

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 20 AU 26 OCTOBRE 2025

N°43



COMMUNICATIONS2-3

LA GRANDE HISTOIRE.....4-7

SOUVENIRS.....8-10

SORTIE-VISITE.....11

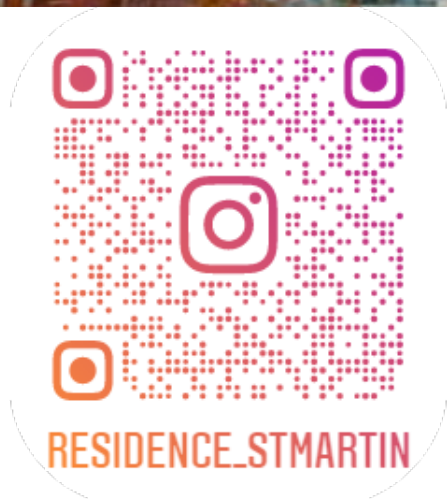
CINÉMA.....12

EXPOSITION.....13

PROGRAMME D'ANIMATIONS...14

PROGRAMME D'ANIMATIONS ..15

MENUS DE LA SEMAINE16



Suivez-nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

Nos souhaits les plus sincères



CHEZ LES RÉSIDENTS

Lundi 20 octobre

M. Simon-Pierre MOULLET

Résident à l'unité LYRE

CHEZ LE PERSONNEL

Mercredi 22 octobre

Mme Rosimeri AMIET

Jeudi 23 octobre

M. Vitor Manuel RAMOS LUCIO

Samedi 25 octobre

Mme Petra MOREL



BIENVENUE

Nous avons eu le plaisir d'accueillir en long séjour
Madame Yolande BAUMGARTNER de Chénens à l'unité CENTAURE,
Monsieur Marcel BARBEY d'Ecuvillens à l'unité PERSÉE
et Madame Hélène HUGUENOT d'Autigny à l'unité LYRE.

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



LES CIVILISATIONS, SUITE DE L'ACCENT NO 42



Mayas (vers 2000 av. J-C-1697 après J-C)

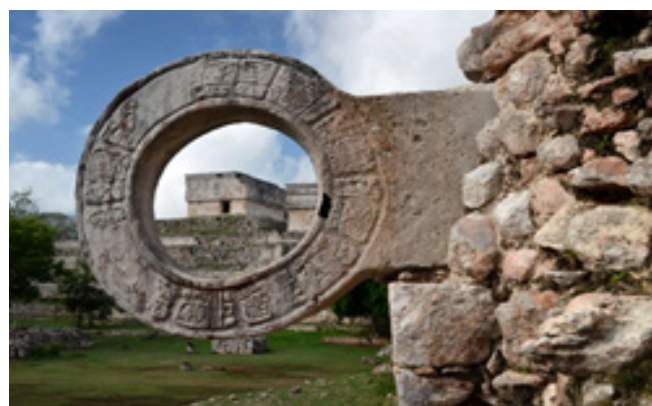
Dans les années 1840, des explorateurs tombent sur les ruines d'une civilisation abandonnée dans les jungles d'Amérique centrale. Ces palais et pyramides spectaculaires regorgent d'œuvres d'art et de traces d'écriture. Rapidement, ils comprennent qu'une grande civilisation s'étendait autrefois sur ce qui est aujourd'hui le sud du Mexique, le Belize, le Guatemala, le Salvador et le Honduras.

Les Mayas ont été les premiers à cultiver la terre dans la région et à domestiquer les animaux. Ils ont également construit les premières villes, dont la plus célèbre est Chichén Itzá (photo).

La civilisation maya connaît son apogée entre 200 et 900 après J.-C. Durant cette période florissante, les Mayas perfectionnent l'architecture de leurs temples pyramidaux et de leurs palais, qui étaient alors de véritables centres de vie culturelle et commerciale. Les artistes ornent ces édifices de fresques colorées.

Les Mayas utilisaient une écriture hiéroglyphique complexe, comprenaient des

concepts mathématiques avancés et possédaient l'un des calendriers les plus précis du monde antique. Ils accordaient une place importante aux loisirs et pratiquaient notamment l'un des premiers sports d'équipe connus, un jeu de balle rapide et brutal. La photo montre un anneau de pierre dans lequel il fallait lancer la balle.



À partir du IX^e siècle de notre ère, la civilisation maya amorce un déclin aux causes inexpliquées.

Pour certains chercheurs, une surpopulation croissante aurait mis à mal les ressources alimentaires disponibles. D'autres évoquent les effets d'un changement cli-

LA GRANDE HISTOIRE

LES CIVILISATIONS, SUITE

matique, aggravés par les pratiques agricoles des Mayas, notamment la culture sur brûlis. Au fil du temps, les grandes cités ont été abandonnées, progressivement envahies par la jungle.

Si de petites communautés ont survécu pendant plusieurs siècles, l'arrivée des conquistadors espagnols a scellé le sort de cette civilisation autrefois florissante.

Nabatéens (311 av. J-C-106 après J-C)



Le nom « Nabatéens » dériverait d'un mot ancien signifiant « briller de mille feux » et cette image traduit bien le rayonnement de cette civilisation durant près de quatre siècles.

Ce peuple arabe s'est enrichi grâce à sa position stratégique, au cœur de l'actuelle Jordanie, au carrefour des routes commerciales reliant les Grecs et les Romains à l'ouest, les Perses à l'est et les Égyptiens au sud. Tirant parti de ce réseau florissant, les Nabatéens ont érigé des cités dans des lieux presque inaccessibles, nichées entre montagnes escarpées et canyons désertiques.



Les Nabatéens sont surtout célèbres pour leur architecture spectaculaire sculptée à même la roche, dont le joyau reste Pétra, leur capitale. Dans cette cité mythique, les bâtisseurs ont fusionné les influences grecque, romaine et arabe pour créer des façades monumentales, comme celle du célèbre Trésor (photo).

Malgré un environnement aride, les villes nabatéennes bénéficiaient de systèmes d'irrigation ingénieux qui assuraient l'approvisionnement en eau. La vie culturelle impliquait des rituels religieux dans des temples et des représentations théâtrales. Côté alimentation, les Nabatéens avaient un régime varié

LES CIVILISATIONS, SUITE

composé de produits agricoles locaux et de poissons des rivières avoisinantes.

Malheureusement, la prospérité des Nabatéens finit par attirer les convoitises des empereurs romains. En 106 après J.-C., les troupes de l'empereur Trajan annexent leur royaume, qui devient la frontière sud-est de l'Empire romain.

Mais avec le déplacement des grandes routes commerciales, la région perd peu à peu de son importance économique. Les cités nabatéennes, jadis florissantes, sont progressivement abandonnées et tombent dans l'oubli. Ce n'est qu'au XIX^e siècle que des explorateurs redécouvrent des tombeaux impressionnants nichés au cœur du désert.



Civilisation du Mississippi (vers 800-1600)

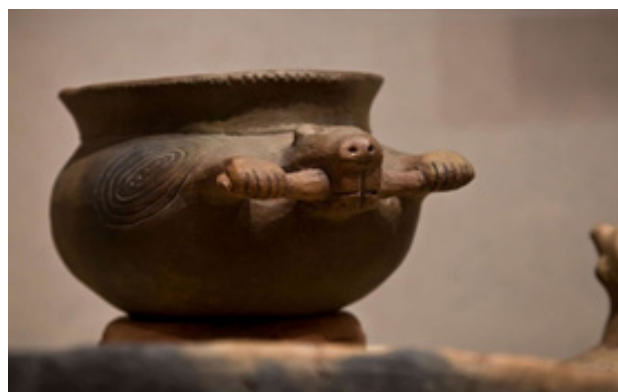
La civilisation mississippienne ne formait pas un État unifié, mais regroupait plusieurs tribus amérindiennes réparties sur un vaste territoire, des Grands Lacs, au nord des États-Unis, au golfe du Mexique. Elle a émergé lorsque des chasseurs-cueilleurs

ont commencé à cultiver le maïs. Ce changement a marqué l'abandon du mode de vie nomade et la fondation de communautés permanentes de plus en plus importantes, comme celle de Cahokia, située dans l'Illinois actuel.

Les sites mississippiens se reconnaissent notamment à leurs tumulus à sommet plat. Aucun ouvrage précolombien ne rivalise en grandeur avec le Monks Mound de Cahokia, visible sur cette photographie.

Les tumulus présents dans les villages mississippiens servaient probablement de plateformes pour des temples et des habitations en bois, dont il ne subsiste aujourd'hui que peu de traces, les poutres ayant pourri avec le temps. En revanche, les archéologues ont mis au jour de nombreuses poteries qui témoignent du savoir-faire des céramistes de ces tribus.

Des pièces comme ce pot en forme de castor révèlent une grande proportion de fragments de coquillages dans leur composition, ainsi que des motifs décoratifs inspirés par la cosmologie et la nature.



Le déclin des tribus mississippiennes débute au XIV^e siècle, probablement sous

LES CIVILISATIONS, SUITE

l'effet des changements climatiques liés au petit âge glaciaire, qui aurait entraîné famines et conflits pour des ressources devenues rares.

L'arrivée des explorateurs européens, porteurs de maladies inconnues contre lesquelles les Mississipiens n'étaient pas immunisés, a porté le coup de grâce à une civilisation déjà fragilisée.

La plupart des grandes communautés furent abandonnées, mais de nombreux tumulus impressionnants, comme ceux d'Etowah en Géorgie (photo), restent visibles encore aujourd'hui.



Empire khmer (802-1431)

Fondé par Jayavarman II, l'Empire khmer rassemble plusieurs petits royaumes et territoires dans ce qui est aujourd'hui le Cambodge. Au cours des siècles suivants, ses successeurs étendent l'empire à toute l'Asie du Sud-Est.

Les Khmers sont principalement connus pour leur majestueuse capitale érigée à Angkor. À son apogée, Angkor aurait abrité plus d'un million de personnes. Ce site possède également l'un des plus grands temples au monde, Angkor Vat (photo).

Les Khmers avaient mis en place une admi-

nistration avancée et un gouvernement structuré, mais leurs archives, écrites sur du papier fabriqué à partir de fibres végétales, de papier de riz ou de vélin, se sont malheureusement dégradées sous le climat humide du Cambodge.

Les historiens doivent donc s'appuyer principalement sur les gravures sculptées dans la pierre des temples et sur les témoignages des voyageurs étrangers. On sait que les Khmers entretenaient d'importants échanges commerciaux avec la Chine, appréciaient la soie et les métaux précieux et avaient conçu un système sophistiqué de gestion de l'eau, placé sous l'autorité du roi.

L'Empire khmer amorce son déclin vers 1200, lorsque les grands projets de construction commencent à s'essouffler. Les facteurs environnementaux ont pu jouer un rôle clé. Les bouleversements climatiques du petit âge glaciaire ont provoqué une alternance de sécheresses et de moussons destructrices. Ces dérèglements auraient fragilisé le système hydraulique et mis à mal les cultures de riz, essentielles à la survie de l'empire d'Angkor.

L'ultime coup dur survient en 1431, lorsque des envahisseurs thaïlandais mettent à sac Angkor et contraignent la population à abandonner en grande partie la cité.

Béatrice Tinguely Chatton

SOUVENIRS

GOÛTER CHEZ «SUARD»



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

SOUVENIRS FITNESS



SOUVENIRS

SOIRÉE «MOULES-FRITES» AU TEA ROOM DE COTTENS



MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE



Mardi
21 octobre
à 14h00
à Fribourg

Les œuvres rassemblées par le Musée d'art et d'histoire de Fribourg (MAHF) documentent l'histoire culturelle du canton. Avec la présentation permanente de sa collection et les expositions temporaires, le Musée offre ainsi des clés de lecture du passé et du présent, tout en sensibilisant le public à la création des artistes - fribourgeois-es, en particulier - sous ses multiples formes.

«GRACE DE MONACO»



Mardi
21 octobre
à 15h00
à la salle
Grande Ourse
Durée 1h39

Lorsqu'elle épouse le Prince Rainier en 1956, Grace Kelly est alors une immense star de cinéma, promise à une carrière extraordinaire. Six ans plus tard, alors que son couple rencontre de sérieuses difficultés, Alfred Hitchcock lui propose de revenir à Hollywood, pour incarner Marnie dans son prochain film. Mais c'est aussi le moment où la France menace d'annexer Monaco, ce petit pays dont elle est maintenant la Princesse. Grace est déchirée. Il lui faudra choisir entre la flamme artistique qui la consume encore ou devenir définitivement : Son Altesse Sérénissime, la Princesse Grace de Monaco.

«COTTENS...RETOUR VERS LE FUTUR»



Cottens 1900 , la laiterie en haut à gauche

**Vendredi
24 octobre
à 10h00
à la salle
Grande Ourse**

La commission des séniors de Cottens a le plaisir de vous inviter à une présentation de l'exposition «Cottens ... retour vers le futur» qui vous plongera dans vos souvenirs de Cottens ou vous permettra de découvrir la commune grâce à des photographies et d'anciens documents.

«Les plus belles pages d'histoire sont celles que notre mémoire effleure encore du bout des doigts.» R.T.

L'exposition sera visible du 1er novembre au 1er décembre 2025.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

20 octobre	10h30	Danse assise (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-verrée au restaurant «La Croix-Blanche» à Posieux (inscription auprès du personnel soignant)
	15h30	Atelier «confection de biscuits» (salle animation-cuisine)

MARDI

21 octobre	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	14h00	Sortie-visite du Musée d'Art et d'Histoire à Fribourg (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Cinéma «Grace de Monaco» (salle Grande Ourse)

MERCREDI

22 octobre	10h30	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-visite de l'exposition artisanale «La Couette du Coeur» (créations textiles) à la Maison du Gruyère à Pringy (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Chant (salle Grande Ourse)

JEUDI

23 octobre	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	15h00	Loto (salle Grande Ourse)

VENDREDI

24 octobre	10h00	Présentation aux résidents de l'exposition «Cottens... retour vers le futur» (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-verrée au restaurant «Le Nomade» à Estavayer-le-Lac (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Mardi 21 octobre	15h30	Atelier «réveil-mémoire»
Mercredi 22 octobre	11h00	Jeux de société
PÉGASE		
Mardi 21 octobre	11h00	Soins esthétiques
Vendredi 24 octobre	16h45	Apéritif avec l'animation
PERSÉE		
Lundi 20 octobre	14h30	Balade
Mercredi 22 octobre	16h45	Apéritif avec l'animation
LYRE		
Mardi 21 octobre	10h00	Soins esthétiques
ANDROMÈDE		
Lundi 20 octobre	17h30	Soirée souper-brisolée
Mardi 21 octobre	14h30	Jeux de société
PHOENIX		
Mardi 21 octobre	14h00	Balade
	17h30	Soirée souper-brisolée
ORION		
Lundi 20 octobre	14h00	Balade
Mercredi 22 octobre	10h00	Jeux de société

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 20	Crème de légumes Osso-Bucco de porc Polenta à la sauge Petits pois glacés Pâtisserie	Potage du jour Bircher muesli
mardi 21	Consommé aux croûtons Crevettes géantes à l'ail Autre viande Riz créole aux légumes Salade verte Pomme en cage Sauce vanille	Potage du jour Roulade de jambon à la choucroute Pommes au bouillon
mercredi 22	Potage solferino Cuisse de poulet rôti Pommes sautées Brocoli aux amandes Glace	Potage du jour Rissole à la viande Salade de racine rouge
jeudi 23	Crème de légumes Etouffade de boeuf Pâtes au beurre Carottes glacées Crème au chocolat	Potage du jour Gâteau aux cerises
vendredi 24	Crème dubarry Filet de truite blanche aux amandes Pommes natures aux fines- herbes Haricots braisés Fruit	Potage du jour Délice aux champignons Salade assortie
samedi 25	Potage aux flocons d'avoine Agnolotti de Potiron Salade assortie Yoghourt aux fruits	Potage du jour Vacherin Mont d'Or Gruyère d'Onnens Pommes en robe
dimanche 26	Terrine de lièvre et salade assortie Civet de chevreuil Spaetzli maison Garniture chasse Meringue crème double	Potage du jour Spaghetti au beurre Sauce napolitaine Salade assortie

Provenance viandes / poissons / crustacés
BOEUF : SUISSE CHEVREUIL : NZ PORC : SUISSE VOLAILLE : SUISSE