

# LE JOURNAL D'INFORMA- TIONS

N° 40  
AOÛT 2023

**Les Bonnesfontaines**  
Résidence bourgeoise



## AROMATHÉRAPIE

une pratique soignante naturelle



## LE MOT DU DIRECTEUR

### ■ L'AROMATHÉRAPIE AUX BONNESFONTAINES

Les EMS ont la réputation de distribuer beaucoup de médicaments aux résident-e-s. Cette médication est nécessaire, elle exige soin et précision quant au choix des molécules, à la posologie, au contrôle des effets, etc. Les médecins répondants ainsi que la pharmacienne y sont attentifs.

Complémentairement à la médication conventionnelle, Les Bonnesfontaines ont décidé de proposer des huiles essentielles, de l'aromathérapie. L'aromathérapie est une partie de **la phytothérapie qui est l'utilisation thérapeutique**

**d'extraits de certaines plantes.** Elle est utilisée depuis l'antiquité et vise la prévention de la maladie, permet de soulager, de manière naturelle, certains maux, comme la fatigue, les douleurs musculaires ou encore le stress. Le Dr Jacob Hetzel, spécialiste médecine générale FMH, médecine manuelle SAMM et homéopathe uniciste et Mme Séverine Mettraux, pharmacienne, ont apporté leur caution au choix des synergies et aux modes d'utilisation proposés par le groupe de travail composé de collaboratrices et collaborateurs des Bonnesfontaines dont une infirmière spécialisée en aromathérapie.

Bien que les résultats puissent être intéressants, ces produits naturels ne sont pas anodins; **ils doivent être utilisés de manière judicieuse et par des personnes formées.** L'ensemble du personnel de la maison a pu suivre une formation et une procédure interne a été rédigée pour définir les conditions et les méthodes de

travail liées à l'utilisation des huiles essentielles. Par ailleurs, seul-e-s les résident-e-s qui le souhaitent pourront bénéficier de cette aromathérapie, soit, en particulier de **10 préparations pour 10 thématiques** choisies par le groupe de travail et décrites dans ce journal.

Ce concept d'aromathérapie sera complété dès 2024 par **une offre régulière de massages réalisés par une massothérapeute.** D'autres thérapies de type non-médicamenteux seront peu à peu proposées selon les compétences de certain-e-s collaborateur-trice-s toujours dans le respect du choix du résident et de la sécurité de la prise en soin.

Un tout grand bravo et merci au groupe de travail pour son travail conséquent et important pour apporter cette innovation aux Bonnesfontaines et concourir à rendre la médication plus naturelle.

Ch. Morard

# DES EVENEMENTS A VENIR

## ■ Dimanche 17 septembre 2023 dès 13h30

Fête de familles, invitation à tous !

## ■ Vendredi 29 septembre 2023 à 15h15

Concert du chœur d'hommes  
« Les compagnons de la Sonnaz »

## ■ Dimanche 29 octobre 2023 dès 15h15

Concert de trompettes dans les étages

## ■ Samedi 4 novembre 2023 à 16h00

Messe du Souvenir

## ■ Tous les lundis à 10h00, 15h00 et à 15h45

Pliage du linge / Prière pour la paix dans le monde / A tour de rôle: gym, jeux d'adresse, yoga sur chaise et prévention des chutes

## ■ Tous les mardis à 10h00

Groupe de marche et échanges autour de l'actualité

## ■ Un soir par semaine à 17h30 ou à 18h45

Animation du soir ou repas de groupe

## ■ Tous les mercredis, jeudis et vendredis à 10h00

Ateliers mobilité

## ■ Tous les jeudis à 10h15 et à 14h00

Chants avec la chorale  
Sortie en bus, destinations diverses

## ■ Tous les vendredis à 10h00

A tour de rôle, épluchage de légumes, atelier créatif et sortie bons marcheurs

## ■ Tous les vendredis à 14h30

Jeux de cartes

## ■ Tous les mercredis et samedis

Messe du mercredi à 10h15  
Messe du samedi à 16h00

## ■ Tous les dimanches à 15h15

Animations diverses selon la météo ou séances de cinéma



Une banque pour tous.  
Eine Bank für alle.

bcf.ch  
fkb.ch

 Banque Cantonale de Fribourg  
Freiburger Kantonalbank

simplement ouvert - einfach offener

## NOUVELLES RESIDENTES ET NOU- VEAUX RESI- DENTS



**Bienvenue à Madame  
Marie-Ange Minder**

Née le 03.02.1933

■ Dès l'âge de 6 ans, j'ai été élevée à Belfaux par deux tantes et un oncle célibataires, instituteur et institutrices retraités. À 18 ans, avec un bac commercial, je suis entrée à la Brasserie du Cardinal à Fribourg pour 5 ans, puis 4 ans dans une Organisation internationale d'étudiants. Depuis mon mariage en 1960, j'ai vécu à Belfaux jusqu'au décès de mon mari au printemps de cette année, après 63 ans de mariage. Mon mari, Fredy Minder, dont les parents tenaient la papeterie de la Gare, était censé reprendre l'entreprise commerciale, ce qui n'était pas dans ses cordes. Il devient photographe autodidacte. Nous avons tenu ensemble une petite boutique, d'abord à la

Route des Alpes, puis à la Rue de la Banque, puis au Criblet, durant en tout 40 ans, tout en élevant 3 enfants. Pour des raisons professionnelles, toute la famille - le plus jeune de nos fils avait 6 ans - est partie bourlinguer plus d'un mois seule à travers le Sahara. Puis ce furent d'autres aventures en plongée sous-marine. Entre temps, j'ai chanté 20 ans au Chœur Symphonique de Fribourg avec l'Abbé Kaelin, puis avec Pierre Huwyler. J'ai aussi chanté 15 fois la Symphonie des Deux Mondes avec Helder Camara, ce furent de beaux souvenirs. La famille s'est agrandie avec mes 5 petits-enfants et 3 arrière-petits-enfants. Après un séjour à l'Hôpital Cantonal je suis arrivée aux Bonnesfontaines à la mi-juin. Bien entourée, je me sens bien ici, malgré que ce fut un déchirement de ne pas retrouver ma maison à Belfaux où j'ai passé 84 ans de ma vie.



**Bienvenue à Madame  
Juliette Brügger**

Née le 10.08.1937

■ Née le 10 août 1937 à Fribourg, Juliette Brodard a été élevée dans la foi catholique, mais a choisi de ne pas pratiquer la religion. Son ouverture

d'esprit et son amour pour la diversité ont marqué son parcours de vie. De La Roche à Massonnens, de Granges-Paccot à Fribourg, en passant par Villars-sur-Glâne et Matran, chaque lieu a été témoin de son épanouissement personnel et de son attachement à ses communautés. Son cheminement scolaire s'est conclu après la 6ème primaire, mais Juliette a toujours cultivé son appétit pour l'apprentissage tout au long de sa vie. Dotée d'une âme bienveillante, elle a choisi la profession d'aide-infirmière, apportant compassion et espoir aux autres.

La vie de famille a été un pilier pour Juliette. Mère aimante de quatre enfants, elle a tissé des liens solides qui ont transcendé le temps, unissant sa famille par un amour indéfectible. Dans le domaine culinaire, la nourriture chinoise a captivé son palais, évoquant des souvenirs de voyages exotiques et de découvertes gustatives. Passionnée par la nature, Juliette a trouvé son équilibre dans la beauté apaisante de la mer, la quiétude de la campagne et la majesté des montagnes. Les conversations sur la vie, ses mystères et ses joies sont les sujets qui animent le cœur de Juliette. Parmi ses loisirs, regarder la télévision est l'une de ses activités préférées, une pause bienvenue pour se détendre et s'évader. Le 2 juin 2023, une nouvelle aventure commence pour Juliette à la résidence des Bonnesfontaines. Nous lui souhaitons chaleureusement la bienvenue.



### **Bienvenue à Madame**

**Jacqueline Hirschi**

Née le 11.03.1941

■ L'histoire de Mme Hirschi commence à la rue du Progrès, à Beauregard. La maison où elle grandit avec son frère et sa sœur, édifiée avec amour par son grand-père, a été le cadre de ses premiers pas et des souvenirs qui l'ont façonnée. C'est aux Ursulines qu'elle fait ses écoles. Le père de Jacqueline travaille au sein de l'entreprise de charpenterie Winckler, à Marly. Au cœur d'une famille catholique pratiquante, les valeurs de foi et d'amour l'ont bercée depuis son plus jeune âge. Une fois sa formation de secrétaire terminée, Jacqueline commence à travailler au garage Maradan, situé alors à la route du Jura. C'est là qu'elle croise le regard de celui qui allait devenir son mari, un client dont « les visites semblent un peu trop régulières » selon Jacqueline. L'église St-Pierre a été le témoin de leur union et peu de temps après, la famille s'agrandit avec l'arrivée de Pierre-Alain, puis de Chantal. À la suite de la reprise de la laiterie sur Pérolles par la mère de Jacqueline, le couple choisit de s'installer

dans l'appartement situé au-dessus. Jacqueline aide sa mère au magasin, après son travail. Le contact avec les clients est pour elle un réel plaisir. Son mari, féru de montagne, a partagé sa passion avec toute la famille. Les week-ends étaient l'occasion de s'évader dans les sentiers du Valais, et de respirer la fraîcheur des hauteurs. L'Italie était aussi une destination prisée pour les vacances. Suite au décès de son mari, Jacqueline déménage à l'Avenue du Midi. Elle prend plaisir à retrouver ses amies autour d'un verre, d'une partie de cartes ou d'une marche. Elle a beaucoup tricoté pour ses enfants et petits-enfants qu'elle chérit et qui lui apportent joie et bonheur. Aujourd'hui, Jacqueline ouvre les portes d'un nouveau chapitre à la Résidence des Bonnesfontaines. Nous lui souhaitons la bienvenue.



### **Bienvenue à Madame**

**Susanna Rotzetter**

Née le 11.08.1933

■ Susanna Doppler est née le 11 août 1933 à Bättwil, dans le canton de Soleure, à la frontière de l'Alsace, au sein d'une famille composée de

deux sœurs et deux frères. Elle suit sa scolarité primaire à Bättwil, puis fréquente l'école secondaire à Mariastein. Au sortir de l'école, Susanna choisit de se former en tant que couturière. Elle travaille à son compte mais aussi dans différents ateliers, mais ce travail lui rapporte malheureusement peu d'argent. Dans le but d'améliorer sa situation financière, elle se fait embaucher à la Coop, au rayon textile, pour la préparation des commandes. C'est grâce à sa sœur aînée que Susanna trouve un emploi de vendeuse dans un magasin de sport à Bâle. Elle s'y plaît beaucoup et le patron ayant une grande confiance en elle, lui donne des responsabilités au sein de l'entreprise. Dans le même temps, elle rencontre son mari, Peter Rotzetter, d'origine singinoise qui est bourgeois de Fribourg, Tinterin et St.-Sylvestre. Le couple se marie le 30 septembre 1968 et emménage à Fribourg, au Jura. Susanna trouve une place de travail dans les bureaux de la fabrique de chocolat Villars. Son dernier poste sera à l'Etat de Fribourg, au bureau de l'aménagement du territoire. Ensemble, Susanna et Peter ont profité de la vie et partagé de beaux moments de bonheur. Ils aiment voyager, aller à la montagne – surtout dans les Grisons. Son mari faisant partie de l'Union Instrumentale de Fribourg, cela leur permet de visiter et découvrir de nombreux endroits. Le couple aime également passer du temps dans leur maisonnette de campagne à St-Sylvestre. Cependant, le

récent décès de son mari a plongé Susanna dans une profonde tristesse. Bien que très entourée par sa famille, la solitude devient pesante. Susanna prend finalement la décision de rejoindre la Résidence des Bonnesfontaines, où elle espère trouver un peu de réconfort et de compagnie. Bienvenue Madame Rotzetter !



**Bienvenue à Madame**

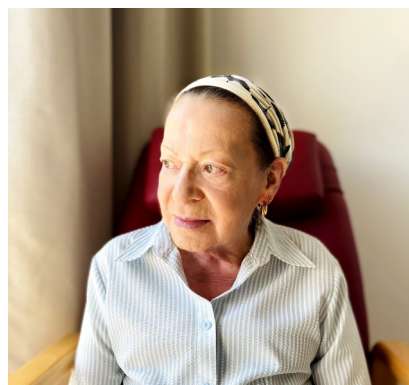
**Marie-Madeleine Brunschwiler**

Née le 29.07.1949

■ Marie-Madeleine Droux, voit le jour à Belfaux; elle est l'aînée de deux demi-frères et une demi-sœur. Mais c'est à la Joux, dans la Glâne, auprès de ses grands-parents, qu'elle forge ses premiers souvenirs. Ses années d'apprentissage débutent à Montagny-la-Ville, à l'institut des Fauvettes. Puis, pour maîtriser la langue allemande, elle s'en va à Bâle où elle intègre une pension gérée par des sœurs. En attendant de pouvoir débiter son école de nurse, elle met son cœur à l'œuvre en tant qu'aide à la maternité de Tavet pendant une année. À Fribourg, son rêve de nurse prend vie. Une année d'apprentissage intense la prépare

à son rôle. Un détour la ramène à Münschenstein, dans une famille de trois enfants dont elle s'occupe avec dévouement. Durant les années 1969 à 1971, la maternité cantonale de Fribourg devient son terrain de compétence. Les salles d'accouchement, les nouveau-nés, les soins aux bébés, tout cela la comble. Durant cette période, elle fait la connaissance de celui qui deviendra son mari en 1971. Suivront les naissances de ses trois enfants, Claudia, Christelle et Sandra. Devenue maman au foyer et maman de jour, elle effectue également des petites missions ici et là, comme à la ludothèque ou pour les cours de catéchisme. Elle embrasse chaque rôle avec passion. Marie-Madeleine partage de beaux moments avec son mari lors de leurs balades en montagne mais aussi dans la pratique d'un sport commun : le ski de fond. Son mari, professionnel dans le monde bancaire, ouvre la porte à des voyages qui les mènent jusqu'en Amérique du Nord. L'Europe aussi s'offre à eux, tissant des souvenirs précieux. La vie n'est pas toujours douce. La perte de son mari laisse un vide immense, comblé heureusement par les rires de ses petits-enfants. Les moments passés entre amis à jouer aux cartes, la cueillette des champignons, le tricot et la couture donnent de la couleur à sa routine. Les jeux télévisés, particulièrement "Les 12 coups de Midi", pimentent ses journées. Des problèmes de santé récents la conduisent aux Bonnesfontaines. Nous lui sou-

haitons chaleureusement la bienvenue.



**Bienvenue à Madame**

**Jeanine Clément**

Née le 23.06.1952



**Bienvenue à Monsieur**

**Jean-Pierre Markwalder**

Né le 27.02.1940

(Histoire de vie dans le prochain journal)

**Bienvenue à Monsieur**

**Jean-Marc Tapernoux**

Né le 12.06.1939

(Photo et histoire de vie dans le prochain journal)

# LES ANIMATIONS À LA RÉSIDENCE

## ■ Grande sortie en car

Dans une ambiance empreinte d'excitation et de convivialité, nous avons, comme chaque année, entrepris une sortie en car; destination: le restaurant des Arbognes pour le repas-concert de Carol Rich. Le car, à deux étages, s'est mis en route tôt le matin, emportant avec lui l'anticipation d'une journée mémorable. Les discussions à bord allaient bon train, certains partageaient leurs souvenirs de voyage en car, tandis que d'autres admiraient le paysage. Accueillis sur les lieux par des serveurs et serveuses vêtus de bredzons et

## ■ Balade en train touristique

Le 14 juillet, jour de fête nationale pour certains, sortie en train touristique pour d'autres ! En effet, un petit groupe de 7 résidentes accompagnées de deux membres de l'équipe d'animation prennent place à la rue Saint-Pierre dans le « tchou-tchou » bleu si recon-



de dzaquillons, nous prenons place dans ce magnifique kiosque à musique entouré de verdure.

Pour commencer, nous écoutons quelques morceaux de scie musicale puis c'est la grande entrée de Carol Rich qui va animer le repas en chantant des chants populaires traditionnels comme le ranz des vaches, du yodel ou encore ses propres créations. Les applaudissements enthousiastes et les cris témoignaient de l'engouement pour sa musique. En même temps, nous nous régalons d'un délicieux

jambon de la borne. Les rires et les conversations animées témoignaient d'une atmosphère festive et chaleureuse. À la fin du concert, quelques clichés avec la star du jour puis c'est l'heure du retour en car qui résonnait des échos des chansons de Carol Rich.



naissable en ville de Fribourg. Chacun est installé et équipé d'écouteurs pour entendre de précieuses informations sur notre chère ville. En roulant, les souvenirs reviennent un par un pour les habitués de la ville, le Tilleul, la Cathédrale, le Pont de Zaehringen, la Basse-Ville, la place du Petit-Saint-Jean, la chapelle de Lorette et les Trois-Tours sont au programme. Le paysage est sublimé par le magnifique soleil de ce jour. La descente de la Lorette au son du Ranz des vaches et avec la vue sur la



ville et la Cathédrale ravit les passagers. Malgré la chaleur et les secousses du train, tout le monde est heureux et arrive avec le sourire à Equilibre à la fin du tour ! Un petit verre est le bienvenu dans la salle de spectacle fribourgeoise avant de rentrer aux Bonnesfontaines !

## ■ Fête du 1er août

*Ensemble, honorons notre patrie, en dépit des caprices de la météo !*

Mardi 1<sup>er</sup> août, malgré les averses persistantes et un ciel récalcitrant, nous avons célébré la Suisse. Presque tous les résidents ont bravé la météo pour être présents, accompagnés par quelques membres des familles. La fête a débuté en douceur dans la cafétéria, avec le charme envoûtant du concert de cors des Alpes « L'Echo des Vanils ». Même avec un ciel gris, la musique a réussi à réchauffer nos cœurs et à nous rassembler autour de l'apéro. Tous en cœur, nous avons entonné notre hymne national ainsi que la prière patriotique entre le tra-

ditionnel discours du 1<sup>er</sup> août. L'atmosphère festive s'est poursuivie dans la salle à manger où un délicieux jambon de la borne nous attendait. Les schwytzoises, jouées



par M. Schafer et M. Corpataux, ont ajouté une touche de bonne humeur et de folklore, incitant certains à danser. Merci à tous pour cette jolie journée de fête !



## ■ Grillades aux jardins familiaux

Margarida – soignante à l'espace Lorette – a eu la gentillesse d'inviter quelques résidents et soignants dans son

jardin à Torry. Elle s'est pliée en quatre afin de faire plaisir, en préparant des délicieuses entrées apéritives, suivies de grillades, pommes de terre et salade. Pour terminer le repas, un bon dessert fait maison a ravi les papilles de chacun. L'orage, qui s'était invité du-

rant le repas, n'a pas réussi à ternir la bonne ambiance qui régnait en cette fin de journée. Margarida: un grand merci pour ce bon moment de joyeux partages !



### ■ Sortie aux Grottes de la Madeleine et pique-nique en forêt

Par une journée chaude et ensoleillée, nous sommes partis pour une escapade aux Grottes de la Madeleine. Nichées dans les falaises, les grottes de l'ermilage de la Madeleine à Räsch surplombent le lac artificiel de Schiffenen. Après cette visite fascinante, nous nous sommes rendus dans la forêt de Guin pour un pique-nique des plus sympathiques. Grâce aux préparations des cuisiniers, notre festin comprenait chips, sandwiches, et un succulent cake au citron. Monsieur Bulliard et son couteau suisse ont été nos héros du jour, facilitant le partage du cake sans quoi nous aurions été obligés de le croquer chacun notre tour ! Dans cette atmosphère complice, séances photos, blagues et rires ont marqué cette belle journée, imprégnée du charme de la nature.



### ■ Sortie à la Buvette du Crau-Rappo et à la Goille aux Cerfs

Par fortes chaleurs, quoi de mieux que de prendre de la hauteur ! Les Préalpes fribourgeoises offrent de si magnifiques paysages qu'il serait dommage de s'en priver, tout comme des spécialités locales ! Planchettes, meringues et crème double, bricelets, tarte au vin cuit, le tout accompagné d'une petite pinte de bière, d'une limonade ou d'un café. Que du bonheur...





## ■ Scènes de vie - atelier d'art-thérapie

Rideau ! Bienvenue dans le nouvel atelier d'art-thérapie ! Une approche complémentaire qui s'inscrit au programme du service de l'animation. Une invitation à revisiter sa vie, à partager des émotions, à se connecter à sa créativité ! Je m'appelle Karen Zimmermann et je suis diplômée en art-thérapie avec la spécialisation dramathérapie (diplôme fédéral). Originnaire de Berlin, j'ai étudié et travaillé en France, au Canada et en Lettonie avant de m'installer en Suisse.



### L'art-thérapie ... dramathérapie... c'est quoi ?

Au cœur de l'art-thérapie, il y a l'idée d'un processus créatif qui rend actif, permet l'expression de la vie intérieure, valorise et stimule les ressources. Je vise à m'adapter aux possibilités et besoins de chaque personne. En tant que dramathérapeute, j'utilise surtout les outils créatifs issus du monde du théâtre : inventer de petites histoires, mettre en scène/revisiter un moment spécifique de l'histoire de vie ou du présent, écrire ou être narrateur /-trice de

son vécu, etc. Comme vous l'aurez compris, le lien entre l'expérience dans l'atelier et la vraie vie est primordial pour l'approche.



### Pourquoi de l'art-thérapie dans le contexte des Bonnesfontaines ?

Souvent, l'installation dans un EMS signifie un bouleversement important pour les personnes concernées, mais aussi leurs familles. Un accompagnement de la personne dans sa globalité prend donc tout son sens. Par ailleurs, dans cette étape de la vie, il est important de conserver le plaisir de se sentir exister et de pouvoir réactiver les souvenirs de sa vie. Une « Rétrospective » s'invite !

### L'atelier « Scènes de vie » - dispositifs et localisation

Pour ce type d'approche, un espace facilement identifiable est très important, surtout lorsque les capacités en termes d'orientation et de mémoire diminuent. De plus, le lieu doit offrir la possibilité de quitter un instant la vie quotidienne pour pouvoir prendre du recul.

J'accueille toutes les personnes curieuses de découvrir



et d'investir mon petit atelier (en face de la chapelle) pour :

- des séances individualisées (sur rendez-vous, possibilité d'impliquer la famille)
- des séances de partage en groupe
- La rencontre « Kaffeeklatsch » destinée aux résidents de langue alémanique

Je tiens à remercier la direction des Bonnesfontaines pour son ouverture d'esprit, l'équipe de l'animation de m'avoir si facilement intégrée, les autres services pour votre accueil et les chers résidents pour leur confiance !

Karen Zimmermann



## HOMMAGE AUX RESIDENTES ET RESI- DENTS DECEDES



■ **M. Markus Hofstetter** s'en est allé le 2 juillet 2023, entouré de l'affection de ses proches. Il avait 75 ans et séjournait aux Bonnesfontaines depuis novembre 2021.



■ **Mme Cornélia Rossier** nous a quittés le 5 juillet 2023 à l'âge de 86 ans, entourée de l'amour de ses proches. Elle résidait aux Bonnesfontaines depuis plus de 9 ans.



■ **Mme Fotini Seydoux** s'en est allée le 20 juillet 2023 à l'âge de 85 ans, entourée de tout l'amour de son époux. Elle était entrée aux Bonnesfontaines en 2015.



■ **Mme Cécile Dorand** est décédée le 1er août 2023 à l'âge de 76 ans, entourée de l'affection de ses proches. Elle séjournait aux Bonnesfontaines depuis 3 ans.



Un voilier passe...

Je suis debout au bord de la plage.

Un voilier passe dans la brise du matin,  
et part vers l'océan.

Il est la beauté, il est la vie.  
Je le regarde jusqu'à ce qu'il disparaisse à l'horizon.

Quelqu'un à mon côté dit : « Il est parti ! »

Parti vers où ?

Parti de mon regard, c'est tout !

Son mât est toujours aussi haut,

sa coque a toujours la force de porter

sa charge humaine.

Sa disparition totale de ma vue est en moi,

pas en lui.

Et juste au moment où quelqu'un près de moi dit : « Il est parti ! »

il en est d'autres qui le voyant poindre à l'horizon

et venir vers eux s'exclament avec joie :

« Le voilà ! »

C'est ça la mort !

Il n'y a pas de morts.

Il y a des vivants sur les deux rives.

*Attribué à William Blake*

**Nous exprimons toute notre sympathie aux familles qui ont perdu leur proche.**

# LES NOUVELLES DU PERSONNEL

## ■ NOUVEAU PERSONNEL

M. Christophe Bersier, chef de cuisine

M. Rémi Dupasquier, infirmier à l'Espace Poya

Mme Aude Quillet, gestionnaire en intendance

Mme Christine Ratte, infirmière à l'Espace Guintzet

Mme Ester Rodrigues, aide-infirmière à l'Espace Poya

Mme Marlene Varandas, ICUS à l'Espace Poya

Nous leur souhaitons la bienvenue aux Bonnesfontaines et sommes heureux de les compter parmi les collaboratrices et collaborateurs.

## ■ PERSONNEL SORTANT

M. Luigi Campo

Mme Célia Duc

Mme Salwa Sbeity

Nous les remercions pour leur dévouement auprès des personnes résidentes et pour l'institution.

Nous formulons tous nos meilleurs vœux pour leur avenir professionnel et privé.

## ■ NAISSANCE

Félicitations à M. Alexandre Perritaz pour la naissance de sa petite Jill.

Nous présentons nos meilleurs vœux de bonheur à toute la famille.

## ■ NOUVELLE ET NOUVEAUX DIPLÔME(S)

Toutes nos félicitations aux nouveaux diplômés des Bonnesfontaines :

M. Eliott Beuret pour l'obtention de son CFC d'ASSC (assistant en soins et santé communautaire)

M. Hasan Gökkaya qui a obtenu son CFC de cuisinier

Mme Célia Duc qui a réussi son diplôme d'éducatrice sociale.

Nous leur souhaitons plein succès pour leur avenir !

## ■ BENEVOLES

En juin dernier, une partie des bénévoles des Bonnesfontaines s'est réunie pour partager un petit-déjeuner dans une ambiance chaleureuse. Les échanges et la convivialité ont animé la matinée alors que tous profitaient d'un bon petit-déjeuner. Ce moment privilégié a été l'occasion de célébrer nos bénévoles qui s'investissent dans la vie de la maison. Merci du fond du cœur pour leur précieux investissement au sein de la résidence, que cela soit auprès des résidents ou de nos amis les animaux.



De gauche à droite: Mme Dragica Pantic, formatrice, Mme Beuret maman d'Eliott, M. Eliott Beuret, M. Hasan Gökkaya et Mme Célia Duc, nouveaux diplômés, M. Christian Morard, directeur, M. Luigi Campo, chef de cuisine.

# CONCOURS DE L'ÉTÉ

■ En lien avec le concept d'aromathérapie des Bonnesfontaines, une brochure a été éditée avec 10 thématiques choisies.

La synergie Bonne humeur en fait partie. Elle est appropriée en cas de contrariété et de mauvaise humeur, en période de difficulté momentanée, de sentiment de stress et de lourdeur.

Cette préparation est composée de gouttes d'huiles essentielles de Petitgrain bigarade, de Fragonia et d'Ylang-Ylang. Il s'agit de diffuser 3 fois par jour 2 à 3 gouttes du mélange pendant 20 minutes, dans la chambre d'un résident ou dans le bureau.

Les autres thématiques sont : Le lâcher prise – le stress et l'insomnie – les douleurs musculaires – les jambes lourdes – la constipation – la gastroentérite et les infections intestinales – la grippe, le rhume, la sinusite, le saignement du nez – la fin de vie.



Petit grain bigarade



Fragonia



Ylang-Ylang



Lavande vraie

**Concours ouvert à tous les lecteurs** : 30 x 1 flacon d'huile essentielle à gagner !

Question 1 : de quelle branche fait partie l'aromathérapie

Question 2 : citez une des nombreuses plantes favorisant le sommeil

Veillez simplement écrire les réponses sur une feuille avec votre nom à remettre à l'accueil ou envoyer un mail à [info@lesbonnesfontaines.ch](mailto:info@lesbonnesfontaines.ch).

Les gagnants seront tirés au sort parmi les bonnes réponses. Le flacon d'huile essentielle leur sera remis au secrétariat.

## Abonnement électronique au journal d'informations

Pour vous abonner au Journal d'informations, connectez-vous sur notre site [www.lesbonnesfontaines.ch](http://www.lesbonnesfontaines.ch) puis inscrivez votre adresse mail dans l'espace réservé à cet effet au bas de la home page.

Contact

Les Bonnesfontaines  
Rue des Bonnesfontaines 24  
1700 Fribourg  
026 460 12 33  
[info@lesbonnesfontaines.ch](mailto:info@lesbonnesfontaines.ch)

Merçi de nous aider à améliorer la qualité de nos prestations en écrivant via le formulaire de contact

Abonnez-vous aux articles

Indiquez votre adresse e-mail pour vous abonner et recevoir la notification de chaque nouvel article.

Adresse e-mail

ABONNEZ-VOUS

**Les Bonnesfontaines**  
**Résidence bourgeoisiale**  
Rte des Bonnesfontaines 24  
CH – 1700 Fribourg  
Tél. 026 / 460 12 33

[www.lesbonnesfontaines.ch](http://www.lesbonnesfontaines.ch)  
[info@lesbonnesfontaines.ch](mailto:info@lesbonnesfontaines.ch)

# IMPRESSUM