

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 15 AU 21 DÉCEMBRE 2025

N°51

COMMUNICATIONS2

CONTE DE L'AVENT.....3

COMMUNICATIONS4-5

MENUS DE FÊTES.....6-7

SOUVENIRS.....8-10

SORTIE-VISITE.....11

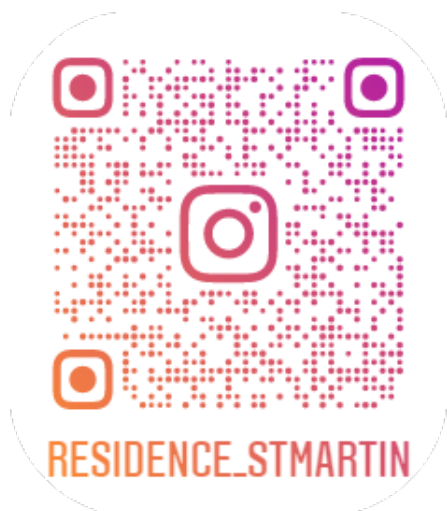
GOÛTER-RENCONTRE12

CINÉMA-DOCUMENTAIRE.....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

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

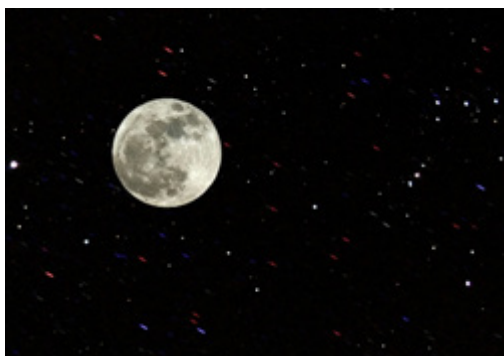
Madame Sandra IMGRUETH

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)

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.

25 ET 26 DÉCEMBRE 2025



Jeudi 25 décembre 2025

Terrine d'Ombre 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.--



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 !



«GOÛTER DE LA SAINT-NICOLAS»





SOUVENIRS



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

«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 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 pourrions 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

LUNDI

15 décembre	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	14h00	Sortie-visite de la crèche à Riquet à la Roche (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Concert de chants de Noël interprétés par Monsieur Benoît Champion (salle Grande Ourse)
	16h15	Fitness

MARDI

16 décembre	10h30	Chant (salle Grande Ourse)
	15h00	Goûter découverte de livres d'occasion et lecture de conte de Noël (salle Grande Ourse)

MERCREDI

17 décembre	10h30	Danse assise (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-concert de Noël interprété par le chœur d'enfants «les Marmousets» à Fribourg (inscription auprès du personnel soignant)
	14h50	Piscine-groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine-groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	16h00	Chapelet (salle Grande Ourse)

JEUDI

18 décembre	10h30	Cinéma-documentaire «Parcs Nationaux, ces merveilles du monde» épisode 2 (salle Grande Ourse)
	18h00	Apéritif et souper de Noël de la Fondation

VENDREDI

19 décembre	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-visite de la crèche à l'église d'Autigny (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «confection de biscuits» (salle animation-cuisine)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Lundi 15 décembre	15h15	Jeux de société
PERSÉE		
Mercredi 17 décembre	14h30	Jeux de société
ANDROMÈDE		
Lundi 15 décembre	17h30	Soirée de l'Avent

MENUS DE LA SEMAINE

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

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