

LE JOURNAL D'INFORMA- TIONS

N° 52
AOÛT 2025

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoise



LE MOT DU DIRECTEUR

■ UNE BIBLIOTHEQUE POUR LES RESIDENTS ET LE PERSONNEL

Pourquoi réaliser une bibliothèque dans un EMS ? En réalité, de nombreuses raisons plaident pour cette idée. La bibliothèque est d'abord un lieu social, un lieu de rencontre; on peut évoquer ensuite la stimulation cognitive encouragée grâce à la lecture ou aux livres adaptés, on peut mentionner encore le bien-être que procure cet espace calme et apaisant. Enfin, c'est aussi un accès à la culture qui est proposé. Les Bonnesfontaines ont aménagé une jolie bibliothèque juste

en face du salon de coiffure. **Elle est à disposition de tous les résidents et de tout le personnel** qui peuvent se servir gratuitement des livres qui les intéressent, passer un temps de lecture dans un local joliment décoré et cosy. **Cette bibliothèque met particulièrement en valeur les livres qui avaient été offerts par un résident décédé, M. Michel Studer**, qui a siégé plusieurs années en tant que membre du Conseil des Bonnesfontaines. On y trouve des romans, des fictions, des ouvrages religieux ou de développement de soi. Des livres en allemand feront aussi le bonheur de qui voudrait s'adonner à la lecture de Kafka, par exemple.

Quelques livres en grands caractères sont aussi disponibles, de même que des livres audios. Chacun peut aussi proposer l'acquisition d'un ouvrage particulier dont il a entendu parler ou qui lui rappelle des souvenirs. Les ouvrages empruntés peuvent être retournés ou non. Une corbeille est prévue pour re-

cueillir les bouquins personnels dont on ne voudrait plus. L'animation va proposer ponctuellement des activités « autour de la bibliothèque », des échanges sur les lectures, des suggestions à lire tel ou tel ouvrage qui a plu à l'un ou à l'autre. Des résidents pourraient d'ailleurs être impliqués dans ces activités en lien avec le livre. Avec le développement de la digitalisation, **une liseuse pourrait être acquise.** Ce genre de support peut rendre la lecture plus facile, grâce à l'intensité lumineuse qui peut être réglée et aux caractères adaptés. Le service d'animation reste en tout temps disponible pour évaluer les besoins et répondre aux demandes des résidents. Un grand bravo à l'équipe d'animation et technique qui a contribué à cette belle réalisation et merci aussi à feu Michel Studer grâce à qui cet espace a pu être aménagé.

A vos livres !

Christian Morard

DES EVENEMENTS A VENIR

Mercredi 3 et jeudi 4 septembre 2025

Grillades à Gumefens



Jeudi 11 septembre 2025 à 15h15

Loto de la Bénichon

Vendredi 12 septembre 2025 à 15h15

Goûter de la Bénichon avec le trio Biemann



Jeudi 25 septembre 2025

Grande sortie en car au restaurant Seeblick, au bord du lac de Thoun



Dimanche 28 septembre 2025 à 15h15

Concert de musique latino-américaine avec le duo Artemisa



Mardi 7 octobre 2025 dès 14h00

Vide-dressing aux Bonnesfontaines



Dimanche 12 octobre 2025 à 15h15

Les Moments Musicaux de Madeleine proposent un concert de piano par Daniel Hernandez



Dimanche 26 octobre 2025 à 15h15

Concert de saxophone avec David Layton



Tous les lundis à 10h, 15h et à 15h45

Pliage du linge / Prière pour la paix dans le monde / À 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

Repas de groupe / Animation du soir

Tous les mercredis, jeudis et vendredis à 10h

Ateliers mobilité

Tous les jeudis à 10h15

Chants avec la chorale

Tous les jeudis à 14h00

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 selon la météo / séance cinéma

NOUVELLES RESIDENTES ET NOU- VEAUX RESI- DENTS



Bienvenue à

**Madame Jeanne-Elisabeth
Bouquet-Pilotta**

Née le 02.05.1929



Bienvenue à

**Madame Anne Dolorès Fa-
rine**

Née le 08.03.1935

(Histoire de vie dans le pro-
chain journal)

LES ANIMATIONS À LA RÉSIDENTE

■ Grillades estivales à l'EMS: entre musique, rires et convi- vialité

L'été s'est invité à l'EMS avec une série de grillades organi-
sées pour les résidents des
trois espaces de soin : Poya,
Lorette et Guintzet. Un mo-
ment particulièrement atten-
du. À Poya, l'ambiance était
résolument festive grâce à un
musicien qui a su faire danser
résidents et soignants.



Entre deux bouchées de sau-
cisse et de salade, les sourires
s'échangeaient au rythme
des mélodies entraînantes.



Du côté de Guintzet, place
aux traditions suisses avec un
concert d'accordéons et de
schwyzoises. L'espace Lo-
rette, quant à lui, a dû com-
poser avec une météo un
peu moins estivale... Mais
l'ambiance sénégalaise et les
tams-tams ont vite réchauffé
les cœurs. Comme chaque
été aux Bonnesfontaines, ces
grillades laissent de beaux
souvenirs aussi bien aux rési-
dents qu'au personnel.



■ Quand le tuk-tuk fait voyager... dans le temps

Lors de deux après-midi ensoleillés, un voyage pas comme les autres a été organisé aux Bonnesfontaines : une balade en tuk-tuk à travers les rues de Fribourg. Ce moyen de locomotion, plus souvent associé aux ruelles animées d'Asie qu'aux pavés helvétiques, a surpris et charmé tout le monde. Le vent frais, le ronronnement du moteur et la vue dégagée sur la ville ont donné à la sortie un parfum d'aventure. Cette façon atypique de parcourir Fribourg a



transformé une simple sortie en un véritable voyage dans le temps. Entre nostalgie et plaisir de la découverte, chacun est rentré le cœur léger,

avec l'impression d'avoir vécu un moment rare, presque magique. Chaque année, nos résidents ont la chance de profiter d'une balade inédite, sans efforts, au cœur de la Vieille-Ville ou d'autres quartiers de Fribourg grâce au tuk-tuk électrique de l'association REPER !



■ Sortie aux Bains de la Gruyère à Charmey

Début juillet, nous avons eu le plaisir de passer une magnifique journée de détente aux Bains de Charmey en compagnie de trois résidentes. Entre les bienfaits des eaux thermales et la beauté apaisante des paysages environnants, cette sortie a été un véritable moment de bien-être pour toutes ! Ces sorties aux bains sont organisées en petits groupes par souci de confort et de sécurité. La prochaine sortie aux Bains de Charmey a

lieu le 28 août 2025. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'animation pour connaître

les dates des prochaines sorties à Charmey.



■ Rencontre intergénérationnelle pour les 50 ans de l'école du Jura

L'École du Jura a fêté ses 50 ans ! À cette occasion, ils ont eu la gentillesse de nous inviter à participer aux festivités, ce que nous avons évidemment accepté avec enthousiasme. La première partie de la rencontre s'est déroulée avec un groupe d'élèves autour d'une activité originale et joyeuse : la danse assise. Sur des chorégraphies simples, chacun a pu bouger à son rythme, tout en restant confortablement installé. Rires et sourires étaient au rendez-vous, créant une belle énergie dans la salle. L'après-midi s'est poursuivie avec un second groupe d'élèves autour des jeux: jeux de cartes, UNO, et même une découverte du Kluster – un jeu d'adresse où il faut poser ses pierres aimantées dans une forme délimitée par une ficelle sans qu'elles ne s'attirent !



Ces moments de rigolade ont créé un véritable lien entre les générations. Chacun, jeune ou moins jeune, est reparti avec de beaux souvenirs et le sentiment d'avoir vécu un moment précieux. Un grand merci à l'école du Jura pour son accueil !



■ Une belle soirée grillades entre résidents

Quoi de mieux qu'une soirée grillades et salades pour profiter des beaux soirs d'été ? Ainsi, en début août, une dizaine de résidents se sont retrouvés pour partager un joyeux repas autour de délicieuses brochettes, côtelettes et merguez. Ces grillades étaient accompagnées d'une salade verte fraîche et croquante et d'une salade tomate mozzarella. Pour clore la soirée en douceur, les convives ont eu le plaisir de déguster une délicieuse tourte offerte par Mme Christiane

Baeriswyl. Un remerciement tout particulier revient à M. Michel Conus, maître du grill de la soirée, qui a assuré cette mission avec beaucoup

de savoir-faire et de plaisir. Grâce à lui et à la contribution de chacun, cette soirée restera un très beau souvenir de l'été.



■ Fête du 1er août

Les Bonnesfontaines ont à cœur de célébrer la Fête nationale suisse dans une ambiance chaleureuse et festive. Fidèle au rendez-vous, l'Écho des Vanils a une fois de plus animé ce moment en apportant une touche traditionnelle très appréciée de tous.



Malgré quelques nuages, nous avons pu profiter d'un sympathique apéro en plein air, en écoutant les chants de notre chorale et le son des cors des Alpes. Nous tenons à remercier Mme Marie-Ange Minder qui a pris la parole aux noms des résidents et qui a su trouver les mots justes pour marquer l'importance de cette journée et saluer l'esprit de communauté qui règne à la Résidence. Le repas a ensuite été servi en cafétéria:

jambon, rösti et haricots verts étaient au menu, dans une ambiance folklorique grâce au trio de schwytzoises. Une belle célébration, empreinte de traditions, de musique et de moments partagés, à l'image de la vie quotidienne à la Résidence.



■ Un match de foot inoubliable entre le Manoir et les Bonnesfontaines

Le mardi 9 juillet, le stade de Chandolin à Givisiez a accueilli un événement haut en couleur : un match de foot inter-EMS opposant les équipes des collaborateurs des Bonnesfontaines et du Manoir. Dès 18h00, les joueurs issus de tous les secteurs des deux établissements ont foulé la pelouse avec une énergie et une motivation à toute épreuve. De nombreux collègues avaient fait le déplacement pour encourager leur équipe favorite, dans une ambiance bon enfant et sous les regards bienveillants des directeurs des deux institutions. Même le docteur Hetzel n'a pas hésité à enfiler ses crampons pour rejoindre l'équipe des Bonnesfontaines sur le terrain !



Encouragement et applaudissements nourris, drapeaux et banderoles improvisés : l'esprit d'équipe et la bonne humeur régnaient sur les gradins comme sur le terrain. Sur le plan sportif, le Manoir a rapidement pris l'avantage et s'est imposé avec un score impressionnant de 7 à 1, remportant ainsi la coupe de cette édition 2025.



Mais au-delà du résultat, c'est surtout la participation de chacun et l'amitié qui ont marqué cette rencontre. Après l'effort, le réconfort ! Un pique-nique canadien a rassemblé tout le monde donnant l'occasion de trinquer autour d'une bonne bière



bien fraîche et de déguster des spécialités culinaires de tous horizons : sardines et viandes grillées, salades colorées, chips et desserts maison ont ravi petits et grands. La soirée s'est poursuivie dans une atmosphère joyeuse, portée par la musique, les rires, et même quelques pas de danse improvisés. Une vraie fête de rencontre et de partage entre collègues de toutes provenances. Un événement à marquer d'une pierre blanche – et à renouveler ! Une chose est sûre : l'année prochaine, on remet ça. Et cette fois... les Bonnesfontaines sont bien décidées à prendre leur revanche ! Rendez-vous en 2026 !



■ Visite des clowns relationnels aux Bonnesfontaines

Il y a quelques jours, deux clowns, vêtus de tissus bariolés, le nez rond comme une cerise et le cœur léger ont surgi au détour des couloirs des Bonnesfontaines. Ce fut un après-midi tissé de récits et de sourires... Mais avant tout, laissez-moi vous les présenter.



Voici Lyno, Maggie et Ellie. Trois âmes vagabondes qui aiment s'arrêter là où battent les cœurs. Ils sont curieux des autres, friands d'histoires de vie, collectionneurs de souvenirs... mais surtout, ils aiment semer, là où ils passent, des instants de bonheur partagés. Souvent, les clowns apparaissent à deux, sans prévenir. Alors, gardez l'œil et l'âme ouverts... car peut-être vous aussi, vous allez les croiser dans les couloirs. Ce jour-là, c'était la toute première visite de Lyno et Ellie dans la maison. Quelle joie pour eux de partir à la découverte des visages, des voix, des gestes familiers de chaque étage. Ils ont rencon-

tré une résidente du linge, si habile qu'Ellie lui a confié ses chaussettes, convaincue qu'elles en sortiraient plus belles encore.



Puis, ils ont fait halte à la table ronde des chevalières pour y trinquer en chantant.



Ils ont improvisé un théâtre dans une chambre devenue scène, ont partagé des éclats de vie ailleurs, et simplement échangé des regards doux dans les couloirs, comme des clins d'œil d'âme à âme.



C'est autour d'une petite dégustation de fraises et de framboises que l'après-midi s'est doucement refermé.



Lyno et Ellie sont repartis, le cœur débordant de tendresse, le sourire encore suspendu aux lèvres.



Vivement que la porte s'ouvre à nouveau... et que la magie revienne vous chatouiller le quotidien.



■ Sortie en barge sur le lac de la Gruyère

Le jeudi 10 juillet, par une météo resplendissante, quelques matelots des Bonnesfontaines ont grimpé sur la barge navigant sur le lac de la Gruyère.



Quelle surprise de découvrir que notre capitaine n'était pas plus haut que trois



pommes ! Eh oui, il s'agissait de Noah, un jeune garçon de parenté avec notre chère



Marguerite Piller. Jean-Pierre, le co-capitaine, nous a fait découvrir les nombreuses histoires liées à ce beau lac.

DIVERTISSEMENT

Complétez la grille pour découvrir verticalement une discipline sportive

G	R		V	E
B	E		O	N
A	C		A	T
M	A		I	N
P	O		L	E
H	U		T	E
P	O		R	E
B	I		O	N
P	O		M	E
L	U		U	R

Devise de Paris Echelon	Marins Ile danoise	Ouverture	Chaste Siffieras	Semées à nouveau Indemnités
Peina Type de voile		Animal Poésie chinoise		
			Durée Partie du jour	
Tortue	Livre			Ripaille
		Pied		
Palmier	Prénom Flash		Rivière russe	
		Commune française	Centre Dessus	
Coupées Epier			Composé chimique	
			Versant Point cardinal	
Banlieue de Londres Baies comestibles			Négation Gaz	
			Terme de tennis	
Métal		Allongés		

HOMMAGE AUX RESIDENTS DECEDES



■ **M. Michel Brülhart** s'en est allé le 19 juillet 2025 entouré de l'amour de sa famille. Il avait 89 ans et résidait aux Bonnesfontaines depuis 3 ans.



■ **Mme Françoise Marti** est décédée le 8 août 2025 entourée de l'affection de ses proches. Elle avait 76 ans et était entrée aux Bonnesfontaines en juin dernier.



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

A ceux que j'aime et ceux qui m'aiment

(...)

Maintenant, il est temps pour moi de voyager seul.

Pendant un court moment vous pouvez avoir de la peine.

La confiance vous apportera réconfort et consolation.

Nous ne serons séparés que pour quelques temps!

Laissez les souvenirs apaiser votre douleur !

Je ne suis pas loin et la vie continue !

Si vous en avez besoin, appelez-moi et je viendrai !

Même si vous ne pouvez me voir ou me toucher, je serai là

Et si vous écoutez votre coeur, vous sentirez clairement

La douceur de l'amour que j'apporterai !

(...)

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer !

Je ne suis pas là, je ne dors pas!

Je suis les mille vents qui soufflent,

Je suis le scintillement des cristaux de neige,

Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,

Je suis la douce pluie d'automne,

Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin, Je suis l'étoile qui brille dans la nuit !

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer

Je ne suis pas là, je ne suis pas mort.

Poème amérindien

LES NOU- VELLES DU PERSONNEL

■ NOUVEAU PERSON- NEL

Mme Katia Conus, ap-
prentie ASSC
Mme Berthe Crausaz,
aide-soignante
Mme Célia Dinis, aide-
infirmière
Mme Lazarova Slobotka,
aide-infirmière
M. Irénée Mornod, civiliste
Mme Aliete Pillonel, em-
ployée en intendance
Mme Helin Quintairos,
apprentie ASE

Nous leur souhaitons la
bienvenue aux Bonnes-
fontaines et sommes heu-
reux de les compter par-
mi les collaboratrices et
collaborateurs de la Rési-
dence bourgeoise.

■ PERSONNEL SOR- TANT

Mme Michelle Amombo
M. Aleksandar Bjedov
Mme Arina Meier
Mme Lidia Sauterel

Nous les remercions pour
leur travail et pour leur
dévouement auprès des
personnes résidentes et
pour l'institution. Nous for-
mulons tous nos meilleurs
vœux pour leur avenir
professionnel et privé.

■ NOUVELLES ET NOUVEAUX DIPLÔME (E)S

Toutes nos félicitations
aux nouvelles et nou-
veaux diplômé(e)s des
Bonnesfontaines :

Mme Mélissa Guillaume :
CFC d'Assistante en soins
et santé communautaire

M. Arthur Hübscher: CFC
d'assistant socio-éducatif

M. Aleksandra Bjedov:
Bachelor en soins infir-
miers

Mme Teresa Marques:
CAS en conduite opéra-
tionnelle des structures
socio-sanitaires

Mme Marina Monteiro
Teixeira: CAS en gestion
d'équipe et conduite de
projets

Mme Laura Werro: Brevet
fédéral de cuisinière en
diététique



De gauche à droite: Arthur
Hübscher, Mélissa Guillaume,
Laura Werro et Marina Monteiro
Teixeira

■ DEPART EN RE- TRAITE



Mme Marina Culssedasse
prendra une retraite bien
méritée le 30 septembre
2025. Elle était entrée aux
Bonnesfontaines le
01.10.2008 en qualité
d'aide de cuisine. Nous la
remercions pour tout le
travail accompli durant
ces 17 ans et lui souhai-
tons une retraite heu-
reuse et en bonne santé.

■ NAISSANCES

Nous avons la joie d'annon-
cer les naissances de
Kiara Zyanne, le 16 juillet 2025,
fille de Mary Grace Lamou-
reux, aide-infirmière à l'es-
pace Guintzet et de
Keyron, le 10 août 2025, fils de
Vanessa Silva Vinagre, ASSC à
l'espace Poya.
Nous félicitons les heureux pa-
rents et présentons nos meil-
leurs vœux de bonheur à
toute la famille.



LA PAROLE EST A VOUS

■ Groupe « Papillon »

Le groupe « Papillon » est un espace d'expression et d'écoute qui se réunit régulièrement pour échanger autour de sujets parfois sensibles et profonds. Lors de notre dernière rencontre, un sujet à la fois délicat et universel a été abordé: notre propre mort. Plusieurs personnes ont témoigné de leurs préoccupations et de leurs souhaits. Un consensus semblait se dégager autour de l'importance de faire la paix avec soi-même et avec les autres afin de mourir plus sereinement. **Cette réflexion s'inscrit dans la démarche Palliative Gériatrie, un programme spécifique de formation, d'accompagnement et d'évaluation des soins palliatifs à la laquelle Les Bonnesfontaines ont adhéré depuis 2017. Un Guide des soins palliatifs a été rédigé et deux infirmières ont par ailleurs obtenu un Certificat en soins palliatifs. Le groupe « Papillon » s'inscrit dans cette réflexion.** Il a permis à certains résidents de mettre des mots sur certaines peurs (par exemple la crainte d'une souffrance psychique et/ou physique), mais aussi sur les valeurs et les besoins de chaque personne. Face à la mort, il reste tant d'inconnu, tant de questions...selon les croyances ou leur absence. L'échange a montré combien

il est essentiel de respecter l'individualité de chaque fin de vie et de cultiver en amont l'écoute et le partage pour être au plus près des souhaits de chaque personne. Sur le plan concret, il est apparu important de **dialoguer avec chaque personne** et de garder **une trace écrite de ses souhaits**. Le document « Directives anticipées », rempli dans les semaines qui suivent l'entrée dans l'établissement, permet de faire connaître ses dernières volontés et **d'échanger autour des dernières volontés**. Il est intéressant de noter que ce document n'a pas été spontanément évoqué lors de notre échange, alors que nombre de participants exprimaient le besoin de penser à leur propre mort, d'anticiper et de partager leurs souhaits. Il est donc primordial de maintenir un dialogue constant autour du décès, aussi bien au sein des Bonnesfontaines qu'en famille. **Plusieurs participants au groupe Papillon ont témoigné de leur fort attachement à la Résidence : « Ici c'est comme notre famille ».** Comme des liens significatifs se tissent, le souhait a été exprimé de pouvoir se recueillir à la mémoire d'un défunt sur place, de faire ses adieux. Une question s'est aussi posée : lorsqu'un décès est imminent, comment en informer les résidents ? Les résidents proches peuvent-ils entrer dans la chambre pour faire

leurs adieux ? Certaines personnes aimeraient également que **la cérémonie** puisse avoir lieu à la Résidence, dans un lieu familial et chaleureux, facilitant la participation de résidents pour rendre hommage. **En résumé et dans le cadre de la démarche palliative de l'Institution, il semble important d'approfondir encore le dialogue autour des rituels de fin de vie. Comment ces rituels prennent-ils place au sein de l'organisation de la vie institutionnelle ? Ce n'est pas seulement la fin de vie que nous accompagnons, mais la vie jusqu'à son dernier instant. Et cela, dans le respect et la présence des uns pour les autres.**

Au nom du groupe:
Karen et Sandrine

Abonnement électronique au journal d'informations

Pour vous abonner au Journal d'informations, connectez-vous sur notre site **www.lesbonnesfontaines.ch** puis inscrivez votre adresse mail dans l'espace réservé à cet effet au bas de la homepage.

Contact

Les Bonnesfontaines
Route des Bonnesfontaines 24
1700 Fribourg
026 460 12 33
info@lesbonnesfontaines.ch

Votre avis nous intéresse

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

Abonnez-vous aux articles

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

Adresse e-mail

ABONNEZ-VOUS

IMPRESSUM

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoise
Rte des Bonnesfontaines 24
CH – 1700 Fribourg
Tél. 026 / 460 12 33
www.lesbonnesfontaines.ch
info@lesbonnesfontaines.ch