

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 9 AU 15 FÉVRIER 2026

N°7

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



Suivez nous sur Instagram!

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

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.



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, Kiviuq, 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 décorations.

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 MANGEAT 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 blessa 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

«ATELIER BISCUITS»



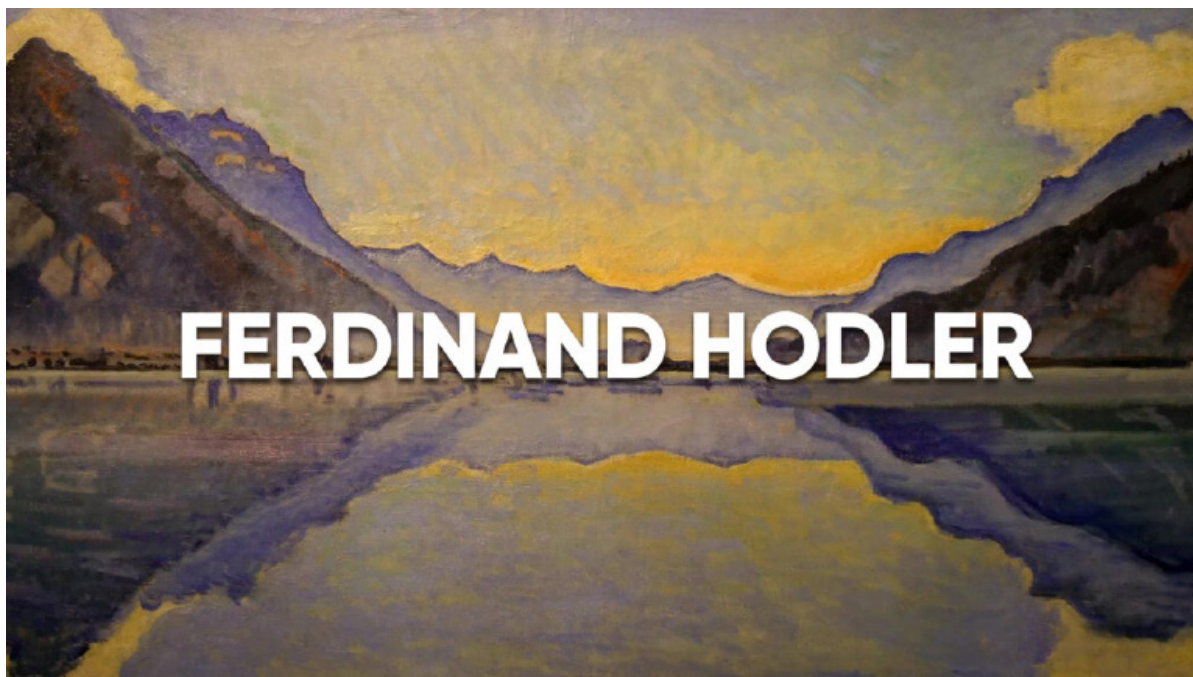
SOUVENIRS

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.

« 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

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

MARDI

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

MERCREDI

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

JEUDI

12 février	10h30	Méditation (salle Grande Ourse)
	15h00	Loto (salle Grande Ourse)

VENDREDI

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

DIMANCHE

15 février	15h00	Concert du chœur d'hommes « Les artilleurs de la Sarine » (salle Grande Ourse)
------------	-------	--

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Mardi 10 février	11h00	Réveil-mémoire
Mercredi 11 février	10h00	Lecture de « La Liberté »
PÉGASE		
Mardi 10 février	11h00	Soins esthétiques
Vendredi 13 février	10h00	Jeux de société
PERSÉE		
Mercredi 11 février	15h15	Jeux de société
Jeudi 12 février	17h30	Soirée-crêpes
LYRE		
Lundi 9 février	17h30	Soirée-crêpes
Mardi 10 février	16h45	Apéritif avec l'animation
Vendredi 13 février	11h00	Jeux de société
ANDROMÈDE		
Lundi 9 février	14h00	Balade
Mardi 10 février	10h00	Soins esthétiques
Mercredi 11 février	10h00	Lecture de « La Liberté »
PHOENIX		
Mercredi 11 février	15h15	Jeux de société
Vendredi 13 février	16h45	Apéritif avec l'animation
ORION		
Mardi 10 février	10h00	Réveil-mémoire
Mercredi 11 février	15h15	Jeux de société



MIDI

SOIR

lundi 9	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
mardi 10	Potage aux pois jaunes Emincé au curry végétarien Riz basmati Salade assortie Poire au chocolat	Potage du jour Spaghetti au beurre Sauce napolitaine
mercredi 11	«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
jeudi 12	Potage parmentier Filet de truite saumonée sauté aux amandes Couscous Haricots braisés Fruit	Potage du jour Vittelo Tonato (avec filet de porc) Pommes frites
vendredi 13	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
samedi 14	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
dimanche 15	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