

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 29 JUIN AU 5 JUILLET 2026

N°27



COMMUNICATIONS 2

JEU 3-6

FÊTE DE L'ÉTÉ..... 7

TEXTE POÉTIQUE 8-9

SOUVENIRS..... 10-11

CINÉMA-DOCUMENTAIRE..... 12-13

PROGRAMME D'ANIMATIONS..... 14-15

MENUS DE LA SEMAINE 16



Suivez nous sur Instagram!

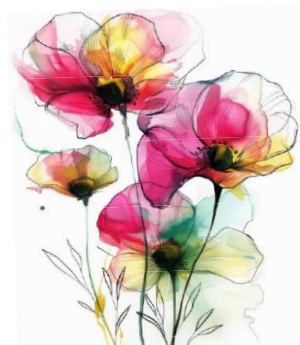
MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Mercredi 1er juillet Mme Yvonne OBERSON
Résidente à l'unité ANDROMÈDE

Mercredi 1er juillet M. Louis BAECHLER
Résident à l'unité LYRE

Dimanche 5 juillet Mme Rose GROSSRIEDER
Résidente à l'unité ORION



CHEZ LE PERSONNEL

Lundi 29 juin Mme Emmie GUI SOLAN

Mardi 30 juin Mme Jovania LOPES SILVA

Mardi 30 juin Mme Adélie DEDOUCHE

Mercredi 1er juillet Mme Dina Paula DUARTE SANTOS

BIENVENUE

Le mercredi 24 juin, nous avons eu le plaisir d'accueillir Mme Gabrielle METTRAUX à l'unité ORION.

Nous lui souhaitons la bienvenue et beaucoup de joie au sein de la Résidence.



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...

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

MOT MÊLÉS

➤ MOTS MÊLÉS – SOINS PALLIATIFS ➤

Les soins palliatifs ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie des patients face à une **maladie grave** et de leurs proches.

✦ À travers ce jeu, découvrez 10 mots clés qui illustrent les valeurs et les pratiques essentielles de ces soins empreints d'humanité.



Les mots peuvent être écrits horizontalement, verticalement ou en diagonale, de gauche à droite ou de droite à gauche.

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

- LISTE DES 10 MOTS À TROUVER**
- BIENVEILLANCE
 - ÉCOUTE
 - ACCOMPAGNEMENT
 - PATIENT
 - CONFORT
 - FAMILLE
 - SOINS
 - PALLIATIFS
 - RESPECT
 - SOUTIEN

À vous de jouer!

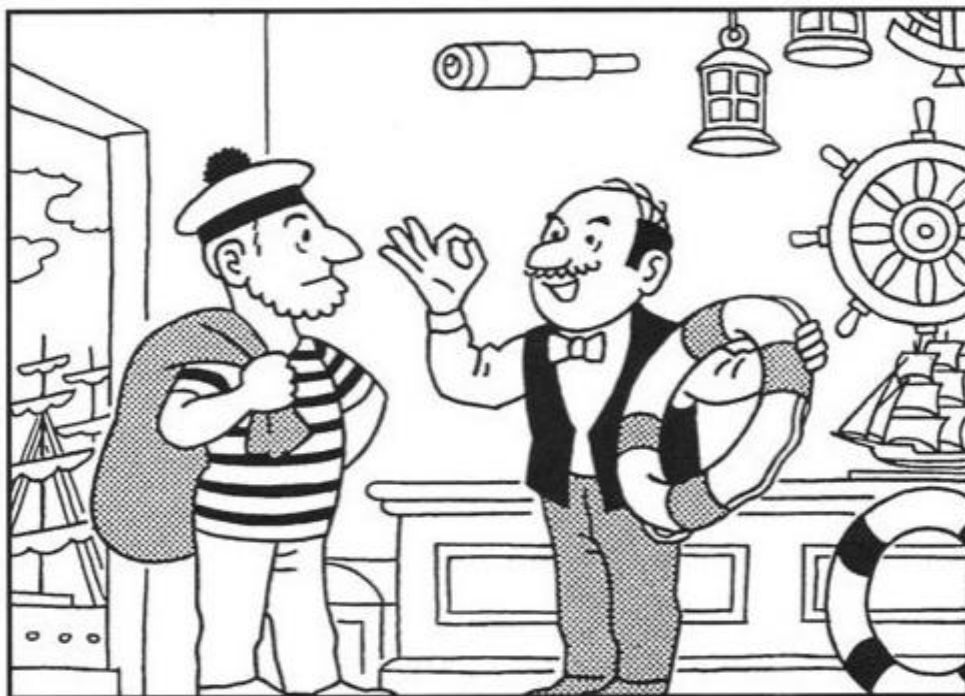
JEU

SOLUTIONS

SUDOKU

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

JEU DES 7 ERREURS



DE JEUNES PLUMES RÉCOMPENSÉES

C'est le journal Le Républicain du 18 juin. Il relate les résultats de la 20ème édition du « Prix Christine Barras ». Il est adressé aux jeunes des CO (écoles secondaires) broyards. Les élèves avaient pour consigne d'écrire un texte sur 6 thèmes à choix ou d'un texte poétique. Ils y ont mis toute leur créativité et leur sensibilité.

Voici le texte lauréat de Jessie Pache.

LA SOLITUDE

La solitude est quelque chose de précieux. Si l'on réfléchit bien, rien n'est plus simple et pourtant plus complexe que d'être véritablement seul avec soi-même. Elle ne se résume pas à une seule définition. Pour moi, il en existe plusieurs formes : celle que l'on choisit, celle que l'on vit physiquement et celle qui s'installe dans notre esprit. Être seul, c'est pouvoir dire ce que l'on veut, quand on le veut. Ne pas craindre le regard des autres, puisque après tout, qui serait là pour nous juger ? Personne. Car nous sommes seuls et c'est là tout le principe. Pouvoir crier tout haut ce que l'on pense tout bas. Quelle liberté ! C'est dans ces moments-là qu'on apprend à se découvrir, à s'écouter réellement, sans filtre ni masque.

Mais la solitude, ce n'est pas seulement l'absence des autres. C'est aussi une présence discrète, presque invisible, posée sur notre épaule qui murmure ce que notre conscience n'oserait pas toujours dire à voix haute. Elle devient notre acolyte éternel, parfois rassurant, parfois impitoyable.

On pourrait croire qu'elle désigne une mère célibataire, un prisonnier ou une personne âgée isolée. Mais ce n'est là que sa façade. La véritable solitude est bien plus profonde. C'est celle que l'on ressent à l'intérieur ; car être seul physiquement est une chose ; se sentir seul, même entouré, en est une autre.

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

TEXTE POÉTIQUE

Dans ce cas, il ne reste que soi-même, même lorsque l'on appelle à l'aide. La solitude mentale peut devenir dangereuse. Il est si facile de s'y perdre, comme dans un nuage épais où plus personne ne peut nous atteindre. Elle nous enferme avec nos pensées, parfois trop dures, trop nombreuses. Cogiter seul, toute une nuit, à ressasser chaque erreur, chaque détail... S'inventer des centaines de scénarios jusqu'à ne plus pouvoir fermer l'œil. Et peu à peu, ce qui était un refuge devient une prison.

Ainsi, la solitude peut être nocive ou devenir notre alter ego. Elle peut nous aider à nous retrouver, à nous reconstruire, à reprendre le contrôle sur nous-mêmes dans un monde qui va parfois trop vite. Ou au contraire, nous entraîner dans une spirale de pensées dont il est difficile de s'échapper.

Dans mon cas, elle ne m'a pas vraiment laissé le choix. Avec le temps, j'ai appris à l'accepter puis à me l'approprier. Pourtant, être une personne solitaire ne signifie pas ne pas aimer les autres. Au contraire ! Cela signifie simplement apprendre à vivre avec soi-même, et parfois, à faire de cette solitude une force !



SOUVENIRS JOURNÉE DES MOTARDS



SOUVENIRS
JOURNÉE DES MOTARDS



SOUVENIRS

JOURNÉE DES MOTARDS



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

«LA VIE D'ALPAGE»



Mardi
30 juin
à 15h00
à la salle
Grande Ourse
Durée 50 min

L'aventure alpine de Flavia et Fabienne (Saison1 - Episode 2)

Six jours de marche, 60 kilomètres et 33 moutons : Flavia et Fabienne traversent les Grisons à cheval. Entre transhumance, nuits à la belle étoile et travail acharné, l'épisode montre la force d'une tradition alpine bien vivante et des choix de vie hors normes.

«LA VIE D'ALPAGE»



Vendredi
3 juillet
à 14h30
à la salle
Grande Ourse
Durée 44 min

La montagne jusqu'au bout (Saison1 - Episode 3)

Dernier acte à l'alpage : tempête de neige sur la transhumance et solitude choisie d'Ueli, berger-fromager. Entre moutons en péril, hip-hop pour le fromage et vie sans électricité, l'épisode célèbre la rudesse et la poésie de l'été en montagne.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
LUNDI		
29 juin	10h30	Sortie-pique nique et visite du zoo de Servion. Participation de frs 12.- par personne (inscription auprès du personnel soignant)
	10h15	Chant (salle Grande Ourse)
	14h50	Piscine - groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine - groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	17h30	Souper-rencontre «raclettes» à la Brasserie (inscription auprès du personnel soignant)
MARDI		
30 juin	10h30	Gymnastique (salle Grande Ourse)
	15h00	Cinéma-documentaire «La vie d'alpage» épisode 2 (salle Grande Ourse)
MERCREDI		
1 ^{er} juillet	10h30	Danse assise (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h30	Sortie-voile à Estavayer-le-Lac (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier-créatif «peinture» (salle animation-cuisine)
JEUDI		
2 juillet	10h30	Méditation (salle Grande Ourse)
	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	11h30	Dîner pour les résidents participant à la sortie (à la Brasserie)
	13h00	Sortie-visite guidée de la Basse-Ville de Fribourg (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)
	19h00	Concert du chœur mixte d'Autigny (salle à manger)
VENDREDI		
3 juillet	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	14h30	Cinéma-documentaire «La vie d'alpage» épisode 3 (salle Grande Ourse)
	16h30 18h30	Fête de l'été animée par Marielle Apéritif en musique (devant la Résidence) Repas «rôtis à la broche et buffet de salades»

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Mercredi 1 ^{er} juillet	10h00	Soins esthétiques
	16h45	Apéritif avec l'animation
Vendredi 3 juillet	10h00	Balade
PÉGASE		
Mercredi 1 ^{er} juillet	11h00	Soins esthétiques
Jeudi 2 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
PERSÉE		
Mercredi 1 ^{er} juillet	15h00	Jeux de société
Jeudi 2 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
LYRE		
Mercredi 1 ^{er} juillet	11h00	Jeux de société
	14h00	Balade
ANDROMÈDE		
Mercredi 1 ^{er} juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
Jeudi 2 juillet	12h00	Dîner-Grillades
PHOENIX		
Mercredi 1 ^{er} juillet	10h00	Balade
	16h00	Jeux de société
ORION		
Mardi 30 juin	14h00	Balade
	16h45	Apéritif avec l'animation
Mercredi 1 ^{er} juillet	12h00	Dîner-Grillades

	MIDI	SOIR
lundi 29	Crème de légumes Saucisse à rôtir Riz créole Epinards à la crème Yoghourt aux fruits «laiterie d'Autigny»	Potage du jour Vitello Tonnato (avec filet de porc) Pommes frites* Salade de carottes
mardi 30	Crème de fenouil Burger de poulet pané* Pommes rissolées Brocolis aux amandes Fruit	Potage du jour Oeuf en gelée Salade assortie
mercredi 1	Crème de tomates Filet de truite saumonée sauté Sauce citronnée au poivre Poêlée de poireaux et pommes de terre Pâtisserie*	Potage du jour Pizza au vacherin (pâte*) Salade verte
jeudi 2	Crème de légumes Saltimbocca de porc Polenta au parmesan Tomates au four Poire au caramel	Potage du jour Tourte à la viande Salade de racine rouge
vendredi 3	Potage à la semoule rôtie Lasagne végétarienne « Chili sin carne » Salade verte Flan au chocolat*	Fête de l'été Rôti de porc à la broche Buffet de salade Tartelette* aux fraises
samedi 4	Consommé au porto Tendron de veau aux olives Orsotto au parmesan Salade assortie Meringue et crème double «Laiterie d'Onnens»	Potage du jour Gâteau aux cerises
dimanche 5	Salade assortie et foie de volaille flambé aux échalottes Boeuf braisé à la bière Pommes savoyarde Jardinière de légumes Parfait glacé à la vanille et petites baies	Potage du jour Grand Clos d'Onnens Gruyère AOP «laiterie d'Onnens» Ballon hôtel

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE POULET : SUISSE VEAU : SUISSE

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

labelfaitmaison.ch