

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 12 AU 18 OCTOBRE 2026

N° 42



COMMUNICATIONS2

JEU3-4

SOLUTIONS DES JEUX5

SOUVENIRS6-7

CINÉMA-DOCUMENTAIRE8

SORTIE-THÉÂTRE9

PROGRAMME D'ANIMATIONS...10-11

MENUS DE LA SEMAINE12



Suivez nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Lundi 12 octobre

Mme Jeanne-Marie BAPST
Résidente à l'unité ORION

Lundi 12 octobre

M. Jean-Louis THIÉMARD
Résident à l'unité ANDROMÈDE

CHEZ LE PERSONNEL

Lundi 12 octobre

Mme Marianne LUETHI

Mercredi 14 octobre

M. Alexandre DA COSTA SILVA

Mercredi 14 octobre

Mme Chloé GAVILLET



SUDOKU

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

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

QUIZ D'AUTOMNE

1. Quel pigment végétal, masqué par la chlorophylle verte pendant l'été, se révèle en jaune et orange lorsque la décomposition des feuilles s'amorce en automne ?

- A) L'anthocyanine
- B) La mélanine
- C) Le caroténoïde
- D) L'hémoglobine

2. Que se passe-t-il précisément le jour de l'équinoxe d'automne dans l'hémisphère nord ?

- A) La durée du jour est égale à celle de la nuit.
- B) La nuit est deux fois plus longue que le jour.
- C) Le jour est nettement plus long que la nuit.
- D) La nuit atteint sa durée maximale de l'année.

3. Comment désigne-t-on la période de transition tardive de l'automne, souvent caractérisée par une douceur météorologique inattendue et lumineuse ?

- A) L'étrier
- B) L'intermède
- C) Le pré-hiver
- D) L'arrière-saison

4. Comment appelle-t-on le comportement de certains oiseaux (comme les hirondelles) qui quittent les régions froides en automne pour passer l'hiver dans des pays plus chauds ?

- A) L'hibernation
- B) L'estivation
- C) La migration
- D) La mue

SUDOKU

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

QUIZ

1. Les caroténoïdes

Elles sont présentes dans les feuilles tout au long de l'été, mais leur couleur jaune-orange est éclipsée par la forte concentration de chlorophylle verte jusqu'à son déclin.

2. La durée du jour est égale à celle de la nuit

Le mot "équinoxe" provient du latin "equus" (égal) et "nox" (nuit), signifiant l'égalité de durée entre le jour et la nuit.

3. L'arrière-saison

L'arrière-saison qualifie la fin de la belle saison et le prolongement de l'automne, offrant parfois de superbes journées clémentes.

4. La migration

La migration animale concerne de nombreuses espèces d'oiseaux qui mettent à profit leurs grandes capacités de déplacement pour voyager entre une aire d'hivernage et une aire de reproduction et de nidification, à la recherche de conditions meilleures pour leur survie.

RENCONTRES OLYMPIQUES INTER-EMS



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

RENCONTRES OLYMPIQUES INTER-EMS



REFUGES DE MONTAGNE



Jeudi
15 octobre
à 14h30
Salle
Grande Ourse
Durée 44 min

Saison 1 - épisode 4 «Durs labeurs et joies du ski de randonnée»

Nicole Naue participe à l'évacuation des gravats du Trift et s'apprête à partir pour le refuge du Windegg. Au Brunni, la formule de vente à emporter fonctionne, mais la baisse de fréquentation inquiète. Au Lobhorn, les clients participent à l'approvisionnement. Au Coaz, la saison bat son plein pour les Schranz.

«LA BÉBÊTE QUI REMONTE...»



Dimanche
18 octobre
à 15h45
à Autigny

Après plusieurs mois de préparation, la troupe de la jeunesse d'Autigny est heureuse de vous retrouver sur scène afin de vous présenter cette pièce paysanne.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

12 octobre	10h15	Chant (salle Grande Ourse)
	14h50	Piscine groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50	Piscine groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Goûter en musique animé par Monsieur Patrice Bugnon (salle Grande Ourse)

MARDI

13 octobre	10h00	Sortie-verrée au tea-room de Cottens (inscription auprès du personnel soignant)
	10h30	Danse assise (salle Grande Ourse)
	15h00	Loto fr. 2.- le carton (salle Grande Ourse)

MERCREDI

14 octobre	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	14h00	Sortie-goûter au tea-room de Farvagny (participation de fr. 5.- par personne, inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Jeux de société (salle animation-cuisine)

JEUDI

15 octobre	10h30	Gymnastique (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	11h00	Sortie-repas thaï au restaurant « Kalasin» de Marly, chacun paie ce qu'il consomme (inscription auprès du personnel soignant)
	14h30	Cinéma-documentaire «Refuges de montagne» épisode 4, saison 1 (salle Grande Ourse)
	15h00	Atelier «parlons patois» (salle animation-cuisine)
	19h00	Soirée bistrot (à la Brasserie)

VENDREDI

16 octobre	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Activités avec les enfants de l'accueil extra-scolaire à Noréaz (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Atelier «réveil-mémoire» (salle Grande Ourse)

DIMANCHE

18 octobre	11h00	Concert de la fanfare des vétérans de Fribourg (salle Grande Ourse)
	15h45	Sortie-théâtre «La bête qui remonte...» à Autigny (inscription auprès du personnel soignant)

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE HEURE ACTIVITÉ

PÉGASE

Mercredi 14 octobre 14h00 Balade

LYRE

Lundi 12 octobre 17h30 Souper-brisolée

ANDROMÈDE

Mercredi 14 octobre 16h45 Apéritif avec l'animation

ORION

Jeudi 15 octobre 14h00 Balade



MENUS DE LA SEMAINE

MIDI

SOIR

lundi 12	Potage santé Saucisse à rôtir de sanglier Nouilles au beurre Choux de Bruxelles Glacé*	Potage du jour Oeuf à la russe* Salade russe
mardi 13	Crème de courge Emincé de porc à la moutarde à l'ancienne Polenta au parmesan Poireaux étuvés au poivre Fruit	Potage du jour Jalousie à la viande Salade de racine rouge
mercredi 14	Potage crêcy Poisson «Selon arrivage» Pommes nature Céleri pomme toscane Roulade* à la confiture	Potage du jour Assiette froide garnie Salade assortie
jeudi 15	Potage aux légumes Rôti de boeuf haché Riz pilaf Côtes de bête gratinées Compote de pruneaux au cassis de Bourgogne	Potage du jour Tomme feuilletée Salade verte
vendredi 16	Potage parmentier Cou de porc fumé Pommes au bouillon Choucroute Brownies	Potage du jour Risotto aux bolets et légumes
samedi 17	Consommé au porto et légumes Bouchée à la Reine (fond de veau*) Salade verte Diplomate au kirsch	Potage du jour Gâteau aux pommes
dimanche 18	Menu chasse à fr. 36.- Girasoli de courge sur une étuvée de sous-bois Filet de cerf aux aïelles et Syrah Spaetzli maison Garniture de légumes et fruits de chasse Meringue, vermicelles et crème double «Laiterie d'Onnens»	Potage du jour Grand Clos d'Onnens Gruyère AOP «laiterie d'Onnens» Pommes en robe

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE CERF : NZ PORC : SUISSE SANGLIER : FRANCE VOLAILLE : SUISSE

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

labelfaitmaison.ch

L'ACCENT N° 42 - SEMAINE DU 12 AU 18 OCTOBRE 2026

RÉSIDENCE SAINT-MARTIN