

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 2 mars au 8 mars 2026

N°10



COMMUNICATIONS	2
POÈME	3
JEU	4
CONTES ET LÉGENDES	6
JEU	7
ATELIER	8
CONCERT DU COEUR	9
CINÉMA-DOCUMENTAIRE	10
SOUVENIRS	11-13
PROGRAMME D'ANIMATIONS	14
MENUS DE LA SEMAINE	16



Suivez nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Samedi 7 mars	Mme Anne-Marie LIMAT Résidente à l'unité PERSÉE
Samedi 7 mars	Mme Hélène ROSSIER Résidente à l'unité ANDROMÈDE
Samedi 7 mars	Mme Monique STUDEMANN Résidente à l'unité PÉGASE

CHEZ LE PERSONNEL

Mercredi 4 mars	Mme Neyde ANDRADE SANTANA
Samedi 7 mars	Mme Marie CURRAT
Dimanche 8 mars	Mme Susana RAIGOSO ODIN



Si vous désirez faire un don à la résidence, vous pouvez désormais le faire avec Twint en scannant le QR code suivant.



**Payez facilement
avec TWINT**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT.



Saisissez le montant total
et confirmez le paiement.



UN TRIOLET

En poésie, un triolet est un poème à forme fixe composé de huit vers sur deux rimes et dans lequel les premier, quatrième et septième vers, ainsi que les deuxième et huitième vers, sont identiques.

Le vent murmure à l'oreille des bois,
Le soleil dore les feuilles d'automne,
La nature prend une douce voix,
Et dans les airs, la saison frissonne.
Les oiseaux fuient vers le sud lointain,
Le ciel se couvre d'un manteau gris,
Dans le matin, un nouveau parfum,
La terre attend le calme de la nuit.

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

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

CONTE PEUL DU SÉNÉGAL

Le peul est une langue majeure d'Afrique de l'Ouest et centrale, parlée par plus de 36 millions de personnes à travers 18 pays, du Sénégal au Soudan. C'est une langue nigéro-congolaise du groupe atlantique, caractérisée par une grande diversité dialectale, une structure à 27 classes nominales, et l'usage de trois voix verbales

LA GIFLE

Dans un petit pays, un despote s'est installé. Ce n'est pas le premier, ce ne sera pas le dernier.

Pour gouverner, il a besoin, comme tout despote, que son peuple ait peur et qu'il devienne ignorant.

Pour la peur, ce n'est pas difficile: celui qui lui désobéissait avait la tête coupée. Celui qui le contredisait avait la tête coupée. Celui dont la tête ne lui revenait pas avait la tête coupée.

Parfois il coupait les têtes sans raison, pour s'amuser. Puis il a pris les hommes les plus stupides du pays, les plus lâches, les plus veules, les plus hypocrites, les plus égoïstes, et il les a mis aux postes clés du royaume: armée, police, espions.

Rendre un peuple idiot est plus long. Il a interdit tout d'abord que l'on apprenne à lire et à écrire aux enfants et il a fermé les écoles. Alors ceux qui savaient lire lisaient les livres à ceux qui ne savaient pas.

Il a brûlé tous les livres du royaume. Les despotes détestent toujours les livres. Les conteurs sont arrivés et ils ont commencé à raconter ce qu'autrefois, on lisait dans les livres. Le despote a interdit les conteurs, les bavards, les histoires.

Mais le soir, dans le secret des maisons, les mères racontaient encore les vieilles légendes à leurs enfants, pour les endormir et pour peupler leurs rêves.

Les despotes se méfient des rêves de la nuit, ça peut donner des idées le jour.

Il a voulu interdire les mères mais on le lui a déconseillé. Sans elles, le pays risquait de s'écrouler.

Alors il a recouvert les femmes de tissu, de la tête aux pieds. On ne devait plus rien deviner d'elles et il leur a ordonné de rester muettes. On ne voyait plus que leurs mains qui lavaient, préparaient les repas, s'activaient.

Mais un jour, un espion avertit le despote que dans un village reculé, une vieille femme apprend à lire et à écrire aux enfants, en traçant des mots sur le sable. Une fois la leçon terminée, ils effacent les traces...

Le despote décide de faire une punition exemplaire. Il rassemble son peuple. On fait venir la femme ligotée. D'un geste brusque, le despote lui retire le tissu qui cache son visage. Il est entièrement ridé. Les rides de la souffrance se mêlent inextricablement à celles plus fines de tous les sourires que cette femme a offerts au cours de sa vie. Et dans cet enchevêtrement de lignes, brillent deux

CONTE PEUL DU SÉNÉGAL

grands yeux d'un noir profond. Alors vieillarde décatie, tu oses prétendre détenir le savoir et, pire encore, le transmettre?

Oh non! répond la femme. Ce que je sais n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan de toutes les connaissances!

Eh bien, voyons si ta goutte d'eau va nager ou se noyer dans l'océan! Je vais te poser une question et si tu es incapable d'y répondre, je te couperai la tête comme à mon habitude... Et puis je couperai la tête de tous ces jeunes enfants à qui tu prétendais apprendre à lire, et pourquoi pas à réfléchir!

Devant le despote, brûle un petit feu. Avec une pince, il prend une braise rougeoyante et la jette dans une cruche remplie d'eau. Pssssshhhiiiiittt!!!

- Alors vieillarde ridicule, qui de la braise ou de l'eau a fait ce "pshittt" que tu viens d'entendre?

- Je suppose, à la fois, la braise et l'eau... répond la femme.

- Oui, mais dans quelle proportion exacte d'intensité? ricane le despote.

La vieille femme ne sait quoi répondre. Elle pâlit, elle attend la mort. Mais brusquement elle se souvient que des enfants vont aussi avoir la tête coupée. Alors la colère la prend. Une colère magnifique, fantastique, cataclysmique, une colère historique!

Et pour une fois, quoi qu'on en dise, cette colère est bonne conseillère. Maîtrisant sa rage et sa haine, respectueusement, elle

s'approche du despote, s'incline humblement puis d'un coup, elle lève son bras et, de toute la force de sa colère, sa main, clac! vient frapper la joue du despote.

"Qui de ma main ou de ta joue a fait ce "clac!" que tu viens d'entendre? Et surtout dans quelle proportion exacte d'intensité?" demande la vieille femme.

Le despote interdit se frotte la joue. Il a l'air si ahuri que le peuple éclate de rire, d'un rire d'une telle ardeur, d'une telle ampleur qu'il les délivre de leur peur. Ils sont si nombreux!

Ils se jettent sur les généraux, les espions, le despote. Ils les ligotent tout nus et les laissent dans la forêt.

Sans doute le lion les a déchiquetés, le crocodile les a dévorés, le léopard les a croqués, la hyène a léché leurs os et la terrible panthère rouge a sûrement gobé leur petite cervelle... Mais on ne va pas pleurer!

Depuis, dans ce pays, on apprend aux enfants que la colère et le rire sont les armes des pauvres.

SUDOKU, LA SOLUTION

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

CRÉATION D'UN LIVRE VASE POUR FLEURS SÉCHÉES



En utilisant un ancien livre relié, nous allons découper et assembler les pages de façon à former un vase pour y présenter harmonieusement quelques fleurs séchées.

Ce moment convivial et apaisant vous permettra de laisser parler votre créativité.

A la fin de l'atelier, chacun pourra emporter sa création.

CONCERT DU COEUR

DUO QUINODOZ / MONNET



Duo Quinodoz/ Monnet

*Musique traditionnelle,
variété française*

**Théodore Monnet accordéon
Lorène Quinodoz chant, jodel,
nyckelharpa**

les concerts du
:COEUR
fribourgeois

**Lundi 2 mars 2026
10:30
Résidence St-Martin,
Cottens**

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

Soutiens:



Baselbieter Stiftung

ERNST GÖHNER
STIFTUNG



Fondation
"Vieilles Maisons"



Fondation
"Pour un cœur vaillant"



COMITÉ DE PROMOUVOIR
LES CONCERTS DU COEUR
Fribourg

CINÉMA-DOCUMENTAIRE

„LA TERRE, LA NUIT"



Mercredi

4 mars

à 15h15

à la salle

Grande Ourse

Durée 44 min

Episode 2 «Nuit glacée»

Dans le froid des nuits les plus longues de la planète, des mères et leurs petits luttent pour survivre, tandis qu'un singe solitaire trouve refuge au sein d'un groupe.

SOIRÉE CRÊTPES À L'UNITÉ LYRE



Plus de photos sur notre instagram [@residence_stmartin](https://www.instagram.com/residence_stmartin)

SOUVENIRS

ACHATS À AVRY-CENTRE



GYMNASTIQUE



PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITES COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

2 mars	10h30	Concert du Duo folklorique Quinodoz/Monnet (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-achats à Avry-Centre (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Danse assise (salle Grande Ourse)

MARDI

3 mars	10h30	Chant (salle Grande Ourse)
	11h00	Fitness
	14h00	Sortie-verrée au restaurant « Le Manoir » à Vaulruz (inscription auprès du personnel soignant)
	14h30	Culte Protestant (salle Grande Ourse)
	14h50	Piscine groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)

MERCREDI

4 mars	10h00	Sortie-verrée au tea-room « Café au Lait » à Onnens (inscription auprès du personnel soignant)
	10h15	Gymnastique (salle Grande Ourse)
	12h00	Dîner - fondue à la Brasserie (inscription auprès du personnel soignant)
	14h15	Jeux de cartes avec les aînés de Cottens (à la Brasserie)
	15h00	Atelier «écriture» (salle animation-cuisine)
	15h15	Cinéma-documentaire «La Terre, la Nuit» épisode 2 (salle Grande Ourse)
	19h00	Soirée-bistrot (à la Brasserie)

JEUDI

5 mars	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	15h00	Loto (salle Grande Ourse)

VENDREDI

6 mars	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	12h00	Dîner - fondue à la Brasserie (inscription auprès du personnel soignant)
	14h00	Sortie-verrée au restaurant « L'Unique » à La Roche (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «livre vase pour fleurs séchées» (salle animation-cuisine)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE HEURE ACTIVITÉ

CENTAURE

Mardi 3 mars 10h15 Soins esthétiques

Mercredi 4 mars 12h00 Dîner-fondue à la Brasserie

Vendredi 6 mars 16h45 Apéritif avec l'animation

PÉGASE

Mercredi 4 mars 16h45 Apéritif avec l'animation

Vendredi 6 mars 12h00 Dîner-fondue à la Brasserie

PERSÉE

Lundi 2 mars 10h45 Soins esthétiques

Jeudi 5 mars 11h00 Jeux de société

LYRE

Mardi 3 mars 10h30 Jeux de société

Mercredi 4 mars 16h00 Balade

Samedi 7 mars 12h00 Dîner italien avec les familles

ANDROMÈDE

Mercredi 4 mars 10h30 Jeux de société

Vendredi 6 mars 10h15 Soins esthétiques

PHOENIX

Mercredi 4 mars 16h45 Apéritif avec l'animation

Jeudi 5 mars 10h00 Jeux de société

ORION

Lundi 2 mars 16h45 Apéritif avec l'animation

Mercredi 4 mars 14h45 Balade



MIDI

SOIR

lundi 2	Potage garbure Cuisse de poulet rôti Pâtes au beurre Laitue braisée aux carottes Muffin*	Potage du jour Pizza au vacherin (pâte*) Salade verte
mardi 3	Crème de céleri Saucisse aux choux Papet vaudois Glace	Potage du jour Lasagne végétarienne « Chili sin carne » Salade assortie
mercredi 4	Crème de légumes Roasbeef froid, sauce tartare Pommes frites* Salade assortie Pomme en cage	Potage du jour Oeuf poché florentine
jeudi 5	Crème de courge Filet de truite blanche de Neirivue, mayonnaise aux herbes Pommes nature Carottes glacées Crème de marrons	Potage du jour Rissole à la viande Salade de racine rouge
vendredi 6	Potage paysanne Bouchée* à la reine végétarienne (Quorn) Salade verte Fruit	Potage du jour Assiette Fribourgeoise Salade de lentilles aux légumes
samedi 7	Potage à l'orge perlé Langue de boeuf aux câpres Riz pilaf Chou-rave glacé Flan au caramel*	Potage du jour Gâteau aux pruneaux
dimanche 8	Cappelletti aux champignons* Cou de veau rôti au gingembre et citronnelle Gnocchi romaine Duo de brocolis et choux-fleurs Tiramisu maison	Potage du jour Tomme de vache fraîche « laiterie d'Onnens » Gruyère AOP « laiterie d'Onnens » Pommes en robe

Provenance viandes / poissons / crustacés

PROVENANCE DES VIANDES : BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE VEAU : SUISSE VOLAILLE : SUISSE TRUITES BLANCHE : SUISSE, NEIRIVUE
«L'astérisque (*) signifie que le plat ne répond pas aux exigences du Label Fait Maison» labelfaitmaison.ch