Ou de te tailler les veines

Si parfois ta poésie est triste
C'est le prix à payer
Et même si ton passé de lumière
Te taraude la mémoire
Ne compte pas sur l'oubli

Heureusement pour toi
La Poésie ne manque jamais d'espace
Pour voyager dans le bruit du monde



LES CIVILISATIONS

Géographie : Ces civilisations ont marqué l'histoire... avant de disparaître

Les peuples du passé

Au fil des siècles, de puissantes civilisations ont émergé, prospéré, puis se sont éteintes, ne laissant derrière elles que des vestiges, des mythes et de nombreuses questions encore sans réponse.

Des forêts denses d'Amérique centrale aux vastes déserts du Moyen-Orient, ces sociétés aujourd'hui disparues compartaient autrefois parmi les plus avancées de la planète. Leurs secrets non résolus continuent de captiver archéologues et historiens.



Civilisation de la vallée de l'Indus
(env. 3330-1300 av. JC)

Contemporaine de l'Égypte antique, la civilisation de la vallée de l'Indus, ou ci-

vilisation harappéenne, était encore plus grande que sa célèbre voisine. En effet, elle s'étendait le long de la vaste plaine de l'Indus et englobait les régions actuelles du Pakistan, de l'Inde et de l'Afghanistan.

Plus de 1 400 villes et cités composaient cette civilisation asiatique et la plus grande d'entre elles comptait environ 40 000 habitants. Les vestiges de ces villes présentent des signes de planification urbaine, avec un plan de rues en grille et des canalisations le long des rues pour évacuer les eaux usées.

Aujourd'hui encore, de nombreux aspects de la vie de cette civilisation restent un mystère pour les historiens et les archéologues. Faute de pouvoir déchiffrer leur système d'écriture pictographique, nous ignorons tout de leur véritable nom, de leur langue, de leur régime politique ou encore de l'organisation de leur société.

En revanche, nous savons que les habitants de l'Indus étaient d'habiles

LES CIVILISATIONS

artisans capables de créer des poteries finement décorées, des bijoux complexes et des jouets pour enfants.

Le plus grand mystère reste de comprendre comment, en à peine deux siècles, la civilisation de la vallée de l'Indus, pourtant réputée pour son organisation et sa relative tranquillité, a pu s'effondrer. Si la plupart des villages ont survécu, les grandes villes, elles, sont lentement tombées en ruines, puis dans l'oubli.

Certains estiment que l'effondrement des routes commerciales lucratives avec la Mésopotamie aurait précipité le déclin. D'autres avancent l'hypothèse d'une invasion venue du nord ou d'une famine provoquée par des bouleversements climatiques ou géologiques. Quelle qu'en soit la cause, la civilisation de la vallée de l'Indus est restée enfouie dans l'oubli pendant des siècles, jusqu'à la redécouverte de ses vestiges au XIXe siècle.



Civilisation minoenne (env. 3100-1100 av. J.-C.)

La civilisation minoenne a connu un véritable âge d'or sur l'île de Crète, idéalement située au cœur de la Méditerranée, au carrefour stratégique du commerce maritime entre l'Égypte, la Mésopotamie et la Grèce. Le palais de Cnossos a été partiellement mis au jour dès les années 1870, avant d'être fouillé en profondeur en 1900 par l'archéologue britannique Arthur Evans. Convaincu d'avoir découvert le palais du mythique roi Minos, héros de la légende de Thésée et du Minotaure, l'archéologue donna à cette civilisation le nom de « minoenne ».

Aujourd'hui, cette interprétation est largement remise en question. Certains chercheurs doutent même que la civilisation minoenne ait eu des rois puisqu'aucun souverain n'apparaît clairement dans les représentations. Pourtant, les imposants complexes architecturaux de Cnossos ou Gournia (photo) continuent d'être considérés comme des palais.

Si le système d'écriture minoenne, baptisé Linéaire A, semble indéchiffrable, les fouilles archéologiques nous ont appris beaucoup de choses sur cette civilisation.

LA GRANDE HISTOIRE

LES CIVILISATIONS

Les techniques de construction étaient en avance de plusieurs siècles sur le reste de l'Europe puisque les cités minoennes possédaient des systèmes de drainage, des bâtiments à plusieurs étages et l'eau courante.

Les fresques colorées suggèrent, quant à elles, que la religion et les rituels minoens étaient fortement influencés par la nature. Des peintures et des sculptures indiquent que les jeux taurins constituaient une tradition importante.

Le déclin de cette civilisation commence vers 1450 avant J.-C., probablement à la suite d'une puissante éruption volcanique



LA GRANDE HISTOIRE

LES CIVILISATIONS



sur l'île voisine de Théra (l'actuelle Santorin), qui a déclenché des tsunamis et des années de famine.

Les palais minoens ont été détruits, peut-être par des envahisseurs mycéniens venus de la Grèce continentale. En 1100 avant J.-C., le peuple minoen est complètement absorbé par les Grecs mycéniens, mais il n'est pas oublié pour autant : aujourd'hui, le palais minoen de Cnossos est une destination touristique prisée.

Béatrice Tinguely Chatton

SOUVENIRS

THÉ DANSANT POUR LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA PERSONNE ÂGÉE



SOUVENIRS

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE L'AVIATION MILITAIRE DE PAYERNE



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

RENCONTRE AVEC L'ACCUEIL EXTRA-SCOLAIRE DE PREZ



Lundi
13 octobre
dès 12h00

Nous avons le plaisir de vous annoncer la venue de l'accueil extra-scolaire de Prez.

Nous vous invitons à participer à un délicieux dîner-crêpes, qui se déroulera, sur inscription, en salle d'animation-cuisine. Ce sera l'occasion de partager un repas convivial ensemble.

Pour poursuivre cet échange inter-générationnel, des jeux de société seront proposés à la salle Grande Ourse, dès 14h30.

A vous de jouer.

CONCERT - LES CONCERTS DU COEUR PHIL & PHI DUO



Chansons suisses d'antan

Phil & Phi

Philippe Jacquiard ténor
Philippe Morard piano

Jeudi 16 octobre 2025

10:30

Résidence St-Martin,
Cottens

Concert donné dans le cadre des *Concerts du Cœur* | www.lesconcertsducoeur.ch

les concerts du
:coeur
fribourgeois

Soutiens:



Beisheim Stiftung

ERNST GÖHNER
STIFTUNG

FRANÇOIS & MARIE-FRANCE
MINKOFF
FONDATION



Elisabeth
Weber
Stiftung

Sandoz
FONDATION
PHILANTHROPIQUE
FAMILLE SANDOZ

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIEBURG
WWW.FR.CH

MIGROS
Pour-cent culturel

Fondation
Vincent Merkle

CINÉMA-DOCUMENTAIRE

«LE MONDE SECRET DES SONS»



Lundi
13 octobre
à la salle
10h15
Grande Ourse
Durée 44 min

Epidose 3 : trouver sa voix

Dès que les bébés animaux font leurs premiers pas hors de leur nid, terrier ou tanière, leurs chances de survie dépendent des bruits qui les guident.

«SAINT JACQUES LA MECQUE»



Jeudi
16 octobre
à 15h00
à la salle
Grande Ourse
Durée 104 min

Clara, Pierre et Claude apprennent la mort de leur mère. Or, dans son testament, celle-ci écrit que ses enfants n'hériteront que s'ils font ensemble, et sans jamais se séparer, le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle depuis le Puy-en-Velay : la Via Podiensis.

Seul «hic», Clara, Pierre et Claude se détestent autant qu'ils détestent la marche. Pourtant ils se mettent en route appâtés par l'héritage. Ils seront accompagnés par un groupe de pèlerins dans lequel ils rencontreront Guy, leur guide; Mathilde, une jeune femme sortant d'une chimiothérapie; Camille, une lycéenne qui vient d'avoir son bac et son amie Elsa; Saïd, un lycéen amoureux de Camille; ainsi que son cousin Ramzi, auquel il a fait croire qu'ils se rendaient à La Mecque.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
LUNDI		
13 octobre	10h15	Cinéma-documentaire «Le monde secret des sons» épisode 3 (salle Grande Ourse)
	12h00	Repas-crêpes avec les enfants de l'accueil extra-scolaire de Prez (inscription auprès du personnel soignant, salle animation-cuisine)
	14h30	Jeux de société avec les enfants de l'accueil extra-scolaire de Prez (salle Grande Ourse)
MARDI		
14 octobre	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	11h00	Fitness
	14h00	Sortie-verrée au restaurant «L'Unique» à la Roche (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Gymnastique (salle Grande Ourse)
MERCREDI		
15 octobre	10h00	Sortie-verrée au tea-room «Café au Lait» à Onnens (inscription auprès du personnel soignant)
	10h30	Danse assise (salle Grande Ourse)
	15h00	Loto (salle animation Grande Ourse)
JEUDI		
16 octobre	10h00	Sortie-verrée au restaurant «La Chaumière» à Neyruz (inscription auprès du personnel soignant)
	10h30	Concert de «Phil & Phi Duo» (salle Grande Ourse)
	15h00	Cinéma «Saint Jacques La Mecque» (salle Grande Ourse)
	16h00	Atelier «cartes de Noël» (salle d'animation)
VENDREDI		
17 octobre	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h45	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)
	15h00	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Lundi 13 octobre	17h00	Apéritif avec l'animation
PÉGASE		
Vendredi 17 octobre	17h00	Apéritif avec l'animation
PERSÉE		
Mardi 14 octobre	17h30	Soirée souper-brisolée
LYRE		
Jeudi 16 octobre	17h30	Soirée souper-brisolée
ANDROMÈDE		
Mardi 14 octobre	14h00	Balade
PHOENIX		
Jeudi 16 octobre	14h00	Balade
ORION		
Vendredi 17 octobre	14h00	Balade
	16h45	Apéritif avec l'animation

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 13	Potage santé Steak de cuisse de poulet à l'estragon Pâtes au beurre Romanesco aux noix Yoghourt aux fruits	Potage du jour Spaetzli aux légumes et lardons Salade verte
mardi 14	Potage Léopold Saltimbocca de porc Polenta au parmesan Carottes à l'ail Crème pralinée	Potage du jour Oeuf à la russe
mercredi 15	Potage victoria Saucisse aux choux Papet vaudois Fruit	Potage du jour Croûte au fromage Salade assortie
jeudi 16	Potage garbure Poisson Pommes nature aux fines-herbes Epinards en branches Gâteau au vin cuit	Potage du jour Vittello Tonato (avec filet de porc) Pommes frites
vendredi 17	Crème de légumes Emincé de boeuf aux olives Riz pilaf Salsifis à la crème Compote de pommes	Potage du jour Croissant au jambon Salade de racine rouge
samedi 18	Consommé aux croûtons Cannelloni aux légumes Salade verte Coquin	Potage du jour Choix de fromage Pommes en robe
dimanche 19	Pâté en croûte, salade assortie Filet mignon de porc au cassis de bourgogne Pommes croquettes roesti Laitue braisée au lard Glace vanille et baies des bois chaud	Potage du jour Gâteau aux pruneaux

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