

# LE JOURNAL D'INFORMA- TIONS

N° 29  
OCTOBRE 2021

**Les Bonnesfontaines**  
Résidence bourgeoise



## LE MOT DU DIRECTEUR

### ■ Le Salon de coiffeur « Bois de lilas »

Des couleurs joyeuses et de très beaux luminaires circulaires ont été choisis pour apporter une ambiance chaleureuse à l'endroit. Un carrelage élégant, un mobilier en bois clair, des sièges tout neufs et de magnifiques miroirs entourés de led aux couleurs alternantes composent l'agencement du **nouveau salon de coiffure des Bonnesfontaines**. C'est grâce au don de feu Lucette Bielmann notamment que le salon de coiffure a pu être entièrement rénové. Ainsi, quelques CHF 25'000.00 ont

été investis pour le rayonnement de cet endroit important dans un EMS.



En effet, le salon de coiffure a un rôle central à y jouer. Il est question, ici, de socio-coiffure ou de socio-esthétique qui permet de créer du lien, de proposer un moment de **dé-tente et de relaxation** le temps nécessaire au lavage des cheveux, à la création d'une coupe. Les soins capillaires, peut-être plus que d'autres encore, contribuent **à la mise en valeur de la personne âgée et à l'estime de soi**. Cette valeur est à la base

du bien-être et du plaisir de vivre, il devient plus facile d'accepter la maladie ou la dépendance.

Ce qui compte alors, c'est la qualité de l'accueil de la coiffeuse et les résultats de son travail. Aussi, le nouveau salon a été confié à **Mme Christine Dousse** qui a déjà travaillé en tant que coiffeuse dans divers EMS et qui a compris tout de suite l'importance de l'accueil, du sourire et de l'atmosphère joyeuse à donner à l'endroit. Un grand merci à elle d'avoir accepté ce défi et de proposer de belles coiffures, brushings, couleurs, permanentes, etc. aux résidentes et résidents des Bonnesfontaines. Plein succès à son salon qu'elle a baptisé au joli de nom de « Bois de lilas ». Le salon est ouvert tous les mardis et jeudis toute la journée pour les résident-e-s mais aussi pour toute personne du voisinage ou d'ailleurs qui voudrait se faire coiffer et découvrir cette belle réalisation.

Ch. Morard

## DES EVENEMENTS A VENIR

### ■ Lundi 1er novembre 2021 à 16h00

Messe de la Toussaint et du Souvenir

### ■ Vendredi 12 novembre 2021 à 18h00

Vernissage de l'exposition de peinture de M. Simon Morigon

### ■ Lundi 6 décembre 2021 à 15h15

Fête de la Saint-Nicolas

### ■ Tous les lundis à 10h00 et à 10h30

Pliage du linge ou épluchage de légumes / En mouvement

### ■ Tous les lundis à 15h30

A tour de rôle, gym, jeux d'adresse et prévention des chutes

### ■ Tous les mardis à 10h00

Groupe de marche

### ■ Tous les mardis à 18h45

Animation du soir

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

Ateliers Mobilité

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

Chants avec la chorale

Sortie en bus, destinations diverses.

### ■ Tous les vendredis à 14h30

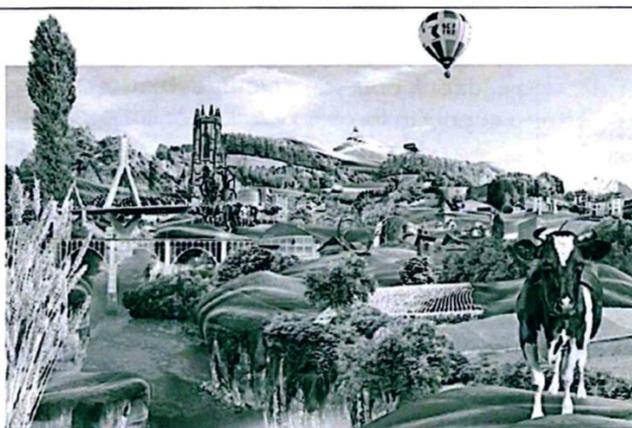
Jeux de cartes

### ■ 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



Une banque pour tous.  
Eine Bank für alle.



Banque Cantonale de Fribourg  
Freiburger Kantonalbank

simplement ouvert - einfach offener

## NOUVELLES RESIDENTES ET NOU- VEAUX RESI- DENTS



**Bienvenue à  
Mme Irène Monney**

Née le 3 septembre 1947



**Bienvenue à  
Mme Solange Crausaz**

Née le 24 juin 1939

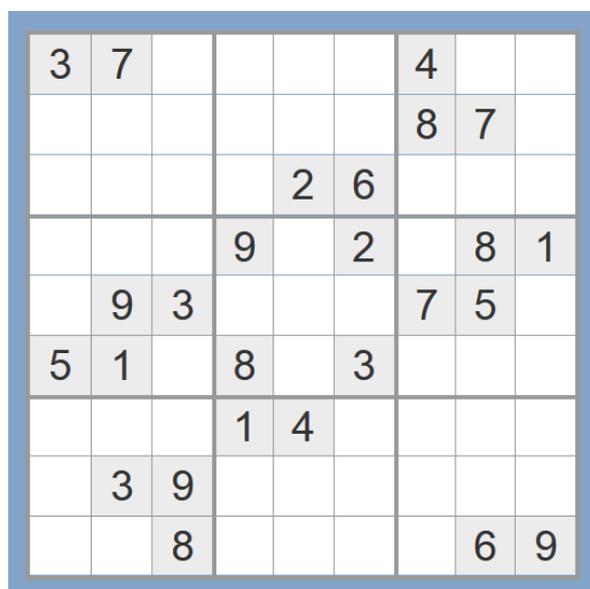
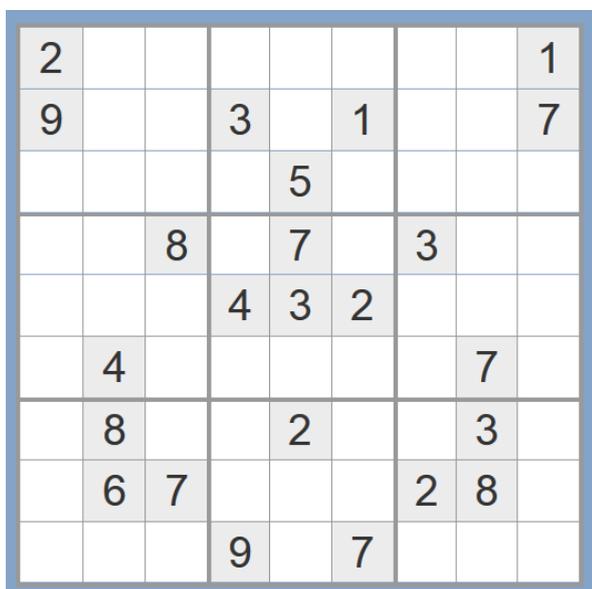
■ Mme Solange Crausaz, de son nom de jeune fille Moura, est née en 1939 à Dompierre dans la Broye fribourgeoise. Elle a quatre sœurs et un frère. Après ses écoles obligatoires, Mme Crausaz travaille durant trois ans, dans un atelier de couture à Henniez puis dans un atelier d'horlogerie à Montilier.

C'est à la bénédiction de Russy que ses yeux croisent ceux de M. André Crausaz de Châtonnaye. Quelques années plus tard, Madame le suit dans le district de la Glâne. C'est là qu'ils ont une fille et un fils.

En 1969, la famille déménage à Péroles, car Monsieur a trouvé un poste de sacristain-concierge au Christ-Roi. Madame Crausaz quant à elle, a pour fonction, en plus de l'éducation des enfants, de distribuer des prospectus dans environ 750 boîtes aux lettres du quartier, ceci à raison de deux fois par semaine.

Durant son temps libre, elle aime la couture, aller marcher en Gruyère et aller aux champignons.

En octobre 2021, Madame quitte son appartement près du parc du Domino pour entrer aux Bonnesfontaines où elle rejoint des connaissances de longues dates venant elles aussi de Dompierre.



## LES ANIMATIONS À LA RÉSIDENCE

### Vacances à Saint-Ursanne

En septembre dernier, nous sommes partis pour cinq jours d'aventure dans le Jura, plus précisément à St-Ursanne surnommée aussi « la Perle du Jura ». Après environ une heure de route, nous voilà arrivés à destination où un savoureux repas nous attendait. L'après-midi, une visite guidée de la vieille ville était au programme. Nous avons pu découvrir le pont Saint-Jean Népomucène ainsi qu'un patrimoine remarquable dont la collégiale et le cloître datant des XIIe et XIIIe siècles. Plus tard, chacun a pris possession de sa chambre et est allé se coucher pour une première nuit de sommeil bien méritée ! Le lendemain, réveil en douceur puis matinée tranquille et familiale rythmée par des jeux de cartes, des mandalas et quelques balades au jardin. L'après-midi, nous avons pris la route direction Porrentruy afin de visiter « Ô Vergers d'Ajoie », le musée suisse des fruits et de la distillation. Nous avons pu en apprendre davantage sur les 5 fruits les plus cultivés en Suisse (pomme, poire, prune, cerise, abricot) et sur l'histoire des alambics et des eaux-de-vie ainsi que leur

processus de fabrication. Mais surtout, nous nous sommes baladés dans « la halle aux gourmandises » qui propose le plus grand choix de produits du terroir du Jura et du Jura bernois. C'est là que nous avons pu faire des emplettes et déguster la fameuse Damassine qui a régalé les papilles de certains. Le soleil étant encore bien présent à notre retour, nous en avons profité pour prendre l'apéro sur la terrasse. Mercredi après-midi, nous avons pris la route pour Bellelay.



### A la maison de la Tête de moine

Dans un écrin de verdure, à la frontière du Jura et du Jura bernois, se dresse, face à l'abbaye, la magnifique bâtisse de la Maison de la Tête de Moine qui a vu naître le célèbre fromage il y a plus de 800 ans. La visite guidée fut très intéressante, nous sommes désormais incollables sur la fabrication et l'histoire de la Tête de Moine et ses fameuses giroles.

Bon, on ne va pas vous le cacher, je crois que la partie que nous avons préféré était celle de la dégustation ! Deux grands plateaux de différents fromages ainsi que du vin blanc et du jus de pomme nous attendaient. Nous nous sommes régalés, mais nos estomacs étaient bien, pour ne pas dire trop, remplis pour le souper. En plus, Madame Mottas avait réussi à passer une commande spéciale pour le souper auprès du cuisinier : boudin, purée de pommes et cornettes.

« C'est la petite Gilberte, Gilberte de Courgenay... », ces quelques mots vous donnent envie de fredonner ? C'est au Restaurant de la Petite Gilberte de Courgenay que nous étions attendus pour le repas de jeudi midi. Au menu, salade mêlée, filet de truite du Doubs et dessert aux vermicelles. En lisant ces lignes vous allez

penser que nous avons passé nos vacances à boire et manger, n'est-ce pas ? Je vous rassure, nous avons écouté attentivement la tenancière de l'établissement qui nous a expliqué l'histoire de Gilberte Schneider-Montavon et avons même animé la salle du restaurant en chantant la fameuse chanson.



*Chez la petite Gilberte de Courgenay*

L'après-midi, nous avons repris la route pour nous rendre à « La Ferme du Bonheur », à Porrentruy. Là nous avons fait la connaissance de différents animaux dont des poules, des coqs, des chevaux, des po-

neys, mais aussi de chèvres qui étaient bien plus grandes que celles des Bonnesfontaines, d'une lapine se prénommant Doucette qui a reçu pleins de caresses et de cochons qui se sont bien fait entendre !



Après cette belle après-midi ensoleillée, nous sommes rentrés à St-Ursanne pour notre dernière soirée pleine de rires, de joies et d'émotions. Le lendemain place aux valises et aux derniers préparatifs avant le grand retour. Une halte à Erlach était nécessaire pour se requinquer avec de bons filets de perche. Puis, c'est avec le cœur triste, mais remplis de magnifiques souvenirs que

nous avons pris le chemin du retour direction les Bonnesfontaines où un magnifique accueil nous a été dédié. MERCI à tous les résidents (Mmes Castella, Baeriswyl, Egger, Guala, Mottas et MM. Gerbex et Crausaz) et les accompagnants pour cette belle semaine de vacances à la fondation « Au Fil du Doubs ».



*Au retour à Fribourg les vacanciers étaient attendus impatiemment !*



*Ils ont été magnifiquement accueillis en musique ...*



*La ferme du bonheur à Porrentruy*



*... et en trompette !*

## Confection de biscuits pour la bénichon

À la bénichon, les produits traditionnels comme la cu-chale, le jambon de la borne, le gigot ou les meringues sont à l'honneur, mais que serait le menu de bénichon sans les fameux bricelets et croquets ? C'est avec beaucoup de savoir-faire que les pâtissiers hors pair des Bonnesfontaines ont réalisé de nombreux délices qui clôturent ce mythique repas.



## Thé dansant de l'automne

Afin de marquer l'arrivée de l'automne, les résidents se sont retrouvés pour un thé dansant à la salle Biemann.

Au programme : ambiance musicale par Sandor Nemeth, gourmandises au vin cuit et à la courge confectionnées par l'équipe de cuisine, raisins et pour couronner le tout, marrons chauds préparés par Mesdames Mottas et Vipret et cuits par Yul à l'aide d'un brisoloir.

L'odeur des marrons ont su attirer les foules. Danse, sourire et bonne humeur étaient au rendez-vous.



« C'est l'heure exquise et matinale

Que rougit un soleil soudain.

A travers la brume automnale  
Tombent les feuilles du jardin »

François Coppée



## Petit train touristique de Fribourg

Quel plaisir de sillonner les rues pittoresques de la ville de Fribourg et se replonger dans l'atmosphère médiévale de la Vieille-Ville. C'est à bord du petit train touristique que des résidents ont choisi de le faire. Une façon originale et divertissante de prendre l'air et profiter d'un bel après-midi d'automne. La visite s'est ensuite terminée par un verre pris en terrasse. Qu'il fait bon vivre à Fribourg !



## Fanfare militaire

La venue d'une fanfare militaire de l'Armée suisse ne passe pas inaperçue. C'est en car que 33 militaires sont arrivés à la résidence des Bonnesfontaines. Ils ont joué plusieurs morceaux, de styles différents, devant des résidents enchantés, qui étaient venus en nombre pour assister à l'évènement.



Le concert s'est ensuite achevé par la descente des drapeaux qui flottent à l'entrée, sur la fameuse « Marche du drapeau ». Un grand merci à tous ces valeureux et talentueux musiciens et au directeur de la fanfare, le lieutenant Bertil Décosterd, pour ce grand moment musical.





### **Atelier de cuisine et repas en commun**

Activité conviviale qui mêle plaisir des sens, plaisir de retrouver des gestes familiers, mais aussi et surtout, plaisir de faire ensemble pour partager des émotions et des goûts, de se sentir utile et actif.

Deux fois par mois, les résidents peuvent s'inscrire au repas du soir, qui est choisi par un ou plusieurs résidents. Que ce soit un met traditionnel (boudin, cornettes et pommes fondues), de saison (asperges et jambon cru avec une tarte tatin en dessert), ou encore d'une région de la Suisse (par exemple le Tessin), les envies de retrouver des saveurs et mets appréciés permet de se remémorer des souvenirs autour de la table, dans une ambiance détendue et familiale.

C'est aussi l'occasion, pour celles et ceux qui le souhaitent, de reproduire une recette de la maison.



## Exercices et maintien

Tous les mercredis, jeudis et vendredis, les résidents viennent pédaler ou s'exercer à la marche sur le home-trainer installé tout récemment à cet effet. Encadrés par le service de l'animation, les résidents profitent d'entretenir leur mobilité, en toute sécurité, tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé.

Les objectifs visés sont :

- l'entretien des articulations et la lutte contre l'arthrose
- la sollicitation des muscles, notamment ceux des cuisses et des mollets
- la relaxation et la favorisation d'un sommeil réparateur
- l'augmentation de la capacité d'absorption de l'oxygène dans le sang et l'amélioration de la l'irrigation sanguine des muscles et des organes
- la diminution de la tension artérielle
- l'élimination des graisses et la limitation de la prise de poids.

De plus, les résidents peuvent participer tous les lundis à la séance de gymnastique douce ainsi qu'au groupe de marche du mardi matin. Des ateliers de prévention de chutes offre une occasion supplémentaire d'améliorer la collaboration, la souplesse, la coordination et les réflexes.



## HOMMAGE AUX RESIDENTES ET RESI- DENTS DECEDES

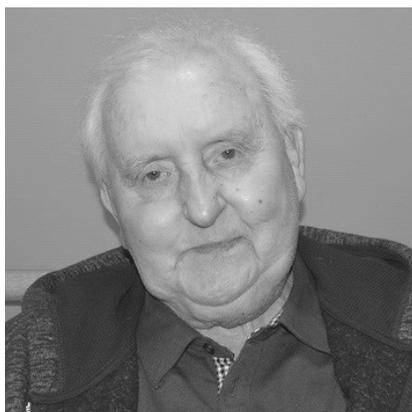


■ **Mme Sonia Zahno** nous a quittés le 4 septembre 2021 à l'âge de 83 ans, entourée de l'affection des siens. Elle séjournait aux Bonnesfontaines depuis 2 mois.

**Nous exprimons toute notre sympathie aux familles qui ont perdu leurs proches.**



■ **M. Francesco Spoto** s'en est allé le 21 septembre 2021, dans sa 85ème année, dans l'amour de sa famille. Il était entré aux Bonnesfontaines deux semaines auparavant.



■ **M. Paul Kolly** est décédé le 8 octobre 2021, entouré de l'affection de sa famille et de son frère Pierre qui réside aux Bonnesfontaines. Il avait 85 ans et séjournait à la résidence bourgeoise depuis une année.



■ **Mme Haide Sirica** est décédée à l'hôpital le 19 octobre 2021 à l'âge de 91 ans, entourée de l'affection de sa famille. Elle était entrée à la résidence le 13 avril 2021.

### Les reflets

Comme un reflet  
Dans les yeux du pêcheur  
La couleur de la mer,  
  
En cette fin de soirée,  
Il a offert à son fils  
Le meilleur anniversaire,  
  
Heureux de l'avoir attrapée  
Dans son seau d'eau  
L'enfant repart avec la  
lune.

Stéphen Moysan

# LES NOUVELLES DU PERSONNEL

## ■ NOUVEAU PERSONNEL

M. Quentin Berset, aide-infirmier à l'Espace Lorette

M. Luigi Campo, chef de cuisine

Mme Lorielle Hounga, aide-infirmière à l'Espace Guintzet

Mme Maria Dolores Quinteiros, aide-infirmière à l'Espace Poya

Mme Sonia Ribeiro Pinto, ICUS à l'Espace Lorette

Mme Doangjai Welawut, employée en cafétéria

Mme Elif Yagicibulut, aide-infirmière 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. Filipe Brandao

M. Frédéric Guinodeau

Mme Silvia Zagalo Neves

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.



## ■ DEPART EN RETRAITE

Mme Jadranka Todorovic, infirmière, prend une retraite bien méritée au 31.10.2021.

Entrée à la résidence le 01.12.2010, elle a œuvré durant 11 années en qualité d'infirmière et également d'ICUS au sein des services de soins des Bonnesfontaines. Son sourire, sa bonne humeur et sa gentillesse manqueront à toutes et tous.

Au nom de l'institution, des résidentes et résidents et de toutes les collaboratrices et

tous les collaborateurs des Bonnesfontaines, nous tenons à la remercier chaleureusement pour sa précieuse et dévouée collaboration. Nous lui souhaitons une retraite heureuse, active et en bonne santé.

*La retraite ce n'est pas la fin de la jeunesse...*

*La retraite ce n'est pas le début de la vieillesse...*

*Le temps de la retraite est une nouvelle promesse*

*Le début d'une nouvelle vie, d'une nouvelle jeunesse...*

*Il faut savoir rester jeune retraité dans sa tête pour en profiter...*

*Bonne retraite !*

Auteur inconnu



## LA PAROLE EST À VOUS

### ■ A l'occasion de la journée de la personne âgée

Il y a de cela une bonne huitantaine d'années, j'accompagnais ma mère au traditionnel marché du mercredi. Nous croisâmes un monsieur âgé assis dans une chaise roulante qu'une personne qui pouvait être sa fille conduisait, poussant et suant pour monter la rue de Lausanne. Je demandai à ma maman pourquoi ce vieux monsieur se laissait ainsi pousser au lieu de marcher. Elle m'expliqua le pourquoi du comment et j'en déduisis que ce vieillard avait bien de la chance dans sa malchance de pouvoir compter sur l'aide de sa fille.

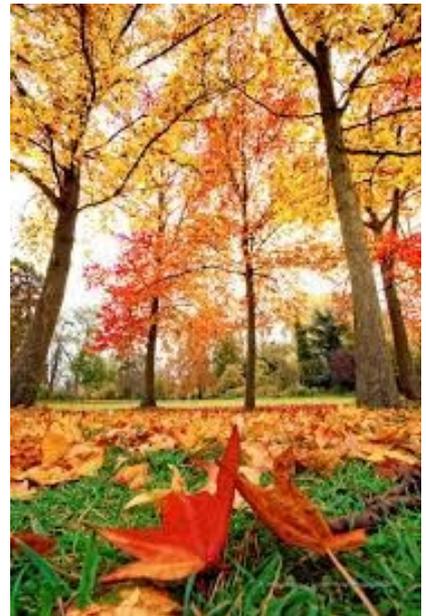
Le 1<sup>er</sup> octobre de ce mois nous fêtons ou plutôt célébrons la journée de la personne âgée. Je me joins volontiers aux nombreuses manifestations de remerciements et de félicitations qui prendront leur envol pour remercier et féliciter celles et ceux qui donnent leur temps et leur force pour venir en aide aux personnes âgées, à quoi s'ajoutent leurs sourires, car la charité n'est rien si elle n'est pas accompagnée du sourire

qui est, sur la face humaine l'emballage-cadeau qui met en valeur le geste charitable.

Merci à vous, amies et amis qui savez nous motiver pour que notre accompagnement fleurisse sur les lèvres des résidentes et résidents. Sachez que nous avons besoin de vous car vous nous donnez cette joie que rien ne peut acheter ni vendre : la joie de rendre service qui est aussi un plaisir. Et permet à l'amitié de s'exprimer par un geste, une caresse, et/ou une mélodie, car il n'est pas interdit de chanter en poussant ou de pousser en chantant.

Merci donc à vous toutes et vous tous que nous apprécions et que nous aimons.

Biblos



### 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)

Contact

Les Bonnesfontaines  
Rue des Bonnesfontaines 24  
1700 Fribourg

026 460 12 33  
info@lesbonnesfontaines.ch

Je suis très intéressé(e)

Merci de nous aider à améliorer la qualité de nos prestations en complétant ce formulaire de contact.

Abonnez-vous aux articles

Statistiquement, nous vous enverrons un email pour vous abonner et recevoir une notification de chaque nouvel article.

Adresse e-mail

ABONNEZ-VOUS

**Les Bonnesfontaines**  
**Résidence bourgeoise**  
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