

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 30 MARS AU 5 AVRIL 2026

N°14

COMMUNICATIONS2-3

CONTES ET LÉGENDES4-6

POÈME7

JEU8

SOUVENIRS9-12

CINÉMA13

PROGRAMME D'ANIMATIONS 14-15

MENUS DE LA SEMAINE16



Suivez nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Lundi 30 mars

Mme Danielle MOURABITI
Résidente à l'unité PERSÉE

Vendredi 3 avril

Mme Cécile TINGUELY
Résidente à l'unité LYRE

CHEZ LE PERSONNEL

Mardi 31 mars

Mme Aissatou Dioulde BARRY

Mercredi 1er avril

Mme Valérie PITTET

Vendredi 3 avril

Mme Maryline CLERC

Samedi 4 avril

Mme Vreni BEN KHALFALLAH



BIENVENUE



Jeudi 19 mars, nous avons eu le plaisir d'accueillir Mme Renée PERRIARD de Cottens.

Vendredi 20 mars, nous avons eu le bonheur d'accueillir Mme Odile JAEGER de Fribourg.

Ces dames résideront dans l'unité Centaure. Nous leur souhaitons à toutes deux la bienvenue et beaucoup de bonheur dans notre établissement.

LE PAYS SANS FLEURS

Comme il ne pouvait plus supporter les hommes et leur méchanceté, le plus puissant de tous les sorciers avait décidé de quitter son pays et de se réfugier tout au sommet de la plus haute des hautes montagnes. Aussitôt dit, aussitôt fait...

Un grand malheur s'abattit sur la nature; toutes les fleurs, celles des bois, celles des prairies, celles des collines, celles des bords de mer, celles des berges des rivières et celles des lacs moururent instantanément. Pas une seule ne survécut, ce qui fit fuir tous les animaux, les oiseaux, les papillons et les insectes. Après leur mort, le pays, jadis si beau et si fleuri, devint rapidement un désert, ne laissant aux habitants que leur imagination pour voir des fleurs. Mais les enfants, qui n'avaient jamais connu ces merveilles, ne voulaient pas croire les anciens.

– Vous ne racontez que des histoires, leur disaient-ils. Et ils s'en allaient tristes, dans les étendues grises d'un pays sans fleurs.

Parmi tous ces enfants, il en était un qui ne pouvait imaginer que tout eût disparu pour toujours. Lorsque sa mère, lassée de raconter l'ancien temps, se taisait, il réclamait encore et encore d'autres histoires, car il aimait entendre parler de la beauté des fleurs. Il pensait que, lorsqu'il serait un homme, il partirait à la recherche du grand sorcier et lui demanderait de redonner de la couleur au pays.

Les années passèrent.

Un jour, il fut grand. Son amour des fleurs avait grandi avec lui. Il s'en alla donc trouver sa mère et lui dit :

– Mère, je vais m'en aller à la recherche du grand sorcier et lui demander de nous rendre les fleurs. Sa mère le regarda avec des yeux remplis d'effroi.

– Mais fils, s'écria-t-elle, tout ce que je t'ai raconté n'était que des histoires ! Il ne faut jamais croire aux histoires. Je te disais ce que ma mère me racontait parce qu'elle l'avait entendu de sa mère, qui le tenait de sa mère. Malheur à toi ! Les fleurs n'ont probablement jamais existé. Tu aurais beau marcher mille ans, jamais tu ne trouverais le sorcier qui vit tout en haut de la plus haute montagne.

Mais le fils ne l'écouta même pas, il prit son baluchon et s'en alla. Les gens du pays, qui le voyaient passer, se moquaient de lui.

– Ce garçon est fou ! disaient-ils. Il n'y a que les fous qui croient aux histoires.

LE PAYS SANS FLEURS (SUITE)

Le jeune homme se dirigea vers le nord. Il marcha longtemps, longtemps, longtemps et arriva au pied d'une montagne, si haute que son sommet était invisible. Il tourna autour de la montagne, mais ne vit aucun sentier, seulement de la roche et des cailloux. Il tourna encore et encore. Las de tourner, il se dit :

– Il faudra bien que je découvre un chemin. Le sorcier a dû en prendre un pour atteindre le sommet.

Il inspecta avec attention les rochers, et finit par découvrir une petite marche. En regardant de plus près, il aperçut une autre petite marche et puis encore une autre. Lorsqu'il leva les yeux vers le sommet de la montagne, il aperçut un escalier, et il se mit à grimper sans jamais regarder en bas pour ne pas avoir le vertige. À la fin du premier jour, il s'arrêta sur une terrasse. Le sommet de la montagne n'était pas visible. Il en fut de même le deuxième, puis le troisième, puis le quatrième, puis le cinquième, puis le sixième jour. Il commençait à se décourager quand, au soir du septième jour, il aperçut enfin le sommet.

À force de courage et malgré la fatigue accumulée depuis sept jours, il parvint à l'atteindre, juste au moment où le soleil avait complètement disparu et où la nuit recouvrait entièrement le monde de pierre. Arrivé tout en haut, il devina une source. Il se pencha pour y boire un peu d'eau. Au premier contact sur ses lèvres, toute sa fatigue s'évapora. Il se sentit fort et heureux comme jamais dans sa vie. Tout à coup, derrière lui, il entendit une voix qui lui demanda ce qu'il était venu chercher sur la plus haute des hautes montagnes.

– Je suis venu, dit-il, pour rencontrer le grand sorcier et lui demander de nous rendre les fleurs et les insectes. Un pays sans fleurs, sans oiseaux et sans abeilles est triste à mourir. Seule la beauté peut rendre les gens bons, et je suis certain que ceux de mon pays cesseraient d'être méchants si le sorcier leur redonnait les fleurs.

Alors, le jeune homme se sentit soulevé par des mains invisibles. Il fut transporté délicatement vers le pays des fleurs éternelles. Les mains invisibles le déposèrent sur le sol, au milieu d'un tapis de fleurs multicolores.

Le jeune homme ne pouvait en croire ses yeux. Il y en avait tant ! Jamais il n'avait imaginé que les fleurs puissent être aussi belles ! Dans l'air, un délicieux parfum flottait, et les rayons du soleil jouaient sur le sol multicolore. C'était comme si des milliers et des milliers d'arcs-en-ciel dansaient. La joie du jeune homme fut si grande qu'il se mit à pleurer. La voix lui dit de cueillir les fleurs qu'il préférait. Il s'exécuta et en récolta de toutes les couleurs. Quand il en eut les bras chargés, les mains invisibles le reconduisirent doucement au sommet de la montagne.

LE PAYS SANS FLEURS (SUITE ET FIN)

Alors, la voix lui dit :

– Rapporte ces fleurs dans ton pays. Désormais, grâce à ta foi et à ton courage, ton pays ne sera plus jamais sans fleurs. Il y en aura pour toutes les régions. Les vents du nord, de l'est, du sud et de l'ouest leur apporteront la pluie qui sera leur nourriture, et les abeilles vous donneront le miel qu'elles cherchent dans les fleurs.

Le jeune homme remercia et commença aussitôt la descente de la montagne qui, malgré la quantité de fleurs qu'il portait, lui parut bien plus facile que la montée.

Quand il revint dans son pays, les habitants, en apercevant les fleurs et en respirant leur parfum, ne voulurent pas croire à leur bonheur. Puis, lorsqu'ils surent qu'ils ne rêvaient pas, ils dirent :

– Ah, nous savions bien que les fleurs existaient et que ce n'étaient pas des histoires inventées par nos ancêtres !

Leur pays redevint un grand jardin. Sur les collines, dans les vallées, près des rivières, des lacs et de la mer, dans les bois, dans les champs et dans toutes les prairies, les fleurs crûrent et se multiplièrent. Tantôt c'était le vent du nord qui amenait la pluie, tantôt le vent du sud, de l'est ou de l'ouest. Les oiseaux revinrent, ainsi que les papillons et tous les insectes, surtout les abeilles.

Désormais, les gens purent manger du miel, et la joie revint sur la terre. Quand les hommes virent leur pays transformé grâce au jeune homme qui avait osé ce que personne n'avait cru possible, ils lui demandèrent d'être leur roi. Il accepta et devint un roi bon, courageux et intelligent.

– Rappelons-nous, disait-il, que c'est la méchanceté des hommes qui a entraîné la disparition des fleurs de notre pays.

Et comme personne ne voulait recommencer à habiter un désert et à être privé de miel, chacun s'efforça désormais d'être aussi bon que possible pour ne plus jamais fâcher le grand sorcier.

Conte d'Océanie

POÈME

PAS A PAS

Un jour, on fait un pas et c'est le premier pas,
Sans doute le plus beau, on ne s'en souvient pas.

Et puis, tout doucement, on dit : « A petits pas ».
Dans la vie, on avance...malgré quelques faux pas.

Arrive alors un jour, pourquoi, on ne sait pas,
On trouve une âme-sœur, et on unit nos pas.
La famille grandit et avance à grands pas.

Enfin, le dos se voûte,
Plus petits sont les pas.
Un soir, vers l'inconnu,
On fait le dernier pas,
D'où l'on ne revient pas.

Ne nous attristons pas,
Car demain, sur la nuit, le jour prendra le pas.

Merci à Béatrice Tinguely pour ce poème

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

JEU DES 10 DIFFÉRENCES



Trouve les différences



SORTIE-VERRÉE A LA SARCELLE À CHEYRES



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

ATELIER PEINTURE



SORTIE AUX MERVEILLES D'ALICE



JEUX DE CARTES AVEC LES AÎNÉS DE COTTENS



«LES VACANCES DU PETIT NICOLAS»



Lundi
30 mars
à 15h00
à la salle
Grande Ourse
Durée 1h30

Le petit Nicolas, ses parents et sa grand-mère sont en route pour les vacances d'été. A la plage, Nicolas ne tarde pas à trouver de nouveaux copains : Blaise, qui n'est pas en vacances parce qu'il vit ici, Fructueux, qui mange de tout, tout le temps, Djodjo, qui parle drôlement parce qu'il est anglais, le pleurnichard Crépin et Côme, qui veut toujours avoir raison. Nicolas rencontre également Isabelle, une petite fille avec laquelle il croit que ses parents veulent la faire marier de force...

Les quipropos s'accroissent, et les bêtises commencent. Une chose est sûre : ce sera pour tout le monde, des vacances inoubliables!

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITES COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
LUNDI		
30 mars	10h30	Danse assise (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-visite de la maison de Marguerite Bays à la Pierraz (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 vacances du Petit Nicolas» (salle Grande Ourse)
	19h00	Soirée bistrot (à la Brasserie)
MARDI		
31 mars	10h00	Sortie-verrée au restaurant « La Chaumière» à Neyruz (inscription auprès du personnel soignant)
	10h30	Chant (salle Grande Ourse)
	14h30	Chasse aux oeufs pour les unités Phoenix, Orion et Andromède (devant la Résidence)
	16h00	Chasse aux oeufs pour les unités Persée et Lyre (devant la Résidence)
MERCREDI		
1^{er} avril	10h00	Sortie-verrée au tea-room « Café au lait» à Onnens (inscription auprès du personnel soignant)
	10h15	Messe de Pâques (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h15	Jeux de cartes avec les aînés de Cottens (à la Brasserie)
	15h00	Loto de Pâques, frs 2.- le carton (salle Grande Ourse)
JEUDI		
2 avril	10h30	Chasse aux oeufs pour les unités Centaure et Pégase (devant la Résidence)
	10h30	Méditation (salle animation-cuisine)
	15h00	Goûter de Pâques en musique animé par Gianni Maselli (salle Grande Ourse)
VENDREDI		
3 avril	VENDREDI SAINT	

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
PERSÉE		
Mardi 31 mars	11h00	Soins esthétiques
LYRE		
Lundi 30 mars	17h00	Balade
PHOENIX		
Mardi 31 mars	10h00	Soins esthétiques
ORION		
Mercredi 1 ^{er} avril	10h30	Jeux de société
ANDROMEDE		
Mardi 31 mars	10h30	Jeux de société



MENUS DE LA SEMAINE



MIDI

SOIR

lundi 30	Potage santé Emincé de boeuf aux olives Riz pilaf Epinards en branches aux carottes Glace*	Potage du jour Croissant au gruyère Salade verte
mardi 31	Potage Léopold Piccata de porc milanaise Nouilles au beurre Courgettes étuvées à l'ail Crème au chocolat*	Potage du jour Rissolé à la viande Salade de racine rouge
mercredi 1	Potage Bonne-Femme Ragoût de cuisse de poulet Gnocchi à la provençale Brocoli mimosa Bavarois à l'orange sanguine	Potage du jour Pizza 4 saisons Salade verte
jeudi 2	Potage garbure Poisson «selon arrivage» Pommes nature aux fines-herbes Carottes glacées Fruit	Potage du jour Oeufs brouillés à la ciboulette Pâtes au beurre
vendredi 3	Soupe de Carême Gruyère AOP «laiterie d'Onnens» Gâteau au vin cuit	Potage du jour Assiette froide garnie Salade assortie
samedi 4	Potage au potimarron Tripes à la tomate Autre viande Cornettes au beurre Poireaux à la crème Vermicelles	Repas dans les unités Potage du jour Gâteau aux fruits
dimanche 5	DIMANCHE DE PÂQUES Tartare de thon et crème au Wasabi Roastbeef à l'anglaise, sauce Corsé au Saint-Émilien Pommes Saint-Florentin Fagot de légumes au jambon cru Jalousie aux pommes et rhubarbe, glace* caramel Salidou	Repas dans les unités Potage du jour Vacherin Fribourgeois «laiterie d'Autigny» Brie Prince d'Ogoz Ballon hôtel

Provenance viandes / poissons / crustacés

PROVENANCE DES VIANDES : BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE POULET : SUISSE

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

labelfaitmaison.ch