# Les Bonnesfontaines

Résidence bourgeoisiale

*Les informations sur l'institution sont accessibles sur le site www.lesbonnesfontaines.ch*

# PRÉSENTATION

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

Aux Bonnesfontaines, **les résident-e-s sont au cœur des activités des collaboratrices et des collaborateurs de la maison.** Ils ou elles bénéficient de prestations personnalisées visant à répondre à leurs aspirations et à la complexité des problèmes de santé qu'ils ou qu'elles rencontrent. Un accent particulier est donné à la vie sociale et à l'animation de manière à créer une ambiance joyeuse et positive.

**Les proches sont les bienvenus.** L'EMS fait en sorte que la communication entre l'Institution, les résident-e-s et leurs proches soit régulière et adéquate, favorisant les bonnes relations ainsi que le bien-être de la personne hébergée.

**Le personnel, sa motivation et ses compétences font le succès de l'Institution.** Aussi, Les Bonnesfontaines proposent nombre de formations (méthodes de l'Humanitude, de la Validation, aromathérapie, etc.) entrant pleinement dans la philosophie de l'EMS. Le but est de donner des outils au personnel et de faciliter sa tâche au quotidien.

Les Bonnesfontaines se trouvent sur la colline de Torry dans le quartier du Jura à Fribourg. Les 87 résident-e-s, réparti-e-s sur trois espaces de soins (Poya, Lorette, Guintzet) possèdent leur propre chambre (17.5 à 25.5 $m^2$) avec douche/toilette privative et une boîte aux lettres nominative.

*Le temps passé à table est essentiel dans la vie, aussi bien à la maison que dans une institution.*

*Les Bonnesfontaines s'engagent à faire des trois repas quotidiens un moment joyeux et délicieux.*

# LE PLAISIR À TABLE

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

**La Brigade de cuisine** s'applique à adapter au mieux les repas aux goûts de chacune et chacun et à **préparer des mets savoureux, équilibrés et complets.** Le service à table est soigné, efficace et discret : les assiettes sont dressées sur place et personnalisées.

Les Bonnesfontaines ont signé la charte de la restauration collective « Cuisinons notre région » complétant les exigences de Fourchette verte. Cette démarche vise à valoriser des produits fribourgeois et régionaux, à respecter les principes du développement durable et à promouvoir la santé par une alimentation équilibrée.

Le plaisir à table est aussi celui du moment partagé avec les autres. Une attention particulière est accordée au placement de chacune et chacun à table pour que l'ambiance soit agréable et sympathique.

*Le cadre de vie est important pour vivre joyeusement. Les alentours, les jardins et leur entretien font partie d'un tout pour se sentir bien, pour donner de la joie, pour passer du bon temps.*

# LA NATURE & LES JARDINS

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

Trois grandes terrasses permettent de se prélasser durant la bonne saison. Celle des platanes est particulièrement appréciée lorsqu'il fait très chaud.

La fontaine de la Vie, sculptée par un artiste de la Vieille Ville, met en valeur l'écrin de verdure à l'entrée de l'EMS. Elle est une véritable animation au cœur des Bonnesfontaines et le bruissement de l'eau contribue à la sérénité du lieu.

**Le jardin thérapeutique est fleuri d'avril à octobre** et un parcours de déambulation sécurisé entoure un massif d'arbustes et de fleurs de chez nous. Des bancs jalonnent le chemin pour pouvoir se reposer.

Alors que quelques pins trônent ci et là depuis plusieurs décennies, un joli verger concourt à fournir les fruits pour les tartes aux cerises ou aux pommes confectionnées par la cuisine.

Le personnel de l'animation se propose parfois de cueillir le tilleul de l'immense arbre situé vers la place de jeux toute proche.

*Avec les Soins et l'Hôtellerie, la Vie sociale est un des piliers de la prise en soin qui favorise le bien-être des résident-e-s.*

# LA VIE SOCIALE

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

Les activités d'animation, organisées par le personnel socio-éducatif, sont de deux types.

Les activités collectives d'une part sont nombreuses. Chaque semaine un programme est diffusé dans les chambres des résident-e-s et dans l'institution. Il comporte des sorties, des visites, des propositions de marches, de concerts, mais aussi des répétitions de chants, des lotos, des ateliers cuisines, civiques, créatifs ou encore les jeux de mémoire.

Les activités personnalisées d'autre part sont celles qui sont organisées individuellement, en chambre notamment, avec le chariot sensoriel snoezelen ou le phoque Paro. C'est l'occasion aussi d'un massage des mains, de soigner l'esthétique des ongles, d'échanger autour d'un café, etc.

**Une vie sociale bien remplie est importante pour l'estime de soi.** Le fait de se rencontrer, de partager des moments joyeux est de nature à faciliter la vie de toutes et de tous.

*Promouvoir la mobilité de la personne âgée signifie lui donner la possibilité de rester indépendante, de prévenir les chutes, de favoriser la digestion et d'entretenir aussi les contacts sociaux.*

# LA MOBILITÉ

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

Les Bonnesfontaines ont mis en œuvre un concept de mobilité en faveur des habitant-e-s de l'Institution.

L'infrastructure a été construite de manière à faciliter les déplacements, des mains courantes ont été installées partout; à l'extérieur, un parcours de déambulation a été réalisé et des appareils de fitness ont été installés non loin de la terrasse.

**Les plans de soin tiennent compte de la nécessité de marcher et les physiothérapeutes sont présents trois fois par semaine.**

Les activités de l'animation incitent au mouvement et à l'action physique : groupes de marche, gymnastique douce ou parcours de mobilité sont mis en place chaque semaine.

Une salle de sport est à disposition. Des espaliers et une dizaine d'appareils permettent de s'entraîner en groupe avec les conseils du personnel formé ou individuellement.

*Les bienfaits que procure l'animal aux personnes âgées sont reconnus. La plupart d'entre elles apprécie le contact et l'échange avec les animaux.*

# LES ANIMAUX

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

Aux Bonnesfontaines, le contact avec les animaux est une réalité. **Une bergerie a été construite pour accueillir chaque année, durant la période estivale, 3 à 5 jolies chèvres naines créant une jolie ambiance campagnarde.**

Un contrat avec l'Association des chiens du cœur donne l'occasion de rencontrer deux chiens thérapeutiques tous les mois. Dûment accompagnés, Lachlan et Xena visitent les résident-e-s en chambre ou alors participent à une rencontre commune à la salle Bielmann.

De temps à autre, des chats sont présents dans la propriété, un âne visite la maison à la St-Nicolas et les chiens sont les bienvenus en cafétéria lorsqu'ils sont accompagnés de leur maître.

Un aquarium de 1000 litres accueille une centaine de poissons d'eau douce qu'un bénévole sympathique, membre d'Aqua-Terra Club Fribourg, soigne avec passion.

Les oiseaux sont nombreux dans le quartier, ils apportent de joyeux concerts durant la belle saison.

*Les médicaments sont prescrits scrupuleusement par les médecins répondants en adéquation avec les besoins des résident-e-s. Complémentairement et en appoint à la médication traditionnelle, l'aromathérapie est utilisée de plus en plus fréquemment.*

# L'AROMATHÉRAPIE

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

Le personnel de l'institution a suivi une formation en aromathérapie et certaines infirmières en sont devenues des spécialistes. L'aromathérapie consiste à avoir une approche non médicamenteuse de certaines pathologies et à contribuer à la prévention de maladies.

**L'institution ambitionne de se spécialiser dans quelques huiles essentielles** particulièrement bienfaisantes et de les proposer dans des cas particuliers : pour l'aide à l'endormissement, pour calmer l'agitation ou l'anxiété, pour favoriser la digestion et l'élimination.

L'aromathérapie sera aussi proposée par l'animation pour des moments d'évasion et de loisirs.

A terme, un local sera aménagé et des massages seront proposés aux résident-e-s qui le souhaiteront. Des conseils pourront être donnés et des huiles proposées à la vente aussi.

*Les soins palliatifs améliorent la qualité de vie, ils s'adressent aux personnes atteintes d'une maladie incurable ou dégénérative, en situation de crise ou dans la dernière phase de leur vie.*

# LA GÉRIATRIE PALLIATIVE

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

Le but principal des soins palliatifs est de lutter contre toute forme de douleurs, de souffrance physique et psychique et de permettre de vivre le mieux possible avec la maladie.

**Le personnel s'est formé spécialement de manière à dépister la douleur, à prendre les dispositions pour la réduire ou la supprimer** et offrir des moments de vie positifs et joyeux, notamment au travers de projets de vie, d'activités d'animation, d'accompagnement.

Pour atteindre ces buts, divers spécialistes sont sollicités : psychologues, art-thérapeutes, aumônier, animateur socio-culturel, etc. Des séances pluridisciplinaires sont organisées pour trouver les meilleures solutions en associant également les proches ou le médecin, par exemple.

La vie spirituelle est préservée en tout temps. Chacun-e peut recevoir la visite d'un prêtre ou d'un pasteur selon ses convictions.

Les résident-e-s sont invité-e-s à rédiger des directives anticipées, à faire savoir à leurs proches et à l'institution les mesures à prendre en cas de perte de discernement. Les dernières volontés permettent aussi de préciser des souhaits après le décès.

**Comment s'annoncer aux Bonnesfontaines ?**
Il faut s'adresser au Centre de coordination de la Sarine au 026 425 55 25 ou www.santesarine.ch/cdc et mentionner le fait que Les Bonnesfontaines sont votre premier choix de lieu de vie.

**Que se passe-t-il à l'entrée à l'EMS ?**
L'EMS propose un contrat d'hébergement et effectue une demande de prestations complémentaires, de subventions pour les frais d'accompagnement ou encore de rente d'impotence.

**Combien cela va-t-il coûter ?**
Cela dépend du niveau de soin requis et de la situation financière de chacun-e. Pro Senectute Fribourg ou la Caisse de compensation à Givisiez peut renseigner sur les possibilités de bénéficier des prestations complémentaires.

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

**Les Bonnesfontaines**
**Résidence bourgeoisiale**
Rte des Bonnesfontaines 24
CH-1700 Fribourg
T. 026 460 12 33
www.lesbonnesfontaines.ch
info@lesbonnesfontaines.ch

*« Chacun est rendu unique par son héritage, par son existence singulière, par son ancrage dans une tradition. L'être humain comme sujet, c'est-à-dire comme globalité, c'est aussi l'être humain dans son histoire, dans l'histoire des maladies qu'il a pu avoir ou ne pas avoir, dans l'histoire de sa santé »*

***-Jean-François Malherbe, 1999.***