

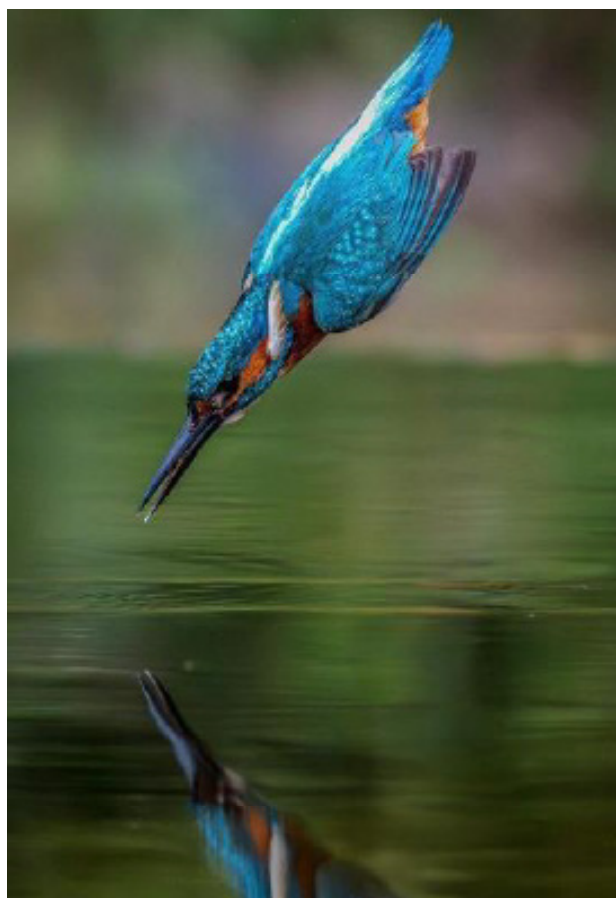
À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 13 AU 19 JUILLET 2026

N°29



COMMUNICATIONS 2

JEU 3-4

PHILOSOPHIE..... 5

JEU 6-7

PENSÉE DU JOUR 8-9

SOUVENIRS..... 10-12

SORTIE PIQUE NIQUE..... 13

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

MENUS DE LA SEMAINE 16



Suivez nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Mercredi 15 juillet Mme Cécile METTRAUX
Résidente à l'unité ANDROMÈDE

Dimanche 19 juillet M. Norbert VONLANTHEN
Résident à l'unité CENTAURE

CHEZ LE PERSONNEL

Mardi 14 juillet Mme Silvia BARROSO FERNANDES

Mardi 14 juillet Mme Rosa Maria KOETSCHET

Mercredi 15 juillet Mme Tantelinirina VOGEL

Mercredi 15 juillet Mme Céline BURRUS

Samedi 18 juillet Mme Magda Cristina GOMES DE SOUSA

Dimanche 19 juillet Mme Sissi MAILLARD



BIENVENUE

C'est avec plaisir que nous avons accueilli le 3 juillet Mme Odile JAEGER à l'unité PÉGASE.

Nous lui souhaitons une cordiale bienvenue et beaucoup de joie au sein de la Résidence Saint-Martin.



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

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.

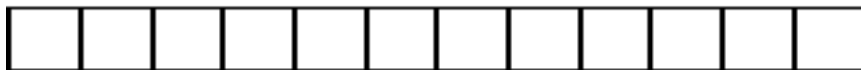


Saisissez le montant total et confirmez le paiement.

Merci de votre générosité

MOT MYSTÉRIEUX

Jouet d'optique contenant des morceaux mobiles de verre coloré qui se reflètent dans un jeu de miroirs :



ADULEE
AQUARELLE
AVERER
BICOQUE
BRULANT
CALE
CARENE
CAYENNE
CHRETIEN
CRICKET
CRIEE
DANOISE
DESUETE

DOYENNE
EMMENER
EMMUREE
ENSERRE
ERAILLE
ERIGEE
EXCEDEE
EXTRADE
FENDEUR
FORCING
INCISIF
MARSALA
MEDICAL

MEGERE
METHODIQUE
NASEAU
PERIODE
PICOREE
PREFERENCE
RABOTEE
RAPIDEMENT
RECUEIL
REFUSE
RELAXATION
REORIENTEE
RETAPEE

ROCHEUX
ROMANTISME
ROUAGE
SYNTAXE
USUEL
VIAGERE
VIVANTE
VOYEUR

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

L'ADVERSITÉ

Dans l'adversité, on peut se sentir seul.e comme sur une île déserte, à regarder l'horizon uniformément constitué d'eau et de ciel. Ce sentiment est d'autant plus exacerbé lorsqu'on est le/la seul.e à le ressentir, ne sachant que faire pour retourner la situation positivement.

Les situations peuvent être diverses tant l'adversité peut surgir à chaque instant, au détour d'une conversation ou ailleurs, avec des proches, des collègues, des voisins ou de simples quidams qui vous mettent dans l'embarras. Et cela vous pose un problème existentiel. Quel chemin prendre pour résoudre ce problème dans lequel je m'enfonce ? Comment le prendre, ce chemin ? Dois-je me positionner directement, attendre ou bien m'en éloigner ou l'ignorer carrément ? Tant de possibilités pour des situations particulières à chaque fois.

Analysez peut-être aussi vos émotions : votre cœur a-t-il mal ? Avez-vous envie de pleurer, de crier ou de vous enfermer et de vous cacher la tête sous un coussin ?

Dans l'adversité, ces moments injustes pour vous, où tout le monde semble contre vous, un peu de recul serait la meilleure des manières pour réfléchir et se poser. Alors n'hésitez pas à demander à vous retirer ou partez simplement, poliment ou saluez avant de partir ou de raccrocher.

Cela ne peut s'empirer en votre absence, ni s'améliorer bien sûr. Ces moments de réflexion ne seront pas bénéfiques qu'à vous, mais également aux autres protagonistes de cet épisode navrant. Chacun pourra y réfléchir la tête froide - pour autant qu'il/elle y soit prêt.e ou qu'il/elle le veuille - peser le pour et le contre et évaluer la gravité ou pas de la situation.

Cette adversité ressentie si fort pourra s'atténuer si vous faites l'effort de vous y investir et de ne pas vous poser en « Caliméro ». Être proactif de votre guérison vous rendra le sourire, vous entreverrez des solutions ou mieux, on vous en proposera.

Rien n'est facile. Rappelez-vous de poser votre intention (à la personne, à Dieu ou à l'Univers), demandez des réflexions, des solutions et peut-être pardon. Le chemin du désamorçage est parfois long mais c'est celui du retour à la paix tant espérée. Une sorte de démocratie des sentiments.

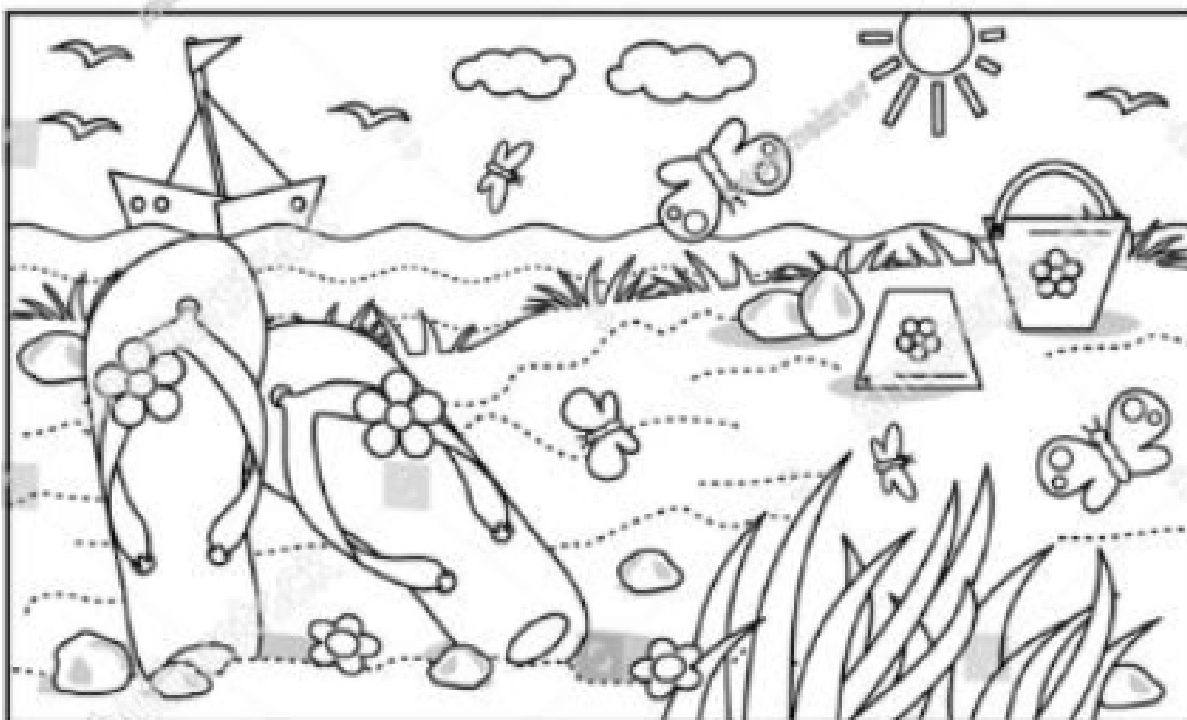
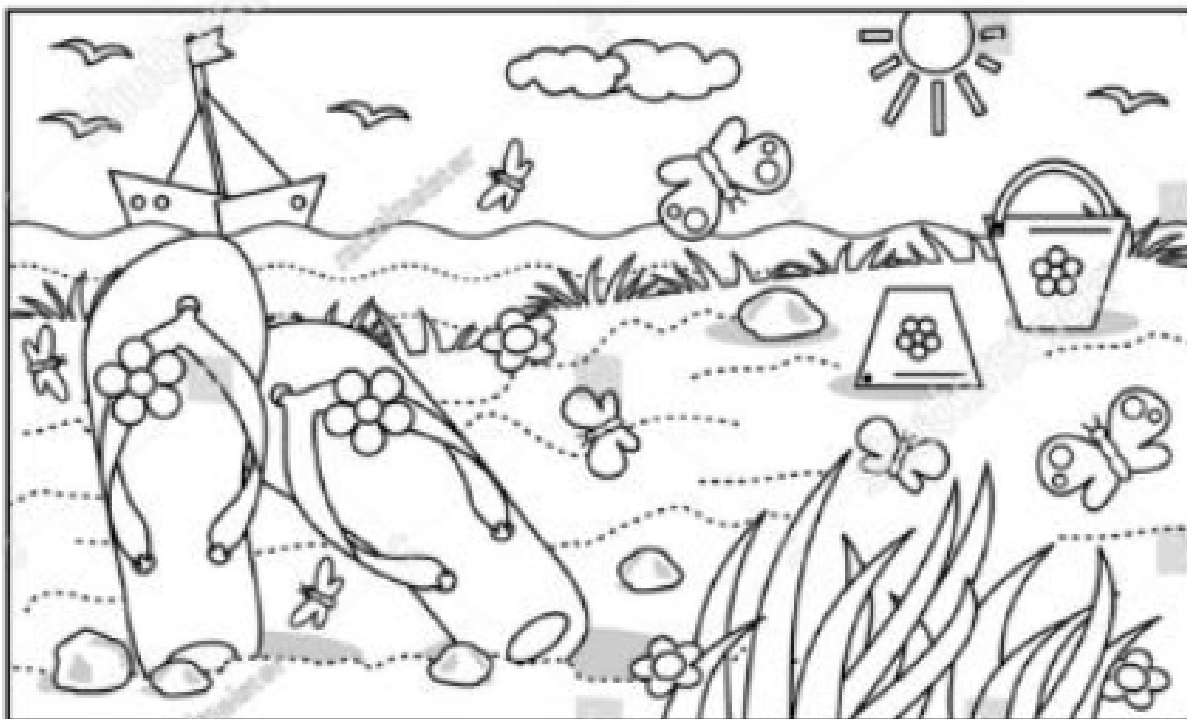
Rappelez-vous également que c'est dans l'adversité que l'on reconnaît ses vrais amis, ceux et celles qui sont là, simplement, qui ne jugent pas et qui vous accompagne vers le chemin de la sérénité retrouvée.

Béatrice Tinguely Chatton

JEU

JEU DES 10 DIFFÉRENCES

A vous de les trouver...



JEU

SOLUTIONS

SUDOKU

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

MOT MYSTERIEUX

K	A	L	E	I	D	O	S	C	O	P	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

UNE ODEUR DE CENDRES ÉTEINTES

Si tout autour de nous, il n'y a que des cendres éteintes, c'est qu'il y a eu un feu. Et le feu, en principe, est d'origine humaine. Pourquoi ce feu ? Pour se réchauffer ou pour cuire le repas ou encore pour d'autres activités qui permettent la réalisation de quelque chose. Tout cela est positif.

Mais le feu peut détruire aussi. Détruire un village, une forêt, toute une région, des animaux et des gens bien sûr. Il s'agit bien d'une tragédie qui va laisser des traces indélébiles à chacun.

Rosa et François, les parents de mon papa Guy, ont vécu la douloureuse perte de leur maison dans les années 50. Une épreuve dans laquelle ils ont tout perdu : leurs biens les plus chers, tout. Il y a des choses que l'on ne peut remplacer. Je pense aux photos faites au fil des années, ces témoins d'instantanés saisis à différentes occasions, ces témoignages visuels à l'épreuve du temps. Cela fait partie du patrimoine d'une famille, c'est précieux.

Par chance, il n'y a pas eu de décès. Oui, et Dieu merci. Mais un incendie ravage non seulement les biens mais également le cœur. Il y a un avant et un après. Et cet après n'est pas encore construit ; il faut l'imaginer. Où ? Quand ? Pour qui ?

Rosa et François y ont longuement réfléchi. Et la décision a été prise de quitter la région de l'Inthyamon pour s'installer aux abords de Fribourg. Oh que la décision a été difficile ! Quitter sa famille, ses amis, une région bien aimée pour s'établir près de la ville. Un pari que peu auraient relevé à l'époque. Les conditions de vie seraient sans doute meilleures, quoique les deux parents sont à la retraite. Leur fils aîné, Alexis, entamait des études à l'université. Quoi de mieux que d'être à ses côtés. Leur vie serait désormais là, dans cette maison proche de tout, dans un quartier calme. Oui, reconstruire une fois que les cendres du passé sont éteintes.

PENSÉE DU JOUR

UNE ODEUR DE CENDRES ÉTEINTES

Le couple Rosa et François n'en était pas à sa première décision originale. Nous nous rappelons, par les dires d'Alexis et de Papa, qu'ils sont partis en voyage de noces à Paris. 1926, ils ont visité la jeune Tour Eiffel (elle a 37 ans), le plus haut bâtiment du monde, ont flâné sur les Grands Boulevard, pris le métro pour aller voir un concert de jazz...

Cet incendie survenu bien des années plus tard, leur a donné un nouvel élan, le couple Rosa et François étant toujours à l'avant-garde. Les circonstances tragiques certes, lui ont donné un nouvel élan, une ouverture, une nouvelle façon de vivre leur retraite et c'est tant mieux, car la catastrophe, elle, a laissé des traces, des odeurs de cendres éteintes que personne n'aura pu effacer.

Béatrice Tinguely Chatton



SOUVENIRS

SORTIE VOILE À ESTAVAYEZ-LE-LAC



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

SOUVENIRS

SORTIE VOILE À ESTAVAYEZ-LE-LAC



ATELIER CRÉATIF «PEINTURE»



À LA CABANE DES PÊCHEURS



Mardi
14 juillet
à 9h45
à Gumefens

Nous aurons le plaisir de passer cette journée dans le cadre magnifique de la cabane des pêcheurs, située au bord du lac de la Gruyère, à Gumefens.

Nous partagerons ce moment convivial avec des résidents des EMS du Gibloux et du Manoir. A midi, nous dégusterons des grillades et divers jeux et activités vous seront proposés pendant l'après-midi.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

13 juillet	10h15	Chant (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-visite de la ferme pédagogique «La Goletta» à Grenilles (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)

MARDI

14 juillet	9h45	Sortie pique-nique à la «Cabane des pêcheurs» à Gumefens avec les Ems du Gibloux et du Manoir (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	Jeux de cartes (salle animation-cuisine)

MERCREDI

15 juillet	10h30	Danse assise (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-glace au restaurant «L'Unique» à La Roche (chacun paie ce qu'il consomme, inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «confection de feuilletés» (salle animation-cuisine)

JEUDI

16 juillet	10h00	Sortie-verrée au Tea-room de Cottens (inscription auprès du personnel soignant)
	10h30	Gymnastique (salle Grande Ourse)
	15h00	Goûter en musique animé par Monsieur André Schmid (salle Grande Ourse)

VENDREDI

17 juillet	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	15h00	Atelier créatif peinture (salle animation-cuisine)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE HEURE ACTIVITÉ

CENTAURE

Mercredi 15 juillet	11h00	Soins esthétiques
Vendredi 17 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation

PÉGASE

Mardi 14 juillet	14h00	Balade
------------------	-------	--------

PERSÉE

Mercredi 15 juillet	11h00	Jeux de société
	17h00	Apéritif avec l'animation

LYRE

Lundi 13 juillet	17h30	Souper crêpes
Mercredi 15 juillet	17h00	Apéritif avec l'animation

ANDROMÈDE

Mardi 14 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
Vendredi 17 juillet	14h00	Balade

PHOENIX

Mercredi 15 juillet	10h00	Soins esthétiques
Jedi 16 juillet	17h30	Souper crêpes

ORION

Mercredi 15 juillet	10h00	FormaCube
Vendredi 17 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation

MENUS DE LA SEMAINE



	MIDI	SOIR
lundi 13	Potage santé Steak de cuisse de poulet Risotto au citron Courgettes sautées à l'ail Glace*	Potage du jour Salade Summer Time
mardi 14	Potage aux pois jaunes Piccata de porc milanaise Nouilles au beurre Poireau gratiné Pâtisserie*	Potage du jour Tourte à la viande Salade verte
mercredi 15	Consommé aux diabolotins Quasi de porc au Calvados Pommes nouvelles rissolées provençale Tomate au four Fruit	Potage du jour Salade de boeuf bouilli Salade assortie
jeudi 16	Potage à l'orge perlé Saucisse de veau Polenta à la sauge Salade assortie Diplomate au kirsch	Potage du jour Brie Prince d'Ogoz Gruyère AOP «laiterie d'Onnens» Pommes en robe
vendredi 17	Crème de légumes Filet de sébaste sauté aux amandes, mayonnaise aux herbes Pommes nature Epinards braisés à l'ail Salade de fruits frais	Potage du jour Tomate farcie au thon Salade verte
samedi 18	Crème de tomates Spaghetti bolonaise Salade assortie Crème séré à la pomme	Potage du jour Gâteau aux abricots
dimanche 19	Terrine tradition Filet de canette au poivre citronné Pommes galettes roesti* Jardinière de légumes Cornet à la crème	Potage du jour Oeuf à la russe*

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE POULET : SUISSE VEAU : SUISSE SÉBASTE : SAUVAGE, FAO 27 ANTLAGTIQUE NORD-EST

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

labelfaitmaison.ch