

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

# L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 25 AU 31 MAI 2026

N°22

COMMUNICATIONS .....2

JEU .....3-4

CONTE TIBÉTIN.....5-6

JEU .....7

PENSÉE DU JOUR .....8-9

SOUVENIRS.....10-11

SORTIE-VISITE.....12

CINÉMA-DOCUMENTAIRE.....13

PROGRAMME D'ANIMATIONS ..14-15

MENUS DE LA SEMAINE .....16



Suivez nous sur Instagram!

## MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

### CHEZ LES RÉSIDENTS

---

Lundi 25 mai

M. Bernard JUTZET  
Résident à l'unité PÉGASE

Jeudi 28 mai

Mme Rosa JUNGO  
Résidente à l'unité PERSÉE

Vendredi 29 mai

Mme Liliane CHATAGNY  
Résidente à l'unité PHOENIX



### CHEZ LE PERSONNEL

---

Samedi 30 mai

M. Cédric MEYLAN

### BIENVENUE

---

Le 19 mai, nous avons eu la joie d'accueillir Mme Edith MORY de Marly, nouvelle résidente à l'unité CENTAURE.

Nous lui souhaitons une cordiale bienvenue et un agréable séjour au sein de notre établissement.



# MOT MYSTÉRIEUX

Ecrivain et humaniste de la Renaissance, célèbre pour ses Essais rédigés dans la tour de son château en Dordogne :

--	--	--	--	--	--	--	--	--

AGGLOMERAT  
ANEMIEE  
ARABE  
AUTORADIO  
BANDEAU  
BERNEE  
BRONCHER  
BROUSSARD  
CAJOLE  
CAROUBE  
COMPRENDRE  
DERIDE  
DIFFERENCE

DOCTORAL  
EPICE  
EREINTEE  
ESCARBILLE  
ETRE  
EUNUQUE  
FAVEUR  
FEELING  
FERMER  
FORTUNE  
FOUDROYEE  
GASCONNE  
LACTOSE

MAFIOSO  
MARONNER  
MODELE  
NANTI  
ODORANT  
ONCE  
PLAGE  
PROPOSER  
RADIER  
REACTIVEE  
RENEGAT  
RESSERRER  
RIGOLOTE

SOCRATIQUE  
SOUPIRER  
SUCCUBE  
TRONCONNÉE  
VICIEE  
VOCALEMENT

S	E	E	R	D	N	E	R	P	M	O	C	V	A	R	A	B	E
O	D	T	R	O	N	C	O	N	N	E	E	P	I	C	E	A	E
U	I	V	O	C	A	L	E	M	E	N	T	U	M	C	G	N	T
P	R	D	O	T	A	G	E	N	E	R	F	O	N	G	I	D	N
I	E	R	A	O	A	N	E	M	I	E	E	E	L	U	F	E	I
R	D	A	E	R	S	N	E	N	U	T	R	O	F	O	Q	A	E
E	E	S	T	A	O	O	M	Q	A	E	M	O	U	B	G	U	R
R	B	S	E	L	C	T	I	A	F	E	E	D	I	R	A	I	E
E	U	U	S	B	E	T	U	F	R	P	R	O	P	O	S	E	R
L	C	O	O	E	A	R	I	A	A	O	L	R	E	N	C	L	E
O	C	R	T	R	R	D	T	V	Y	M	N	A	A	C	O	E	I
J	U	B	C	N	A	R	F	E	E	L	I	N	G	H	N	D	D
A	S	O	A	E	G	C	E	U	N	E	T	T	E	E	N	O	A
C	S	E	L	E	S	C	A	R	B	I	L	L	E	R	E	M	R

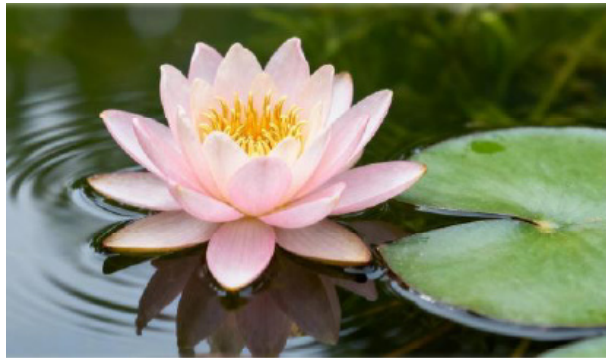
# SUDOKU

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...

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

## AU BORD D'UN ÉTANG



Dans la fourmilière d'un vaste monastère, il y avait un vieux moine discret, humble, un sans-grade, un obscur parmi les obscurs, un rien farfelu. Ses confrères le tenaient pour un ignare, doublé d'un illuminé dans le sens commun, et non bouddhiste, de simple d'esprit.

Il faut dire que malgré toutes les années passées à l'ombre des murs du monastère, il ne brillait pas par son érudition. Le vétéran boudait en effet la lecture des textes sacrés et, à la belle saison, passait le plus clair de son temps au bord d'un étang constellé de lotus, bercé par le murmure du vent, la psalmodie des insectes et le chant des oiseaux. Il y méditait distraitement assis sur un rocher, sous le monumental parasol d'un vieil arbre.

Par un bel après-midi d'été inondé de soleil, un groupe de jeunes moines partit faire le tour de l'étang. C'est alors qu'ils purent observer avec stupéfaction la manière fort décousue que l'ancien avait de méditer. Il ne se passait pas cinq minutes sans qu'il se penche pour troubler le miroir liquide avec une brindille. Il allait même parfois jusqu'à se lever pour faire quelques pas, une branche à la main, avec laquelle il tirait une feuille d'arbre hors de l'eau. Son curieux manège fit rire ses cadets qui entreprirent de lui donner une leçon sur la méditation.

– Ne serait-il pas préférable de vous recueillir les yeux fermés afin de ne pas être distrait par le spectacle du monde ?

– Comment espérer atteindre une haute réalisation spirituelle si vous bougez sans cesse ? Vous ne pouvez pas stabiliser votre esprit ni laisser le prana circuler harmonieusement dans les canaux subtils.

– C'est vrai, prenez exemple sur le Bouddha qui a obtenu l'Éveil suprême en demeurant immobile sous l'arbre de l'illumination.

## AU BORD D'UN ÉTANG

Le vieux moine s'inclina pour les remercier de leurs conseils et, tout en leur montrant un insecte qu'il venait de repêcher avec une brindille, il leur dit, un sourire désarmant aux lèvres :

– Vous avez sans doute raison, mes jeunes frères. Mais comment pourrai-je méditer sereinement s'il y a autour de moi des êtres vivants en train de se noyer ?

La bande des cadets resta interloquée. Il y eut un long silence puis l'un d'eux, rompu aux joutes métaphysiques et voulant à tout prix sauver la face, répliqua :

– Vous devriez vous retirer dans une grotte pour vous consacrer à votre propre salut. Ne vous souciez pas trop du destin des autres. Laissez faire l'ordre naturel du monde.

Chacun récolte le résultat de ses actes antérieurs. Telle est la loi du karma.

Et, sur ces paroles sentencieuses, les donneurs de leçons se drapèrent dans leurs toges monastiques et s'éloignèrent. Ils gagnèrent une passerelle qui enjambait l'étang.

C'est alors qu'au beau milieu de la traversée, l'un d'eux glissa sur une planche moussue et tomba à l'eau. Le malheureux, qui n'était autre que le discoureur karmique, pataugeait parmi les nénuphars, visiblement en train de se noyer. L'étang était profond à cet endroit. Ce fut l'affolement général, aucun moine ne savait nager.

Le vieil original, son infatigable sourire aux lèvres, se leva d'un bond, prit une branche et, comme elle n'était pas assez longue, il se mit à marcher sur l'eau. Sous le regard médusé des jeunes moines, il crocheta le candidat à la noyade et le tira jusqu'à la berge sans même mouiller les pans de sa robe rapiécée.

L'histoire miraculeuse fit le tour du monastère. On tenait désormais le vieux pour un saint, un bodhisattva caché, un Bouddha vivant. Il en prit ombrage car il ne supportait pas d'être un objet de dévotion. Il gagna une autre province où il se cacha dans la fourmilière d'un vaste monastère.

*Pascal Fauliot*

JEU

# SOLUTIONS

SUDOKU

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

MOT MYSTÉRIEUX

M O N T A I G N E

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

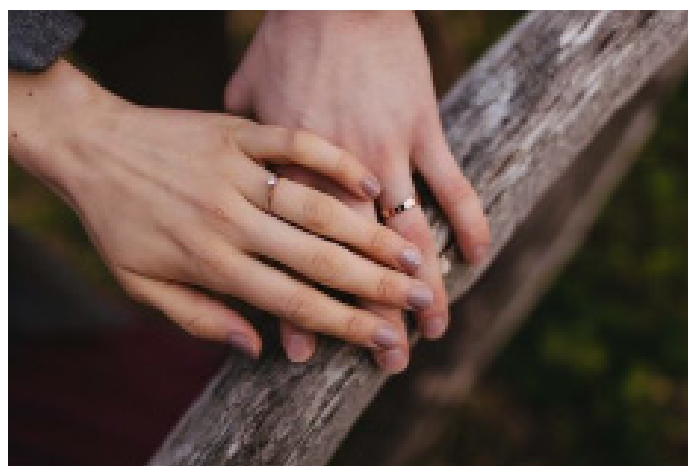
## LA SENSATION

La sensation, ressentir du bien-être ou un mal-être, c'est un sentiment qui se situe vers le cœur, l'estomac et que le cerveau a du mal à gérer car il ne sait pas comment faire. C'est le mental qui erre dans tous les sens et essaie de trouver une solution, surtout lorsque cette sensation est négative.

Il faut laisser faire, laisser venir cette sensation. Des sentiments contradictoires pourront se manifester comme la légitimité de cette sensation. Eh bien oui. Elle l'est car elle vous traverse pour une raison ou pour une autre.



La sensation par le toucher. Est-ce dur, mou, agréable ou pas de toucher cette chose ou cette personne ? Encore une fois, cette sensation va passer par votre cerveau et l'analyser par le mental. Oui, le mental est omniprésent tout le temps. Il aime décomposer, faire des critiques, bonnes ou mauvaises. Il aime donner son avis.



## LA SENSATION

Lorsqu'on ressent une sensation, il serait bien de laisser libre court à votre ressenti premier, simple, primaire, à l'image d'un enfant. Oui, celui-ci n'analyse pas, il ressent et c'est tout. Cet exercice n'est pas simple parce qu'en grandissant, la personne que vous êtes devenue va acquérir du savoir, penser avec des influences externes, se mettre des barrières pour se conformer au plus grand nombre. Tout est juste, mais pour ressentir et être dans « son vrai », il faut lâcher prise et vivre ses sensations vraiment, avec émotion si nécessaire.

Grandes ou petites, ces sensations, vous voudrez les revivre ou pas, les modifier pour qu'elles soient plus belles encore. Point trop n'en faut, il s'agit simplement de les laisser venir et les bonnes, les apprécier à leur juste valeur. Quant aux moins bonnes, les tragiques même, eh bien, qu'elles vous traversent malgré tout. Ces sensations ne sont pas toutes belles, mais vous êtes humains, donc faits de contradictions ; vous savez que c'est vrai, que vous êtes vrai(es) et que vos sensations sont légitimes. Vous pouvez les exprimer verbalement ou pas, mais ne vous empêchez pas de les ressentir.



*Béatrice Tinguely Chatton*

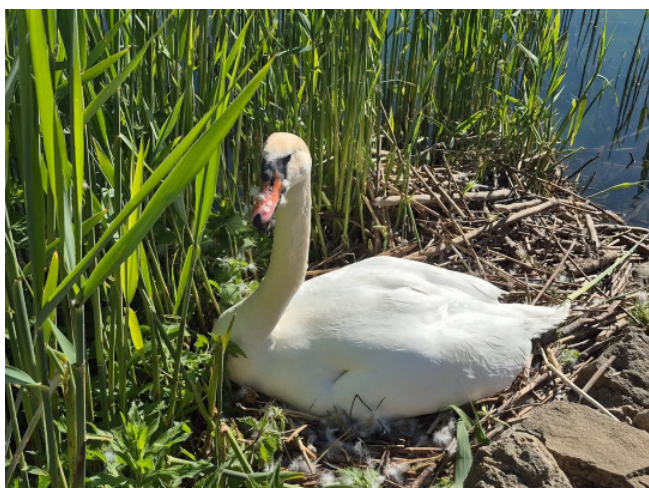
SOUVENIRS

# SORTIE-VERRÉE AU CAMPING DE MONTILIER



SOUVENIRS

# SORTIE-VERRÉE AU RESTAURANT «LE NOMADE» À ESTAVAYER-LE-LAC



Plus de photos sur notre instagram @residence\_stmartin

## MUSÉE «OMEGA» A BIENNE

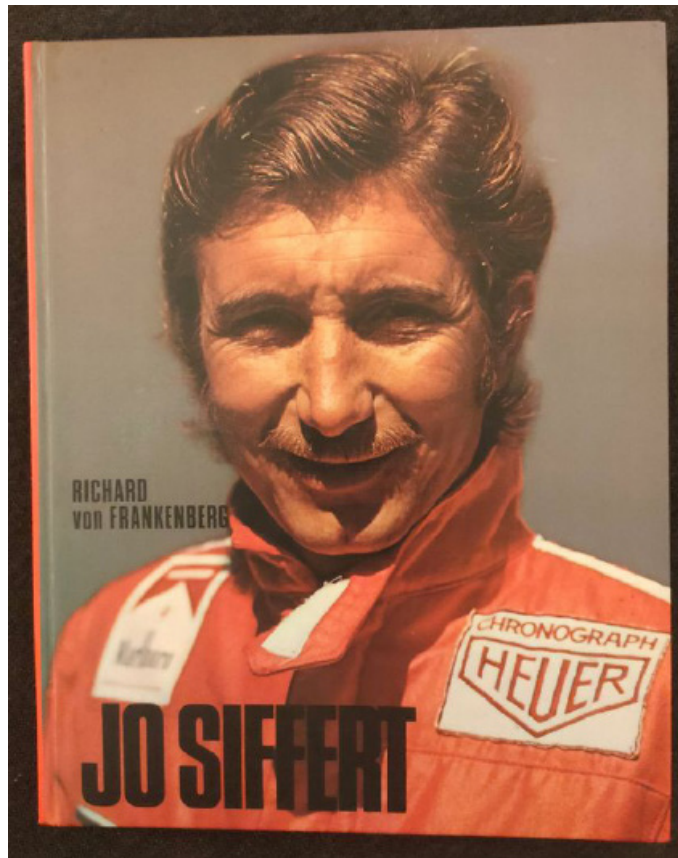


**Mercredi**  
**27 mai**  
**à 13h00**  
**à Bienne**

Ce musée est dédié à l'histoire et à l'art des montres «Omega», une marque suisse célèbre dans le monde entier.

Nous pourrions découvrir des expositions sur la fabrication des montres, voir des modèles emblématiques et en apprendre davantage sur l'innovation et le savoir-faire horloger. Le musée propose également des vidéos et des présentations interactives qui rendent la visite agréable et enrichissante.

## «JO SIFFERT»



**Vendredi**  
**29 mai**  
**à 15h00**  
**à la salle**  
**Grande Ourse**  
**Durée 46 min**

Jo Siffert est une des rares idoles du sport suisse à s'être hissée au plus haut niveau de la compétition automobile mondiale.

Réalisé par Hugo Corpataux de 1969 à 1971, ce film officiel retrace l'ascension de Jo Siffert en faisant partager des moments privilégiés et des témoignages personnels exceptionnels.

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## ACTIVITÉS COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
<b>LUNDI</b>		
25 mai	<b>Lundi de Pentecôte</b>	
<b>MARDI</b>		
26 mai	10h00	Sortie-verrée au tea-room «Café au Lait» à Onnens (inscription auprès du personnel soignant)
	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	14h50	Piscine groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Danse assise (salle Grande Ourse)
	15h15	Jeux de société (salle animation-cuisine)
<b>MERCREDI</b>		
27 mai	10h00	Chant (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	11h30	Dîner pour les résidents participant à la sortie (à la Brasserie)
	13h00	Sortie-visite au musée «Omega» à Bienne (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Gymnastique (salle Grande Ourse)
	16h00	Chapelet (salle animation-cuisine)
<b>JEUDI</b>		
28 mai	10h30	Méditation (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	15h00	Loto (salle Grande Ourse)
<b>VENDREDI</b>		
29 mai	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-visite de «la ferme pédagogique» à Grenilles (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Cinéma-documentaire «Jo Siffert» (salle Grande Ourse)

## PROGRAMME D'ANIMATIONS

# ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
<b>CENTAURE</b>		
Mercredi 27 mai	14h00	Balade
	17h30	Souper-crêpes
<b>PÉGASE</b>		
Mardi 26 mai	14h00	Balade
	17h30	Souper-crêpes
<b>PERSÉE</b>		
Mercredi 27 mai	14h30	Balade
Vendredi 29 mai	11h15	Jeux de société
<b>LYRE</b>		
Mercredi 27 mai	11h15	Soins esthétiques
Jeudi 28 mai	17h30	Souper-crêpes
<b>ANDROMÈDE</b>		
Mardi 26 mai	14h00	Balade
Mercredi 27 mai	10h15	Soins esthétiques
<b>PHOENIX</b>		
Vendredi 29 mai	16h45	Apéritif avec l'animation
<b>ORION</b>		
Mercredi 27 mai	16h45	Apéritif avec l'animation
Vendredi 29 mai	10h15	Jeux de société

# MENUS DE LA SEMAINE

MIDI

SOIR

lundi 25	Potage garbure Filet de canard à l'orange Nouilles au beurre Petits pois à la française Fruit	Potage du jour Grand Clos à l'ail des ours d'Onnens Gruyère AOP «laiterie d'Onnens» Pommes en robe
mardi 26	Crème de poireau Poulet au four Roesti maison Tomate à l'ail et ciboulette Pâtisserie*	Potage du jour Penne aux moules marinière Salade verte
mercredi 27	Crème de légumes Saucisse à rôtir Polenta à la sauge Choux rouges braisés Crème à la pistache	Potage du jour Soufflé au fromage Salade de carottes
jeudi 28	Potage à l'orge perlé Filet de sandre frit*, sauce rémoulade Pommes nature aux fines-herbes Courgettes provençale Fraises	Repas dans les unités Potage du jour Bircher muesli
vendredi 29	Consommé au porto Roasbeef froid, sauce tartare Pommes frites* Salade verte Tranche d'étudiant «boulangerie du village»	Potage du jour Choix de pâtes farcies* Salade assortie
samedi 30	Potage paysanne Emincé de foie de génisse Autre viande Riz créole aux légumes Yoghourt aux fruits «laiterie d'Autigny»	Potage du jour Bouchée à la Reine (fond de veau*) Salade verte
dimanche 31	Saumon fumé garni Cou de veau rôti aux champignons Pommes savoyarde Jardinière de légumes Parfait glacé aux abricots du valais	Potage du jour Rissole à la viande Salade de racine rouge

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE    CANARD : POLOGNE    PORC : SUISSE    POULET : SUISSE    VEAU : SUISSE    SANDRE : UE

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

labelfaitmaison.ch