

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 23 FÉVRIER AU 1ER MARS 2026

N° 9

COMMUNICATIONS2-3

NOUVELLE.....4-5

JEU6

POÈME.....7

JEU8

SOUVENIRS.....9-10

CINÉMA-DOCUMENTAIRE.....11

THÉÂTRE.....12-13

PROGRAMME D'ANIMATIONS.....14

PROGRAMME D'ANIMATIONS.....15

MENUS DE LA SEMAINE16



Suivez nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Samedi 28 février

Mme Marie-José SCHMUTZ
Résidente à l'unité ANDROMÈDE

CHEZ LE PERSONNEL

Lundi 23 février

Mme Joana Francisca SIMOES DOS SANTOS

Lundi 23 février

Mme Nicole BOMARD

Mercredi 25 février

Mme Brayana FERREIRA COSTA

Jeudi 26 février

Mme Faramalala Jacqueline DEFFERRARD

Dimanche 1er mars

Mme Isabel RISSE

Dimanche 1er mars

Mme Cindy BANHA



BIENVENUE



Mercredi 18 février, nous avons eu la joie d'accueillir M. Louis BONGARD de Corserey, nouveau résident à l'unité CENTAURE.

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

QUAND UNE BALEINE MEURT...

Quand une baleine meurt... ce n'est pas la fin. C'est le commencement. Le corps d'une baleine ne flotte pas éternellement. Finalement, il coule – lentement, silencieusement vers le fond de l'océan. On appelle cela une « chute de baleine ».

Et là, dans les profondeurs, se produit quelque chose d'étonnant. Le corps d'une seule baleine devient un refuge de vie.

Pendant des décennies, il nourrit des centaines de créatures marines : requins, crabes, petits charognards et formes de vie uniques qui n'existent nulle part ailleurs.

D'une mort naît un écosystème entier. De la mort jaillit la vie. Silencieuse. Abondante. Sacrée. Mais il y a plus.

Tout au long de leur vie, les baleines absorbent du carbone de l'atmosphère. Et lorsqu'elles meurent et sombrent, ce carbone descend avec elles au fond de l'océan, où il reste piégé pendant des siècles.

Même dans la mort, elles contribuent à rafraîchir une planète qui se réchauffe.

Même dans le silence, elles nous protègent.

Et tant qu'elles vivent... elles chantent. Pas avec des mots, mais avec des sons si puissants qu'ils peuvent voyager sur des milliers de kilomètres sous la mer. Les mères chantent à leurs petits. Certains groupes se souviennent de ceux qu'ils ont perdus. D'autres attendent ceux qui restent en arrière.

Leurs chants ne sont pas seulement de la communication, ce sont des liens.

Le cœur d'une baleine bleue a la taille d'une petite voiture. Et lorsqu'elle plonge dans les abysses... il ne bat que deux fois par minute.

Comme pour nous murmurer : reste calme, plonge en profondeur, avance avec grâce.

Autrefois, les marins craignaient les baleines comme des monstres. Aujourd'hui, nous connaissons la vérité : Ce sont des géants doux, des gardiens des océans, des porteurs de mémoire.

Tout comme les éléphants enseignent la compassion sur la terre, les baleines la murmurent dans l'eau.

NOUVELLE

QUAND UNE BALEINE MEURT...

Et tous deux nous enseignent :
La grandeur ne crie pas.

Elle chante. Elle guide. Et quand le moment arrive... elle se donne, se transformant en quelque chose d'encore plus grand...

Le Monde Littéraire / B. Tinguely Chatton



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...

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

POÈME

JE SUIS

C'est la nuit
Car je suis comme je suis
Ni d'ici,
Ni d'ailleurs.
Ni ainsi
Ni autrement
Sorti d'une valise
De quelqu'un !
Oui quelqu'un
Ou non !
Peut-être sans ciel !

Me voilà bagage de personne
Suçant la mamelle de la mort
Dans cette modernité de « NON »

Pas assez de vie pour chacun !
Des pièges à vent,
Rivières dans des cuves
Quelques flaques où la lune est ramassée
Rien...
Rien en substance

Le ciel en crinière
De ma rouquine en flammes
Brûle en moi l'enfer
Ce vouloir d'être
Ce qui refuse d'être

Seul contre une ville,
Seul tout seul
J'entends dire :-quelqu'un est mort.
Je pense :-moi aussi.
Pourtant,
Il me reste tellement d'années à tirer

Ahmed Yahia Messaoud

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.

Merci de votre générosité

SUDOKU SOLUTION

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

SOUVENIRS

DÎNER CHOUCROUTE ROYALE EN MUSIQUE ANIMÉ PAR M. PURRO



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

SOUVENIRS

SORTIE-VERRÉE AU CAFÉ DES BOULANGERS À FRIBOURG



CINÉMA-DOCUMENTAIRE

«LA TERRE, LA NUIT»



Lundi

23 février

à 15h15

à la salle

Grande Ourse

Durée 52 min

Episode 1 «Des plaines au clair de lune»

De la savane africaine au désert péruvien, la vie des prédateurs et de leurs proies dépend de leur capacité à s'adapter aux différentes phases de la lune.

«THÉÂTRE DES 4 HEURES»



Mercredi 25 février

À 15h00

Salle Grande Ourse

Le Théâtre des 4 Heures
présente... deux comédies brèves

Humulus le muet

de Jean Anouilh (partie 1)
et Myriam Humbert (partie 2)

Mise en scène Myriam Humbert



Fugue en duo majeur

de Francis Poulet

Mise en scène François Menétrey

100 minutes de surprises !

Avec le soutien de :



ÉTAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS)
Direktion für Gesundheit und Soziales (DGS)



**PRO
SENECTUTE**
PLUS PARTI ENSEMBLE



«THÉÂTRE DES 4 HEURES»



Les Humulus

Humulus le muet - Jean Anouilh 1932

Humulus est muet mais un médecin est parvenu à lui donner la possibilité de prononcer «un mot» par jour. Humulus a pris une grande décision : économiser ses mots pendant trente jours, afin de pouvoir faire une déclaration à celle qu'il aime, quitte à ne pas adresser les souhaits traditionnels du Nouvel-An à la Duchesse, sa grand-mère, femme exigeante et autoritaire. Arrive le grand jour, les trente mots sont dits : «Voulez-vous répéter, s'il vous plaît», demande la bien-aimée. Car un peu dure d'oreille, elle n'a rien entendu et sort un cornet acoustique de son sac !

Humulus le retour - Myriam Humbert 2025

Sous le charme de cette courte pièce, Myriam Humbert, membre de la troupe du théâtre des 4 Heures, a imaginé une suite pour prolonger le temps et le plaisir du jeu tout en restant dans le style de Jean Anouilh. Elle a repris à son compte les mêmes personnages et leur a fait poursuivre l'aventure dans un monde poétique et fantasque.

Particularités

«Humulus le muet» est la première pièce de Jean Anouilh écrite en 1932 (Anouilh avait 22 ans). En 2025, elle est représentée, 93 ans plus tard, par une troupe dont la moyenne d'âge est de 74 ans.

Fugue en duo majeur - Francis Poulet

Deux résidents de la pension Les Tulipes ont disparu. Inquiète, la directrice de l'établissement fait appel à la police. L'inspectrice Roland et l'inspecteur Laurent sont chargés de l'enquête et utilisent des moyens peu habituels. L'affaire est résolue dans la bonne humeur après quelques épisodes mystérieux et terrifiants.

Durée totale (les deux pièces) env. 90 minutes.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITES COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
LUNDI		
23 février	10h30	Gymnastique (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-verrée au tea-room «La Cigogne» à Gumefens (inscription auprès du personnel soignant)
	14h50	Piscine - groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine - groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h15	Cinéma-documentaire «La Terre, la Nuit» épisode 1 (salle Grande Ourse)
MARDI		
24 février	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	15h00	Loto, frs 2.- le carton (salle Grande Ourse)
	19h00	Soirée bistrot (à la Brasserie)
MERCREDI		
25 février	10h30	Quiz musical (salle animation-cuisine)
	10h45	Fitness
	15h00	Théâtre des 4 heures (salle Grande Ourse)
JEUDI		
26 février	10h00	Fitness
	11h00	Apéritif pour les 90 ans de Madame Gisèle Chatagny et Monsieur Jean-Paul Grand (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-verrée au restaurant de «la Gypsera» au Lac Noir (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Danse assise (salle Grande Ourse)
	16h30	Chapelet (salle animation-cuisine)
VENDREDI		
27 février	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-verrée à la «Brasserie du Moderne» à Bulle (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Chant (salle animation-cuisine)
	18h00	Sortie-souper à la carte «moules-frites» au tea-room à Cottens, chacun paie ce qu'il consomme, repas frs 25.- + boissons (inscription auprès du personnel soignant)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Mercredi 25 février	10h00	Jeux de société
Jeudi 26 février	14h15	Réveil-mémoire
PÉGASE		
Lundi 23 février	14h00	Balade
Jeudi 26 février	16h45	Apéritif avec l'animation
PERSÉE		
Mercredi 25 février	11h00	Soins esthétiques
Jeudi 26 février	15h15	Réveil-mémoire
LYRE		
Mardi 24 février	10h30	Soins esthétiques
Mercredi 25 février	11h00	Jeux de société
Vendredi 27 février	16h45	Apéritif avec l'animation
ANDROMÈDE		
Mercredi 25 février	14h00	Balade
	17h30	Soirée-crêpes
PHOENIX		
Lundi 23 février	17h30	Soirée-crêpes
Jeudi 26 février	16h45	Apéritif avec l'animation
ORION		
Mercredi 25 février	10h00	Soins esthétiques
Vendredi 27 février	14h00	Balade
Samedi 28 février	12h00	Dîner italien avec les familles

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 23	Potage garbure Steak haché de veau au paprika Polenta au parmesan Salsifis à la crème Fruit	Potage du jour Oeuf à la russe*
mardi 24	Potage crécy Spaghetti bolonaise Salade assortie Crème Ovomaltine	Potage du jour Croûte au fromage Salade verte
mercredi 25	Crème de tomates Cou de porc rôti aux champignons Pommes rissolées Poireau gratiné Meringue crème double «Laiterie d'Onnens»	Potage du jour Choix de pâtes farcies* Salade verte
jeudi 26	Crème de courge Emincé de poulet casimir Riz pilaf Salade assortie Jalousie aux poires, sauce chocolat	Potage du jour Hachis parmentier Salade verte
vendredi 27	Crème de céleri Poisson en pâte à frire, mayonnaise à l'estragon Pommes nature Carottes glacées Yoghourt aux fruits «laiterie d'Autigny»	Potage du jour Salade de lentilles beluga Cou de porc fumé
samedi 28	Consommé au porto Magret de canard bigarade Pâtes au beurre Choux de Bruxelles Cake	Potage du jour Sérac à la ciboulette d'Onnens Vacherin Fribourgeois «laiterie d'Autigny» Pommes en robe
dimanche 1	Terrine aux morilles, salade assortie Filet de porc au vin cuit Gratin dauphinois Choix de légumes Bavarois au fruit de la passion	Potage du jour Gâteau aux pommes

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE CANARD : FRANCE PORC : SUISSE POULET : UE VEAU : SUISSE

«L'astérisque (*) signifie que le plat ne répond pas aux exigences du Label Fait Maison»

labelfaitmaison.ch