

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 24 AU 30 AOÛT 2026

N° 35

COMMUNICATIONS2

CHRONIQUE3-4

SOUVENIRS5-6

SORTIE-VISITE ET REPAS7

CINÉMA-DOCUMENTAIRE8

SÉANCE D'INFORMATION9

PROGRAMME D'ANIMATIONS10

PROGRAMME D'ANIMATIONS11

MENUS DE LA SEMAINE12



Suivez nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Lundi 24 août	M. René BAUD Résident à l'unité PÉGASE
Dimanche 30 août	Mme Béatrice DEMIERRE Résidente à l'unité ORION

CHEZ LE PERSONNEL

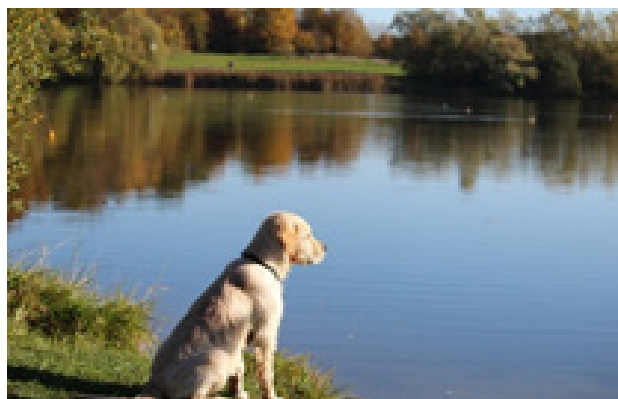
Mardi 25 août	Mme Murielle JANNY
Mercredi 26 août	Mme Laura MICHEL
Mercredi 26 août	Mme Mélanie OBERSON
Jeudi 27 août	Mme Tiffany BELLOY
Samedi 29 août	Mme Daniela BATISTA MONTEIRO



SÉRÉNITÉ ET PATIENCE

Sérénité et Patience sont les mots que nous pouvons attribuer à ce temps de fortes chaleurs et d'actualité personnelle.

Ces deux mots me semblent très importants dans un chemin spirituel moderne.



La sérénité n'est pas seulement un état de calme ou de paix de l'es-

prit. C'est la capacité de vivre pleinement le moment présent, sans laisser l'anxiété nous emporter. Cela paraît être un défi incroyable, et pourtant, lorsque nous nous calons ici, maintenant, dans cette minute que nous vivons, quelque chose change.

Bien sûr, le passé peut être lourd et l'avenir parfois inquiétant. Mais si je regarde cet instant précis... là, maintenant... ça va. Pour une immense majorité d'entre nous, tout va bien dans cette minute présente. Les épreuves existent, c'est vrai, mais notre mental les prolonge souvent bien au-delà de ce qui est réellement vécu. Une grande partie des drames de notre existence se joue dans nos pensées bien plus que dans l'instant lui-même.

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

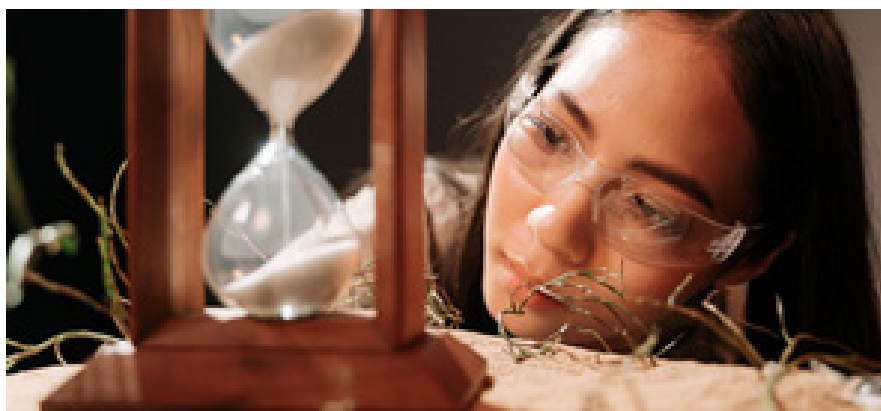
SÉRÉNITÉ ET PATIENCE

Et puis il y a la patience. Vous savez, la plus grande des patiences est sans doute celle que nous devrions avoir envers nous-mêmes. Nous sommes souvent trop durs avec nous-mêmes. Nous nous jugeons, nous nous condamnons, nous voudrions être davantage ceci ou un peu moins cela. Finalement, nous restons enfermés dans ce monde duel où tout semble devoir être parfait ou imparfait.

Alors, acceptons aussi les défauts de notre humanité. Ce ne sont pas seulement des erreurs de chemin ; ils sont bien souvent le chemin lui-même. Ce sont eux qui nous invitent à grandir, à comprendre, à aimer davantage et, finalement, à nous rapprocher de ce que nous sommes réellement.

Belle semaine à toutes et tous.

Béatrice Tinguely Chatton (avec S. Didelot)



FÊTE DU 1ER AOÛT



SOUVENIRS

FÊTE DU 1ER AOÛT



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

EXPOSITION «ENTRE TEXTE ET TEXTILE»



Lundi
24 août
à 10h30
à Fribourg

Nous vous proposons de visiter, à Fribourg, une exposition «entre texte et textile». La couturière Romane Terribilini donne du fil à retordre à 24 écrivains.

A L'Atelier, la revue fribourgeoise L'Epître crée un dialogue original entre costumes et création littéraire.

Entre «texte et textile», le lien est cousu de fil blanc. Mais toujours dans le même sens : un écrivain confie ses mots à un comédien, que de petites mains se chargent ensuite d'habiller pour donner de l'étoffe au personnage qu'il incarnera. Or ici, c'est pour une fois le costume qui tient l'avant-scène, et les plumes qui l'enveloppent.

Cette visite sera précédée d'un repas à la carte au «Café des Arcades» à Fribourg.

CINÉMA-DOCUMENTAIRE

«LA VIE D'ALPAGE»



Lundi
24 août
à 10h30
à la salle
Grande Ourse
Durée 44 min

Saison 2, épisode 5
«A la recherche du chat et des vaches»

Le chat Tiga sème le trouble à l'alpage de Fiedersegg. Lou lutte contre le brouillard, et les sœurs Gschwend célèbrent la traditionnelle descente d'alpage tant attendue.

«RENCONTRES INTER-EMS»



Mercredi
26 août
à 10h00
à la salle
Petite Ourse

La Jeune Chambre Internationale organise une rencontre inter-EMS de la Sarine, sur le thème des Jeux Olympiques.

Cet événement se déroulera le **samedi 26 septembre 2026** à Fribourg et des résidents de la Résidence Saint-Martin figureront parmi les athlètes!

Nous encourageons chaque personne curieuse et intéressée à venir à cette séance. Cela sera l'occasion de vous expliquer le déroulement de cette journée, les jeux et épreuves qui s'y dérouleront. Une équipe de résidents sera alors créée et nous nous entraînerons ensuite, une fois par semaine jusqu'à la rencontre de septembre.

Venez nombreux !

L'animation

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE

HEURE

ACTIVITÉ

LUNDI

24 août

10h30

Sortie-visite de l'exposition «Entre texte et textile» à l'Atelier et repas à la carte au «Café des Arcades» à Fribourg, chacun paie ce qu'il consomme (inscription auprès du personnel soignant)

10h30

Cinéma-documentaire «La vie d'alpage» saison 2, épisode 5 (salle grande Ourse)

14h30

Atelier «confection de feuilletés» (salle animation-cuisine)

17h30

Souper-rencontres raclettes à la Brasserie (inscription auprès du personnel soignant)

MARDI

25 août

10h30

Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)

11h15

Fitness

14h30

Atelier «confection de sachets de lavande séchée» (salle animation-cuisine)

14h30

Sortie-voile à Estavayer-le-Lac (inscription auprès du personnel soignant)

15h30

Gymnastique (salle Grande Ourse)

MERCREDI

26 août

10h00

Séance d'informations pour les rencontres Inter-EMS (salle Petite Ourse)

10h30

Entraînement pour les rencontres Inter-EMS (salle Grande Ourse)

14h00

Sortie-verrée au restaurant «Le Mont-Vully» à Lugnorre (inscription auprès du personnel soignant)

15h00

Chant (salle Grande Ourse)

19h00

Soirée bistrot (à la Brasserie)

JEUDI

27 août

10h30

Sortie-repas filets de perches au restaurant «Le Pavois» à Montreux, chacun paie ce qu'il consomme (inscription auprès du personnel soignant)

10h30

Danse assise (salle Grande Ourse)

10h45

Fitness

14h45

Jeux de société (salle animation-cuisine)

VENDREDI

28 août

9h45

Séance d'informations pour les résidents inscrits aux vacances à Saint-Maurice (salle animation-cuisine)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

28 août	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h30	Sortie-visite de la «Maison du blé & du pain» à Echallens, frs 8.- par personne et chacun paie ce qu'il consomme au restaurant (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier créatif «peinture» (salle animation-cuisine)

ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Mercredi 26 août	10h45	Balade
Jeudi 27 août	16h45	Apéritif avec l'animation
Vendredi 28 août	15h30	Soins esthétiques
PÉGASE		
Mardi 25 août	12h00	Dîner-grillades
Mercredi 26 août	11h30	Balade
Jeudi 27 août	16h45	Apéritif avec l'animation
PERSÉE		
Mercredi 26 août	11h30	Balade
Jeudi 27 août	14h00	Balade
Vendredi 28 août	12h00	Dîner-grillades
LYRE		
Mardi 25 août	16h45	Apéritif avec l'animation
Mercredi 26 août	10h45	Balade
ANDROMÈDE		
Mardi 25 août	10h15	Jeux de société
Mercredi 26 août	14h00	FormaCube
Jeudi 27 août	17h30	Soirée-crêpes
PHOENIX		
Mardi 25 août	16h45	Apéritif avec l'animation
Mercredi 26 août	14h00	Balade
ORION		
Mercredi 26 août	15h30	FormaCube
Vendredi 28 août	10h15	Balade
	16h45	Apéritif avec l'animation

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 24	Potage santé Ragoût d'agneau au curry et pommes Riz basmati Epinards en branches Frvolité framboise et vanille*	Potage du jour Croûte aux champignons
mardi 25	Potage aux pois jaunes Piccata de porc milanaise Nouilles au beurre Poireau gratiné Gâteau au vin cuit	Potage du jour Médailon de camembert* Salade assortie
mercredi 26	Consommé aux diablottins Filet de poulet au citron Pommes en friteuse* Tomate au four Fruit	Potage du jour Rissole à la viande Salade assortie
jeudi 27	Potage à l'orge perlé Saucisse à rôtir Polenta à la sauge Haricots braisés Crème au chocolat*	Potage du jour Macaroni carbonara Salade verte
vendredi 28	Crème de légumes Poisson «Selon arrivage» Pommes nature Courgettes gratinées Parfait glacé à la vanille	Potage du jour Tomate farcie au thon Salade de pâtes
samedi 29	Crème de tomates Crevettes géantes à l'ail Autre viande Riz créole aux légumes Vermicelles	Potage du jour Vittelo Tonato (avec filet de porc) Pommes frites* Salade de carottes
dimanche 30	Tataki de thon et saladine Poitrine de veau au four, sauce à l'Epoisse Pommes nouvelles rissolées provençale Jardinière de légumes Mille-feuilles maison	Potage du jour Gâteau aux pruneaux

Provenance viandes / poissons / crustacés

AGNEAU : GRANDE-BRETAGNE BOEUF : SUISSE PORC : SUISSE POULET : UE VEAU : SUISSE

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

labelfaitmaison.ch