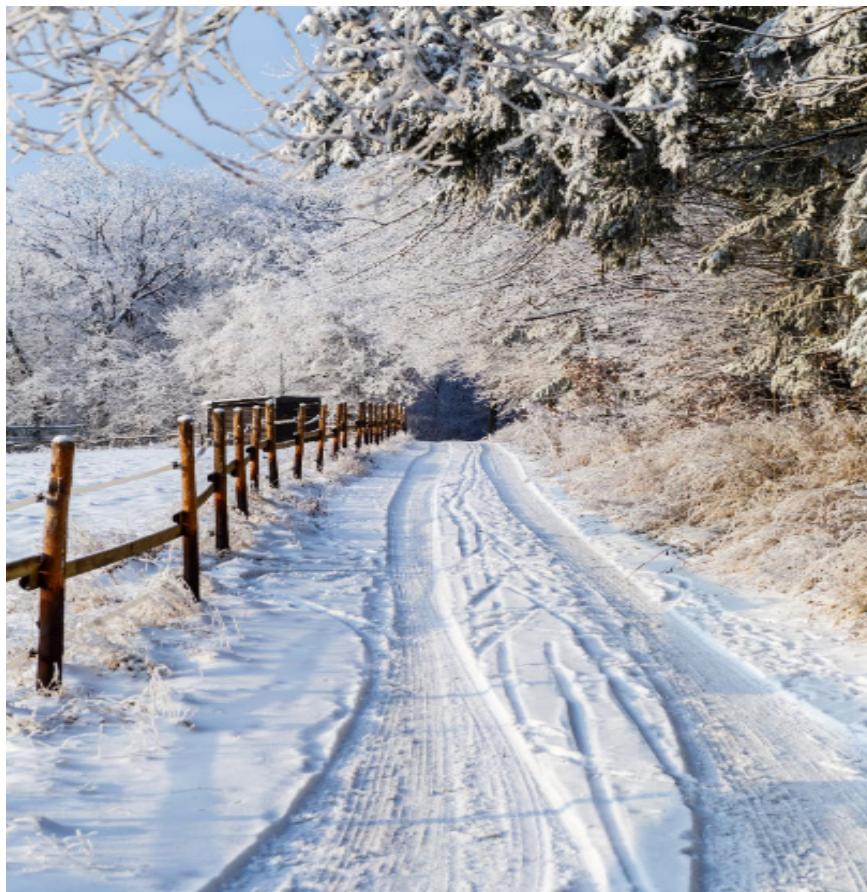


À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

# L'ACCENT DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 15 AU 21 DÉCEMBRE 2025

N°51



Suivez-nous sur Instagram!

|                           |      |
|---------------------------|------|
| COMMUNICATIONS .....      | 2    |
| CONTE DE L'AVENT.....     | 3    |
| COMMUNICATIONS .....      | 4-5  |
| MENUS DE FÊTES.....       | 6-7  |
| SOUVENIRS.....            | 8-10 |
| SORTIE-VISITE.....        | 11   |
| GOÛTER-RENCONTRE .....    | 12   |
| CINÉMA-DOCUMENTAIRE.....  | 13   |
| PROGRAMME D'ANIMATIONS .. | 14   |
| PROGRAMME D'ANIMATIONS .. | 15   |
| MENUS DE LA SEMAINE ..... | 16   |

---

COMMUNICATIONS DE LA SEMAINE

## MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

### CHEZ LES RÉSIDENTS

---

Vendredi 19 décembre

Madame Gertrud THÖNI  
Résidente à l'unité PHOENIX

Vendredi 19 décembre

Madame Josette VUILLEUMIER  
Résidente à l'unité PÉGASE

Samedi 20 décembre

Monsieur Jean-Pierre PYTHON  
Résident à l'unité ORION

### CHEZ LE PERSONNEL

---

Lundi 15 décembre

Madame Patricia SANDOZ

Mardi 16 décembre

Madame Sandra IMGRUETH

Jeudi 18 décembre

Madame Maria Agustina BORDON VALDEZ



## LA ROUTE DES ÉTOILES



Il était une fois une femme nommée Claire. Chaque année, elle décorait son appartement avec soin : guirlandes, bougies, couronnes. Mais cette année, elle n'en avait pas la force. Son cœur était lourd, ses pensées dispersées. Elle se disait : À quoi bon ?

Noël n'efface pas les blessures.

Un soir de décembre, alors qu'elle rentrait tard du travail, elle croisa un vieil homme assis sur un banc, une couverture sur les genoux. Il lui sourit et dit : – Vous savez, les étoiles sont plus nombreuses en hiver. On les voit mieux quand la nuit est longue.

Intriguée, Claire leva les yeux. Le ciel était clair, constellé de points lumineux. Elle n'y avait pas prêté attention depuis des années. Le vieil homme poursuivit : – Chaque étoile est une histoire. Certaines brillent encore alors que leur source est éteinte depuis long-

temps. C'est ça, la mémoire : une lumière qui continue de nous atteindre.

Ces mots la touchèrent. Elle pensa à sa mère disparue, aux amis perdus de vue, aux promesses qu'elle n'avait pas tenues. Tout cela formait un ciel intérieur, parfois douloureux, mais riche.

Les jours suivants, Claire décida de marcher chaque soir, de lever les yeux vers les étoiles. Elle se mit à noter dans un carnet une étoile par jour, associée à un souvenir : une chanson, une odeur, une rencontre. Peu à peu, son carnet devint un calendrier de l'Avent personnel, où chaque page rallumait une lumière oubliée.

Le 24 décembre, elle retourna sur le banc. Le vieil homme n'y était plus. Mais son carnet était rempli, et son cœur aussi. Elle comprit que l'Avent n'était pas seulement l'attente d'une fête : c'était un chemin vers soi, une route des étoiles qui relie le passé au présent, et qui prépare à accueillir l'avenir avec douceur.

Béatrice Tinguely Chatton

## LES SOINS PALLIATIFS

Ce mois de décembre marque la fin d'un chapitre de l'année 2025, un temps de pause pour se souvenir des moments vécus et accueillir ceux à venir.

À cette occasion, les soignants du groupe soins palliatifs de la résidence souhaitent partager un message empreint de douceur : prendre soin les uns des autres et être présent auprès de vos proches prend toute sa signification en cette période de fêtes. Que ces instants de partage et de chaleur humaine réchauffent les cœurs et apportent un peu de lumière dans le quotidien.

« Que représentent les soins palliatifs pour moi en tant que soignante ? »

Pour moi, en tant que soignante, les soins palliatifs sont une ressource précieuse que l'on emploie au quotidien avec nos résidents. Les soins palliatifs nous permettent de soigner la personne dans les quatre dimensions : physique, psychologique, sociale et spirituelle, afin de mieux répondre à ses besoins et à ceux des proches simultanément.

Les soins palliatifs nous donnent une autre vision de la personne, autre que la maladie et le traitement. Ils nous font comprendre que parfois la personne a juste besoin de confort, de compagnie, de compréhension, de respect et d'affection de notre part.

Vera (Unité Andromède)

L'accompagnement humain et sincère d'une personne dans la maladie, en lui offrant douceur, dignité et présence.

Lisa (Unité Persée)

Une aide-soignante doit avoir de l'empathie, de la bienveillance, de la patience et mettre en place tout ce qu'il faut pour que le patient puisse préserver sa qualité de vie tout en souffrant le moins possible.

Dulce (Unité Centaure)

Les soins palliatifs représentent pour moi un accompagnement humain qui vise avant tout à soulager, respecter et préserver la dignité du patient.

Ils constituent également un engagement à soutenir ses proches avec empathie, écoute et présence.

Petra (Unité Phoenix)

## COMMUNICATIONS

# LES SOINS PALLIATIFS

Les soins palliatifs représentent une démarche centrée sur la qualité de vie, le soulagement de la souffrance et le respect des choix du patient. Chaque geste, chaque parole ou silence compte. Je n'ai pas toujours le pouvoir de guérir, mais j'ai celui de soulager, d'écouter, de rassurer et, parfois, simplement d'être là.

Sílvia (Unité Pégase)

L'accompagnement en soins palliatifs, c'est bien plus que prodiguer des soins : c'est offrir une présence attentive et silencieuse, une écoute sans jugement, et un soutien qui va au-delà des gestes techniques. C'est accompagner chaque personne dans ses derniers moments avec dignité et humanité, apaiser la douleur, calmer les inquiétudes et créer un espace où la vie, même dans sa fragilité, est respectée et honorée. C'est aussi soutenir les familles, partager leur peine et leur offrir un réconfort discret, tout en restant solide et bienveillante. En soins palliatifs, chaque geste, chaque parole et chaque regard deviennent un témoignage d'humanité et d'amour au service de la vie jusqu'au bout.

Floriane (Unité Lyre)



Chers résidents, chère famille, chers tous,  
toute l'équipe du groupe soins palliatifs de la résidence vous adresse ses vœux les plus  
chaleureux pour de belles fêtes, pleines de douceur, de partage et de moments précieux  
ensemble.

---

## MENUS DE FÊTES

### 25 ET 26 DÉCEMBRE 2025



Jeudi 25 décembre 2025

Terrine d'Omble Chevalier aux  
petits légumes  
Toast au beurre citronné et saladine

\*\*\*

Entrecôte de bœuf à l'anglaise  
sauce Bordelaise  
Pommes croquettes maison  
Timbale de chou-fleur sur  
une purée de potimarron

\*\*\*

Mini-bûche de Noël  
Et salpicon de pommes et dattes

\*\*\*

Café accompagné de ses mignardises

CHF. 48.-

Vendredi 26 décembre 2025

Panna cotta de foie gras avec confit  
d'oignons à la figue et saladine

\*\*\*

Filet mignon de porc aux morilles  
Tagliatelles à l'épeautre  
Fagot de haricots sur un salpicon de  
carottes glacées

\*\*\*

Parfait glacé aux noix  
sauce caramel au miel

\*\*\*

Café accompagné de ses mignardises

CHF. 46.--



## MENUS DE FÊTES

### 1ER JANVIER 2026



Jeudi 1er janvier 2026

Jalousie de saumon et saladine

\*\*\*

Suprême de chapon sauté, sauce crème au whisky

Pommes Byron aux échalotes

Brochette de légumes sur un poireau à la crème

\*\*\*

Feuillantine au chocolat et sorbet artisanal

\*\*\*

Café accompagné de ses mignardises

CHF. 42.--

Afin de faciliter l'organisation de ces repas de fêtes, nous vous prions de nous communiquer vos réservations en téléphonant au **026 477 61 31**. Nous vous rendons attentif que le jour de Noël (25 décembre) nous avons déjà une forte demande. Si vous désirez réserver ce jour-là, veuillez nous en informer le plus rapidement possible.

Nous nous efforcerons, dans la mesure de nos disponibilités, de répondre à vos souhaits.

Merci de votre compréhension et à bientôt.

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE À TOUTES ET À TOUS !**



SOUVENIRS

## «GOÛTER DE LA SAINT-NICOLAS»



## SOUVENIRS



## SOUVENIRS



Plus de photos sur notre instagram @residence\_stmartin

SORTIE-VISITE

## «LA CRÈCHE À RIQUET»



Lundi  
15 décembre  
à 14h00  
à la Roche

Cette année, nous vous proposons une sortie pour aller admirer la grande crèche artisanale à Riquet à la salle de sport de La Roche.

---

## GOÛTER-RENCONTRE

# «GOÛTER DÉCOUVERTE DE LIVRES ET LECTURE DE CONTE DE NOËL»



Nous sommes trois amies qui avons créé une librairie-bus en récupérant des livres d'occasion.

**Mardi  
16 décembre  
à 15h00  
à la salle  
Grande Ourse**

Avec notre petit bus-librairie, nous avons déjà parcouru quelques bords de plages, participé à un marché et à une kermesse.

Au fil de nos expériences, nous avons constaté que les personnes âgées sont spécialement touchées par notre librairie-bus qui est un peu comme le camion-Migros de l'époque.

Nous avons décidé de venir à votre rencontre afin que vous puissiez profiter de nos livres le mardi 16 décembre pour passer un après-midi avec vous autour d'un goûter. Vous pourrez choisir gratuitement les livres d'occasion qui vous intéressent.

Nous sommes heureuses de vous offrir ces livres comme cadeaux de Noël. Pour celles et ceux qui voudront en offrir à leurs proches, nous pourrons les emballer.

Lors de cet après-midi, une histoire de Noël sera aussi racontée.

Au plaisir de vous y rencontrer nombreuses et nombreux !

Patrizia, Sheila et Elisabetta

CINÉMA-DOCUMENTAIRE

## «PARC NATIONAUX, CES MERVEILLES DU MONDE»



**Jeudi  
18 décembre  
à 10h30  
à la salle  
Grande Ourse  
Durée 53 min**

### **Patagonie Chilienne - Episode 2**

Avec ses 24 parcs nationaux exceptionnels, la magnifique Patagonie chilienne est en passe de devenir l'un des endroits les plus protégés de la planète.

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## ACTIVITÉS COMMUNES

| DATE            | HEURE ACTIVITÉ   |
|-----------------|--|
| <b>LUNDI</b>    |  |
| 15 décembre     | <b>10h30</b> Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)<br><b>14h00</b> Sortie-visite de la crèche à Riquet à la Roche (inscription auprès du personnel soignant)<br><b>15h00</b> Concert de chants de Noël interprétés par Monsieur Benoît Champion (salle Grande Ourse)<br><b>16h15</b> Fitness  |
| <b>MARDI</b>    |  |
| 16 décembre     | <b>10h30</b> Chant (salle Grande Ourse)<br><b>15h00</b> Goûter découverte de livres d'occasion et lecture de conte de Noël (salle Grande Ourse)  |
| <b>MERCREDI</b> |  |
| 17 décembre     | <b>10h30</b> Danse assise (salle Grande Ourse)<br>Sortie-concert de Noël interprété par le choeur d'enfants<br><b>14h00</b> «les Marmousets» à Fribourg (inscription auprès du personnel soignant)<br><b>14h50</b> Piscine-groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)<br><b>15h50</b> Piscine-groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)<br><b>16h00</b> Chapelet (salle Grande Ourse) |
| <b>JEUDI</b>    |  |
| 18 décembre     | <b>10h30</b> Cinéma-documentaire «Parcs Nationaux, ces merveilles du monde» épisode 2 (salle Grande Ourse)<br><b>18h00</b> Apéritif et souper de Noël de la Fondation  |
| <b>VENDREDI</b> |  |
| 19 décembre     | <b>10h15</b> Messe (salle Grande Ourse)<br><b>10h45</b> Fitness<br><b>14h00</b> Sortie-visite de la crèche à l'église d'Autigny (inscription auprès du personnel soignant)<br><b>15h00</b> Atelier «confection de biscuits» (salle animation-cuisine)  |

---

## PROGRAMME D'ANIMATIONS

# ACTIVITÉS PAR UNITÉS

| DATE                 | HEURE | ACTIVITÉ          |
|----------------------|-------|-------------------|
| <b>CENTAURE</b>      |       |                   |
| Lundi 15 décembre    | 15h15 | Jeux de société   |
| <b>PERSÉE</b>        |       |                   |
| Mercredi 17 décembre | 14h30 | Jeux de société   |
| <b>ANDROMÈDE</b>     |       |                   |
| Lundi 15 décembre    | 17h30 | Soirée de l'Avent |

## MENUS DE LA SEMAINE

|                        | MIDI   | SOIR   |
|------------------------|--|--|
| <b>lundi<br/>15</b>    | Potage garbure<br>Rôti haché aux légumes<br>Pommes mousseline<br>Haricots plats sautés aux oignons rouges<br>Crème pralinée  | Potage du jour<br>Délice aux champignons<br>Salade verte                     |
| <b>mardi<br/>16</b>    | Potage Esaü<br>Escalope de dinde au paprika<br>Nouilles au beurre<br>Choux de Bruxelles<br>Muffin's  | Potage du jour<br>Croûte au fromage<br>Salade assortie                       |
| <b>mercredi<br/>17</b> | Crème de légumes<br>Saucisse à rôtir<br>Polenta<br>Laitue braisée<br>Fruit   | Potage du jour<br>Assiette froide garnie<br>«Choix de charcuterie»<br>Salade |
| <b>jeudi<br/>18</b>    | Repas dans les unités<br>Crème de bolets<br>Cannelloni Padrone (végétarien)<br>Salade assortie<br>Tranche d'étudiant   | Noël de la résidence   |
| <b>vendredi<br/>19</b> | Potage aux flocons d'avoine<br>Filet de sandre frit<br>sauce rémoulade<br>Riz créole<br>Batonnets de carottes aux fines-herbes<br>Yoghourt aux fruits «laiterie d'Autigny» | Potage du jour<br>Croissant au jambon*<br>Salade assortie                    |
| <b>samedi<br/>20</b>   | Tripes à la tomate<br>Autre viande<br>Cornettes au beurre<br>Macédoine de topinambour et courge gratinée<br>Pomme au four  | Potage du jour<br>Gâteau aux raisinets                                       |
| <b>dimanche<br/>21</b> | Terrine de légumes garnie<br>Filet de porc à la moutarde à l'ancienne<br>Pommes sablées<br>Bouquetière de légumes<br>Savarin au rhum                                       | Potage du jour<br>Choix de fromages<br>Ballon hôtel                          |

Provenance viandes / poissons / crustacés  
BOEUF : SUISSE DINDE : HONGRIE PORC : SUISSE