

# À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

# L'ACCENT

## DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 9 AU 15 FÉVRIER 2026

N°7



Suivez nous sur Instagram!

COMMUNICATIONS .....	2-3
POÈME .....	3
JEU .....	4
CONTES ET LÉGENDES .....	5-7
JEU .....	8
SOUVENIRS .....	9-10
SORTIE-VISITE .....	11
CINÉMA .....	12
PROGRAMME D'ANIMATIONS .....	14
MENUS DE LA SEMAINE .....	16

---

## COMMUNICATIONS DE LA SEMAINE

# MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

---

## CHEZ LES RÉSIDENTS

---

Lundi 9 février

Mme Gisèle CHATAGNY  
Résidente à l'unité ORION

Mardi 10 février

Mme Alice BAPST  
Résidente à l'unité LYRE

Jeudi 12 février

Mme Ida BERSET  
Résidente à l'unité PÉGASE

Jeudi 12 février

Mme Marguerite PYTHON  
Résidente à l'unité PERSÉE

---

## CHEZ LE PERSONNEL

---

Mardi 10 février

Mme Marie LIPP

Mercredi 11 février

Mme Leny Lourdes BAUMGARTNER

Dimanche 15 février

Mme NORA DESCLOUX



**Payez facilement  
avec TWINT**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT.



Saisissez le montant total  
et confirmez le paiement.



---

## COMMUNICATIONS DE LA SEMAINE

### BIENVENUE

Mercredi 4 février, nous avons eu le plaisir d'accueillir Madame Hélène MISEREZ de Cottens, nouvelle résidente à l'unité ANDROMÈDE.

Nous lui souhaitons la bienvenue et beaucoup de bonheur dans notre établissement.

---

### POÈME

### MOIS DE FÉVRIER

Hélas ! dis-tu, la froide neige  
Recouvre le sol et les eaux ;  
Si le bon Dieu ne les protège,  
Le printemps n'aura plus d'oiseaux !

Rassure-toi, tendre peureuse ;  
Les doux chanteurs n'ont point péri.  
Sous plus d'une racine creuse  
Ils ont un chaud et sûr abri.

Là, se serrant l'un contre l'autre  
Et blottis dans l'asile obscur,  
Pleins d'un espoir pareil au nôtre,  
Ils attendent l'Avril futur ;

Et, malgré la bise qui passe  
Et leur jette en vain ses frissons,  
Ils répètent à voix très basse  
Leurs plus amoureuses chansons.

Ainsi, ma mignonne adorée,  
Mon cœur où rien ne remuait,  
Avant de t'avoir rencontrée,  
Comme un sépulcre était muet ;

Mais quand ton cher regard y tombe,  
Aussi pur qu'un premier beau jour,  
Tu fais jaillir de cette tombe  
Tout un essaim de chants d'amour.



## 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...

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

# LA FEMME QUI MANGEAIT LES HOMMES

Depuis quelque temps, à chaque fois qu'un homme du campement partait chasser en kayak vers l'est, il n'en revenait jamais. Le seul d'entre eux à ne s'y être jamais aventuré, Kiviuk, était désormais l'unique chasseur et devait nourrir toute la communauté : femmes, enfants et aînés.

Bien que très vaillant, il ne pouvait malheureusement pas assumer cette lourde tâche à lui seul et les ventres commençaient à se creuser.

Un jour, prenant son courage à deux mains, il décida de partir à la recherche des siens.

Il navigua longtemps vers l'est et alors qu'il manœuvrait pour contourner une île, il entendit soudain qu'on l'appelait : « Hé l'homme, approche, viens par ici ! » Il vit une vieille femme qui portait un enfant dans la poche dorsale de son manteau.

Méfiant, il répondit :  
« Non, je ne viendrai pas.  
– Allez, quoi, viens », insista-t-elle.

Il se dit qu'il ne risquait probablement pas grand-chose face à cette femme. Elle semblait inoffensive : elle était seule et ne portait pas d'armes. Comme elle insistait, il accosta.

« Apporte ton kayak avec toi, qu'il ne dérive pas, ajouta-t-elle.  
– Non, je ne l'apporterai pas.  
– Allez, quoi, apporte-le. »

Et comme elle insistait, il l'apporta.

« Vide-le maintenant.  
– Non, je ne le viderai pas.  
– Allez, quoi, vide-le. »  
Comme elle insistait, il le vida.  
« Retourne ton kayak.  
– Non, je ne le retournerai pas.  
– Allez, quoi, retourne-le. »  
Comme elle insistait, il le retourna.  
« Mets cette pierre dans ton kayak pour qu'il ne s'envole pas.  
– Non, je ne mettrai pas cette pierre dessus.  
– Allez, quoi, mets cette pierre. »  
Comme elle insistait, il la mit.  
« Maintenant, entre chez moi te réchauffer.  
– Non, je n'entrerai pas.  
Allez, quoi, entre chez moi. »  
Comme elle insistait, il entra.  
« Enlève tes vêtements de fourrure.  
– Non !  
– Allez, quoi, enlève-les. »  
Comme elle insistait, il les enleva.  
« Et maintenant tes bottes de peau, tes kamiik.  
– Non !  
– Allez, quoi, enlève-les. »

Et l'homme finit par se retrouver quasiment nu. La femme pendit vêtements et bottes pour les faire sécher.

« Mais qu'allons-nous donner à manger à notre invité ? » demanda-t-elle au bébé qu'elle portait dans son dos.

Elle nettoya un grand plateau et sortit chercher de la nourriture.

# LA FEMME QUI MANGEAIT LES HOMMES



Une fois seul, Kiviuq regarda autour de lui et comprit avec effroi que c'était elle qui avait tué tous ses compagnons. Leurs dépouilles et la peau de leurs visages étaient accrochées sur les parois de la tente et servaient de décos.

Quelques instants plus tard, la femme rentra avec un sac de baies sauvages. « Vas-y, mange » ordonna-t-elle à son invité.

L'homme plongea la main dans le sac pour se servir mais il sentit quelque chose de dur dans le fond. Il l'extirpa du sac et découvrit avec dégoût qu'il s'agissait d'une main humaine bouillie.

« Je ne peux pas manger ça, dit-il.  
— Mais si, allez, mange, c'est délicieux avec les petites baies. »

L'homme replongea la main dans le sac mais prit soin de ne choisir que les fruits. Quand vint le soir, ils allèrent se coucher.

L'homme feignit de s'endormir. Lorsqu'il faisait semblant de ronfler, la femme prenait son couteau, mais dès qu'il faisait mine de se réveiller, il entendait le cliquetis d'une lame métallique qui tombait au sol. Il résista longtemps au sommeil et la femme finit par s'endormir.

Alors, sans un bruit, l'homme récupéra ses vêtements, mit ses kamiik, prit son kayak sous le bras et s'élança vers le rivage. Mais, comme il courait vers la mer, la femme, réveillée, surgit de sous la tente. Elle se lança à sa poursuite et le rattrapa rapidement. Elle avait atteint la poupe de son kayak quand il donna son premier coup de pagaie. La femme tomba la tête la première dans l'eau glacée. Le temps qu'elle se relève et retrouve ses esprits, l'homme était déjà bien loin.

Il pagaya de toutes ses forces jusqu'au campement sans se retourner et raconta son histoire.

« Je sais pourquoi nos chasseurs disparaissent quand ils partent vers l'est ; il y a là-bas une femme dévoreuse d'hommes. Elle se nourrit de leur chair et décore sa tente de leurs dépouilles ! »

L'homme rêva toute la nuit de la femme cannibale et le lendemain, au lever du jour, il retourna la voir, décidé à venger ses amis disparus.

# LA FEMME QUI MANGEAIT LES HOMMES

Dès qu'il fut à proximité de l'île, la femme l'appela comme elle l'avait fait la veille : « Hé l'homme, approche, viens par ici ! » Mais il lui répondit : « C'est toi qui as voulu me tuer hier.

— Non, ce n'est pas moi. C'est l'enfant que je porte sur le dos. Mais ne t'inquiète pas, je vais l'en empêcher cette fois-ci ! Allez viens ! »

Mais l'homme lui rétorqua : « Je n'ai pas confiance ; Et d'ailleurs, pourquoi l'enfant que tu portes dans ton amauti a-t-il des ongles horribles, longs et pointus et pourquoi te regarde-t-il si étrangement ? Il est effrayant ! »

La femme, terrorisée, attrapa l'enfant et, sans même le regarder, le jeta au loin. Il tomba dans la mer et lorsqu'il toucha l'eau, ses sourcils se transformèrent en moules bleues, ses entrailles en algues et ses cheveux en plantes aquatiques.

La vieille femme, furieuse contre le chasseur, ordonna à son couteau : « Couteau, transperce-le ! » Et aussitôt, le couteau de la femme fendit l'air en direction du chasseur. Mais se tenant sur ses gardes, celui-ci réussit à amortir le coup. Blessé au bras, il répliqua avec force : « Harpon, transperce-la ! »

Son harpon vola vers la femme qui s'effondra sous la violence du choc. « Cou-

teau, transperce-le vraiment cette fois ! », s'écria-t-elle à nouveau. Le couteau heurta l'homme de plein fouet et le blesса grièvement. Mais, rassemblant ses forces une dernière fois, il cria : « Que mon harpon te transperce à mort ! »

Et la femme s'écroula. Avant de succomber à ses blessures, elle jeta une dernière fois son couteau vers l'homme en hurlant : « Qu'il meure ! »

Mais le couteau ne put atteindre le chasseur car ce dernier était déjà loin. Blessé et exténué, il trouva malgré tout la force de rejoindre les siens.

L'histoire s'achève ainsi. À partir de ce jour, les gens du campement purent partir vers l'est ; et en revenir.

Association Inuksuk, Contes Inuit

## SUDOKU, LA SOLUTION

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

SOUVENIRS

## «ATELIER BISCUITS»



---

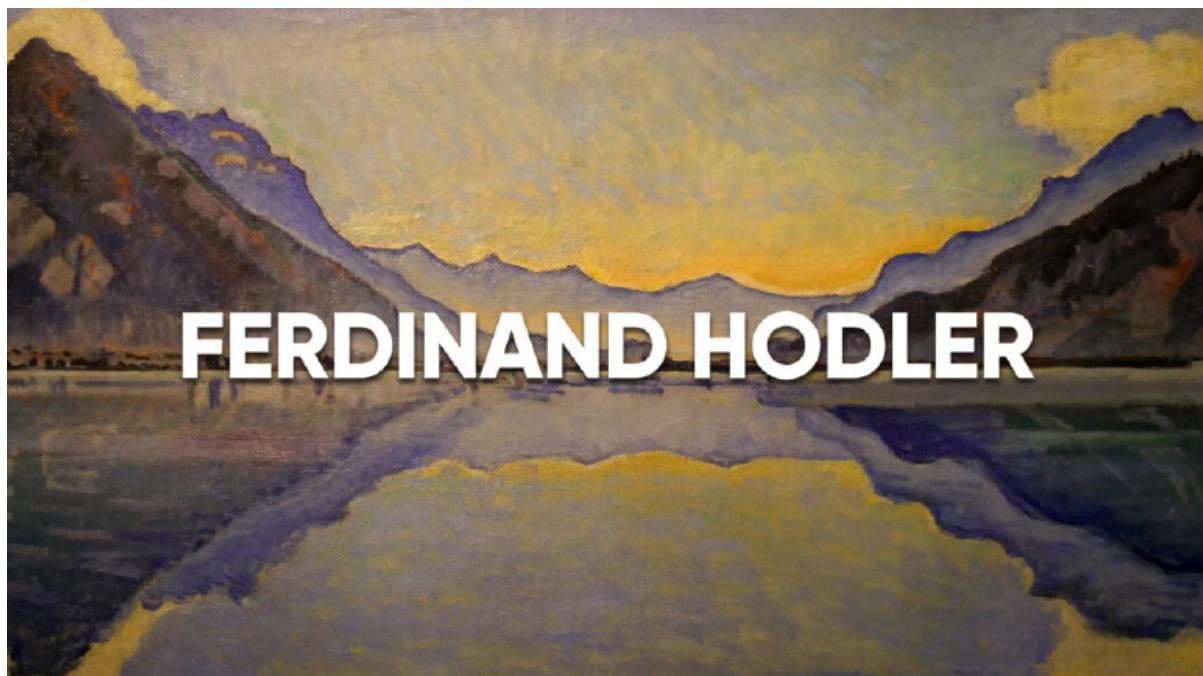
SOUVENIRS

## SORTIE-CONCERT DE LA FANFARE «LA POTUE»



Plus de photos sur notre instagram @residence\_stmartin

## LA MISSION DE L'ARTISTE DIALOGUES CONTEMPORAINS



**Mardi  
10 février  
à 14h00  
à l'Atelier  
à Fribourg**

Pour fêter ses 130 ans, l'École des Métiers Fribourg (EMF) présente l'exposition «La Mission de l'artiste - Dialogues contemporains avec Ferdinand Hodler». Lors de sa période d'enseignement à l'EMF, Ferdinand Hodler a donné, le 12 mars 1897, une conférence sur La Mission de l'Artiste. Ce texte fondateur de son travail artistique interroge le rôle de l'artiste dans la société, la valeur de la transmission et permet de faire des liens entre art, technique et pédagogie.

## « LES SAVEURS DU PALAIS »



**Lundi**  
**9 février**  
**à 15h00**  
**à la salle**  
**Grande Ourse**  
**Durée 95 min**

Hortense Laborie est cuisinière réputée qui vit dans le Périgord. A sa grande surprise, le Président de la République la nomme responsable de ses repas personnels au Palais de l'Elysée. Malgré les jalousies des chefs de la cuisine centrale, Hortense s'impose avec son caractère bien trempé. L'authenticité de sa cuisine séduira rapidement le Président, mais dans les coulisses du pouvoir les obstacles sont nombreux.

CINÉMA-DOCUMENTAIRE

## « MARCO ODERMATT NAISSANCE D'UNE SUPERSTAR »



**Mercredi**  
**11 février**  
**à 15h00**  
**à la salle**  
**Grande Ourse**  
**Durée 48 min**

Marco Odermatt a le vent en poupe. On ne compte plus les victoires du skieur nidwaldien : descente, super-G, slalom géant. Nommé sportif suisse de l'année de 2021 à 2024, le médaillé d'or des JO de Pékin 2022 nous raconte ici ses débuts. Un portrait complété par les mots de ses parents qui l'ont toujours soutenu.

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## ACTIVITES COMMUNES

DATE

HEURE ACTIVITÉ

### LUNDI

<b>9 février</b>	<b>10h30</b>	Chant (salle Grande Ourse)
	<b>10h45</b>	Fitness
	<b>14h00</b>	Sortie-verrée au restaurant « La Croix-Blanche » au Mouret (inscription auprès du personnel soignant)
	<b>14h50</b>	Piscine groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	<b>15h50</b>	Piscine groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	<b>15h00</b>	Cinéma « Les Saveurs du Palais » (salle Grande Ourse)

### MARDI

<b>10 février</b>	<b>10h30</b>	Atelier « préparation de légumes » (salle animation-cuisine)
	<b>14h00</b>	Sortie-visite de l'exposition « La Mission de l'artiste - Dialogues contemporains avec Ferdinand Hodler » (inscription auprès du personnel soignant)
	<b>15h00</b>	Quiz musical (salle Grande Ourse)

### MERCREDI

<b>11 février</b>	<b>10h15</b>	Danse assise (salle Grande Ourse)
	<b>11h30</b>	Dîner choucroute royale animé par Monsieur Jean-Pierre Pürro et ses accordéons (à la Brasserie)
	<b>15h00</b>	Cinéma-documentaire « Marco Odermatt naissance d'une superstar » (salle Grande Ourse)

### JEUDI

<b>12 février</b>	<b>10h30</b>	Méditation (salle Grande Ourse)
	<b>15h00</b>	Loto (salle Grande Ourse)

### VENDREDI

<b>13 février</b>	<b>10h15</b>	Messe (salle Grande Ourse)
	<b>10h45</b>	Fitness
	<b>14h00</b>	Sortie-verrée au restaurant « La Pinte des 3 Canards » à Fribourg (inscription auprès du personnel soignant)
	<b>15h00</b>	Gymnastique (salle Grande Ourse)

### DIMANCHE

<b>15 février</b>	<b>15h00</b>	Concert du choeur d'hommes « Les artilleurs de la Sarine » (salle Grande Ourse)
-------------------	--------------	---

## PROGRAMME D'ANIMATIONS

# ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE

HEURE

ACTIVITÉ

## CENTAURE

<b>Mardi 10 février</b>	<b>11h00</b>	Réveil-mémoire
<b>Mercredi 11 février</b>	<b>10h00</b>	Lecture de « La Liberté »

## PÉGASE

<b>Mardi 10 février</b>	<b>11h00</b>	Soins esthétiques
<b>Vendredi 13 février</b>	<b>10h00</b>	Jeux de société

## PERSÉE

<b>Mercredi 11 février</b>	<b>15h15</b>	Jeux de société
<b>Jeudi 12 février</b>	<b>17h30</b>	Soirée-crêpes

## LYRE

<b>Lundi 9 février</b>	<b>17h30</b>	Soirée-crêpes
<b>Mardi 10 février</b>	<b>16h45</b>	Apéritif avec l'animation
<b>Vendredi 13 février</b>	<b>11h00</b>	Jeux de société

## ANDROMÈDE

<b>Lundi 9 février</b>	<b>14h00</b>	Balade
<b>Mardi 10 février</b>	<b>10h00</b>	Soins esthétiques
<b>Mercredi 11 février</b>	<b>10h00</b>	Lecture de « La Liberté »

## PHOENIX

<b>Mercredi 11 février</b>	<b>15h15</b>	Jeux de société
<b>Vendredi 13 février</b>	<b>16h45</b>	Apéritif avec l'animation

## ORION

<b>Mardi 10 février</b>	<b>10h00</b>	Réveil-mémoire
<b>Mercredi 11 février</b>	<b>15h15</b>	Jeux de société



	MIDI	SOIR
<b>lundi</b> <b>9</b>	Potage santé Escalope de porc panée Pâtes au beurre Laitue braisée aux carottes Muffin	Potage du jour Croissant à la mousse de thon Salade verte
<b>mardi</b> <b>10</b>	Potage aux pois jaunes Emincé au curry végétarien Riz basmati Salade assortie Poire au chocolat	Potage du jour Spaghetti au beurre Sauce napolitaine
<b>mercredi</b> <b>11</b>	«Choucroute Royale» Potage à l'orge perlé Jambon, lard et saucisson Pommes à l'anglaise Choucroute Roulade* à la confiture	Potage du jour Bircher muesli
<b>jeudi</b> <b>12</b>	Potage parmentier Filet de truite saumonée sauté aux amandes Couscous Haricots braisés Fruit	Potage du jour Vittelo Tonato (avec filet de porc) Pommes frites
<b>vendredi</b> <b>13</b>	Potage aux légumes Rôti haché des Grisons Spaetzli maison Chou-fleur gratiné Crème pralinée	Potage du jour Jalousie à la viande Salade de racine rouge
<b>samedi</b> <b>14</b>	Crème de tomates Emincé de foie de génisse Autre viande Pommes purée Carottes glacées Yoghourt aux fruits «laiterie d'Autigny»	Potage du jour Gâteau aux fruits
<b>dimanche</b> <b>15</b>	Terrine de légumes garnie Cou de veau rôti aux whisky Nouilles fraîches Jardinière de légumes Tiramisu maison	Potage du jour Tomme de vache fraîche «laiterie d'Onnens» Vacherin Fribourgeois «laiterie d'Autigny» Pommes en robe

Provenance viandes / poissons / crustacés

PROVENANCE DES VIANDES : BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE VEAU : SUISSE TRUITE : ÉLEVAGE, ITALIE «L'astérisque (\*) signifie que le plat ne répond pas aux exigences du Label Fait Maison» [labelfaitmaison.ch](http://labelfaitmaison.ch)