

LE JOURNAL D'INFORMA- TIONS

N° 41
OCTOBRE 2023

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoise



LE MOT DU DIRECTEUR

■ LES FORMATIONS, UN VERITABLE CAPITAL POUR L'EMS

Le personnel, ses compétences ainsi que **les formations qui sont dispensées sont le capital d'une institution.** Grâce à une bonne formation, les collaborateurs et collaboratrices effectuent leur travail avec plus d'aisance et s'épanouissent en mettant en œuvre leurs aptitudes. De plus, en période de pénurie du personnel, proposer des formations, c'est aussi le fidéliser, lui donner toute l'importance qu'il mérite. Conscientes des bienfaits des formations, Les Bonnesfontaines

optimisent chaque année leur catalogue de propositions en mettant notamment l'accent sur La prise en soin psychogériatrique, les soins palliatifs, la qualité des prestations hôtelières, l'hygiène et la sécurité d'une manière générale. Le budget des formations dans le domaine des soins et de l'accompagnement est pris en charge par le Service de prévoyance sociale pour env. CHF 30'000.00 par an alors que les formations dans le domaine de l'Hôtellerie/ Administration sont financées par le prix de pension, env. CHF 5'000.00 par année. En 2022 et 2023 par exemple, une grande partie du personnel aura pu suivre des formations sur les huiles essentielles qui ont abouti au lancement du projet d'aromathérapie, sur le RAI ou encore sur l'utilisation des outils informatiques. Pour faire suite aux formations très intéressantes sur l'Humanitude ou sur la méthode de la Validation de Naomi Fail, **une formation sur la méthode Montessori va être proposée**

cette année encore et pour deux ans. Un éditorial sera consacré à cette formation très adaptée à la personne âgée. Dans le domaine de l'Hôtellerie, des formations liées au service à table, à la communication ou encore aux méthodes de nettoyage notamment via Gastro-Fribourg peuvent être suivies régulièrement. Ces formations viennent compléter tous les cours et les formations proposées par les Hautes Ecoles, l'Université ou encore par l'AFISA. Même les bénévoles ont aussi été invités à participer à une formation de la Croix-Rouge pour mieux comprendre les démences. Les Bonnesfontaines entendent continuer à proposer des formations qui sont le ciment et l'avenir de l'institution. Les gagnants sont toutes les personnes qui y travaillent mais bien sûr aussi les résident-e-s qui bénéficient de prestations de soins et d'accompagnement de qualité.

Ch. Morard

DES EVENEMENTS A VENIR

■ Mercredi 1^{er} novembre 2023 à 10h15

Messe de la Toussaint

■ Samedi 4 novembre 2023 à 16h00

Messe du Souvenir avec la
Chorale Sainte-Thérèse

■ Vendredi 10 novembre 2023 à 19h30

Sortie cinéma « Une Rose à
Auschwitz »

■ Dimanche 12 novembre 2023 à 15h15

Concert de trompettes dans
les étages

■ Mercredi et jeudi 15 et 16 novembre 2023 à 11h30

Brisolée à l'animation

■ Samedi 2 décembre 2023 à 15h30

Concert de jodel

■ Mercredi 6 décembre 2023 à 15h15

Fête de la Saint-Nicolas

■ Jeudi 7 décembre 2023 à 15h15

Loto de Noël

■ Jeudi 14 décembre 2023 à 18h30

Vernissage de la nouvelle ex-
position de tableaux

■ Vendredi 15 décembre 2023 à 15h15

Concert de piano et chant

■ Mardi 19 décembre 2023 à 17h30

Soupe de chalet et visite gui-
dée de l'exposition de ta-
bleaux

■ Vendredi 22 décembre 2023 à 15h15

Concert de baryton M. Liossas-
tos

■ Dimanche 24 décembre 2023 à 11h30 et 18h45

Repas et fête de Noël et veil-
lée de Noël

■ Lundi 25 décembre 2023 à 10h15

Messe de Noël

■ Dimanche 31 décembre 2023 à 15h15

Thé dansant du Nouvel-An

■ Samedi 6 janvier 2024 à 15h15

Fête des Rois

■ 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'actuali-
té

■ 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 di-
verses

■ Tous les vendredis à 10h00

A tour de rôle, épluchage de
légumes, atelier créatif et sor-
tie bons marcheurs

■ Tous les vendredis à 14h30

Jeux de cartes

■ Tous les mercredis et sa- medis

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

■ Tous les dimanches à 15h15

Animations diverses selon la
météo ou séances de cinéma

NOUVELLES RESIDENTES ET NOU- VEAUX RESI- DENTS



Bienvenue à Monsieur

Jean-Marc Tapernoux

Né le 12.06.1939

■ M. Jean-Marc Tapernoux est né en 1939 à Berne où il grandit avec ses deux sœurs dans une famille romande. Passionné de technique (enfant il disait qu'il voulait réparer des prises !) il fait des études d'ingénieur en électronique à l'EPFZ et exerce son métier à Berne. Puis, en réponse à une vocation pour le service de Dieu, il travaille pendant 6 ans à Paris comme secrétaire national des Groupes Bibliques Universitaires. Après son mariage avec Simone, le couple part en Côte d'Ivoire. M. Tapernoux y est responsable d'un studio de radio chrétienne qui prépare des programmes enregistrés par des pasteurs dans plusieurs

langues locales. Pendant ce séjour africain le couple a le bonheur d'accueillir ses trois filles. Après 10 années riches de contacts et d'expériences diverses, la famille revient en Suisse et s'installe à Boudry, près de Neuchâtel. M. Tapernoux reprend sa profession d'ingénieur et leurs trois filles font des études. À 58 ans M. Tapernoux perd son emploi, car l'entreprise ferme, mais il retrouve un poste chez Cartier puis à Meggitt à Villars-sur-Glâne où le couple s'installe. Ils ont la joie de devenir grands-parents de trois petits-enfants (maintenant adultes !). La retraite venue Jean-Marc Tapernoux est content de pouvoir encore travailler jusqu'à ses 80 ans, comme traducteur technique à son compte, à temps partiel. La maladie de Parkinson fait sournoisement intrusion dans sa vie, son autonomie se dégrade progressivement et des complications de santé font qu'il faut quitter le domicile conjugal pour recevoir l'accueil chaleureux et les bons soins du personnel des Bonnesfontaines. Bienvenue M. Tapernoux !

■ M. Jean-Marc Markwalder est né à Fribourg dans le quartier de Miséricorde; il fait toutes ses classes à Fribourg, le Collège St-Michel puis le Technicum où il obtient un diplôme d'ingénieur électricien. Il travaille à Swisscom à Fribourg puis à Berne comme chef de division jusqu'à sa retraite. Il aime la montagne et le ski qu'il pratique intensément. Avec son épouse Chantal, il a deux enfants: Anne (qui est décédée il y a 5 ans suite à des problèmes



Bienvenue à Monsieur

Jean-Pierre Markwalder

Né le 27.02.1940

cardiaques) et Luc, qui habite dans le canton de Vaud. Durant sa retraite, il fait avec sa femme de nombreux voyages. Avec un groupe d'amis, ils participent à de magnifiques randonnées à pied en Suisse et à l'étranger. Freiné par un mal de dos récurrent, il arrête la montagne. C'est pendant la période du Covid que sa santé se péjore sérieusement, ce qui le contraint à rejoindre les Bonnesfontaines. Nous lui souhaitons une très cordiale bienvenue !



Bienvenue à Madame

Marguerite Piller

Née le 18.01.1937

(Histoire de vie dans le prochain journal)

LES ANIMATIONS À LA RÉSIDENCE

temps. Chacune d'entre elles a apporté sa touche personnelle, transmettant ainsi son savoir-faire et permettant la continuité de ces gestes traditionnels chers à notre région. Un grand merci à ces dames exceptionnelles qui ont rendu cette activité aussi délicieuse que mémorable et ont permis le succès de cette Bénichon.

■ Vive la Bénichon !

Dans une ambiance empreinte de convivialité et de tradition, les résidents se sont réunis pour une activité toute en délicatesse : la confection de pains d'anis et de bricelets. Bien plus qu'un simple atelier pâtisserie, c'est un véritable voyage dans le patrimoine culinaire de notre canton, une célébration des saveurs. Un grand merci s'adresse à toutes ces dames, à l'origine de cette activité, qui ont généreusement offert de leur



■ Montée à l'alpage

L'automne s'installant, quoi de plus réconfortant qu'une bonne fondue ? C'est à la Goille aux Cerfs, près de Semsales, qu'un petit groupe

de résidents s'est rendu pour partager ce bon repas. Ce fut l'occasion aussi d'admirer les magnifiques paysages alentours dans leurs belles couleurs de saison.



■ Fête des familles et des proches

En cette fin du mois de septembre, résidents, familles, proches et collaborateurs se sont réunis dans les jardins des Bonnesfontaines pour faire la fête autour du thème des vendanges. Cette journée spéciale, toujours très attendue, permet de célébrer la famille, l'amitié, et l'esprit communautaire. Mme Jacqueline Hirshi et Mme Juliette Thalmann ont ravi les papilles des visiteurs avec leurs savoureux bricelets.



Ces merveilles gastronomiques étaient, entre autres bonnes choses, disponibles au stand de vente, tenu avec enthousiasme par Marguerite, une bénévole dévouée, et Mme Marie-Madeleine Beaud.



La tombola a rencontré, elle aussi, un vif succès, aussi bien auprès des familles et des proches, qu'auprès des résidents et du personnel.



L'ambiance ludique a été renforcée par la présence joyeuse des poneys Plume et Cookie, de l'équipe E'maux'tions. Les enfants, petits et grands, ont été ravis par les jeux et les interactions avec ces compagnons équins.



Le grimage a également ajouté une touche de magie, offrant aux plus jeunes la possibilité de se transformer en créatures féeriques ou en héros de leur choix.

La chorale des Bonnesfontaines a pris le relais pour animer l'après-midi avec de joyeux chants.



La musique en direct, assurée par le talentueux groupe EdelValse, a ajouté une note festive supplémentaire à cette journée déjà mémorable.

La verrée a été l'occasion de déguster des délices régionales, notamment des tartellettes au vin cuit et des cuchaules accompagnées de la célèbre moutarde de Béni-

chon. Chacun a pu savourer ces mets délicieux dans une atmosphère de partage et de joie.

Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à faire de cette journée un succès éclatant, laissant à tous l'espoir de festivités futures tout aussi extraordinaires !



■ Sortie au Musée Chaplin

Par une belle journée d'été indien, nous voilà en route pour Vevey, avec pour destination la maison, que dis-je le magnifique manoir de notre cher Charlot. Après un apéritif, nous dégustons une paelle pour certains et des sandwiches pour d'autres. La visite commence enfin dans une belle salle de cinéma avec des scènes cultes. Ensuite l'écran se lève sur le fameux parcours de Charlie, nous permettant de faire des rencontres inattendues avec des acteurs de partout. Mme Broillet est allée chez le coiffeur, Mme Ases-Berset s'est rapprochée de Chaplin, Mme Schorderet semble heureuse d'être en prison et M. Gerbex est en pleine discussion secrète avec une personnalité. Une journée bien remplie de rires et d'émotion. Merci Monsieur Chaplin !



■ Activité avec la Crèche Croque-Lune

Les activités avec les enfants de la crèche Croqu'Lune ont repris, et c'est toujours avec un immense bonheur que nous retrouvons ces visages d'anges. Au cœur de ces moments privilégiés, les balades jusqu'aux jardins familiaux occupent une place centrale. Les résidents marcheurs, accompagnés des groupes des trotteurs et des explorateurs de la crèche, partent à la découverte de la nature. L'activité chorale est aussi un moment apprécié où tout le monde chante des comptines traditionnelles. Un moment de danse rythme également ces rencontres. Les enfants, pleins d'énergie et d'enthousiasme, entraînent les résidents dans des moments de joie partagée. Ces instants musicaux créent une atmosphère chaleureuse où les générations se rencontrent dans une harmonie joyeuse. Parfois, ce sont les résidents qui se rendent en visite à la



crèche, apportant avec eux une tendresse infinie. Les moments de dessin et de jeu deviennent des occasions uniques durant lesquels des sourires, quelquefois timides, sont échangés. Ces interactions intergénérationnelles ne sont pas seulement bénéfiques pour nos aînés, qui retrouvent un élan de jeunesse à travers les rires enfantins, mais aussi pour les jeunes générations. Les enfants absorbent la sagesse et la bienveillance de leurs aînés, ajoutant une dimension précieuse à leur éducation. Ces moments créent des liens intangibles qui transcendent les différences d'âge.



■ Sortie au Zoo de Servion

Voici une sortie pleine de belles rencontres à plumes, à poils, à becs, à museaux, à sabots et à pattes. Mme Beaud fut une guide extraordinaire, car elle connaît le directeur des lieux. Nous avons pu profiter d'une belle journée sans trop de monde (sauf durant le dîner, car les écoliers des alentours ont eu la même idée que nous !). Les loups nous ont offert de beaux passages à plusieurs reprises.



Mme Monney a presque réussi à apprivoiser l'ours. Quel courage ! Nous avons eu une grande discussion avec un

coq qui semblait dialoguer avec Mme Curty. Durant cette belle escapade, nous avons aussi profité d'un très bon en-cas préparé par notre nouveau chef de cuisine, Christophe, ainsi que d'un bon café au soleil. Le retour a été gaiment rythmé de chansons françaises, mais aussi d'un cours de géographie donné par M. Bulliard.



■ Pêche et grillades à Neirivue

C'est par une belle journée de septembre que nous avons pris la route pour la pisciculture de Neirivue afin de tester nos talents de pêcheurs. Cannes à pêche en mains, nous avons jeté les lignes avec l'espoir de capturer l'une de ces truites réputées pour leur saveur délicate. Les rayons du soleil jouaient à travers les feuillages, créant une atmosphère des plus paisible. Après une attente impa-

tienne, nos efforts ont été récompensés. Deux truites argentées ont mordu à l'hameçon. Pas vraiment suffisant pour 11 bouches ! Heureusement, le magasin de la pisciculture a fourni de quoi nourrir tout le monde ! Une fois les truites préparées et grillées sur le barbecue, elles ont satisfait nos appétits voraces. Chips, salades et pour terminer une crème à la vanille, ont complété le tout. En milieu d'après-midi, nous avons quitté Neirivue, le cœur léger et les papilles comblées. Cette sortie pêche et grillades, enrichie par la présence bienveillante de la protection civile, restera le souvenir d'une journée de partage, de moments simples et authentiques.



■ Astuces de grand-mères

Savez-vous qu'il existe des astuces simples et naturelles pour se débarrasser des mouches ?

La lavande, par exemple. Les mouches ne supportent pas cette odeur. Sous forme d'huile essentielle de lavande, en petits sachets, en bouquets séchés, en pot... c'est comme vous voulez !



Une autre odeur que les mouches n'aiment pas : celle des clous de girofle. Il ne faut pas hésiter à en disposer un peu partout chez vous, en suivant notre astuce :

Coupez une orange ou un citron en deux. Plantez-y une bonne quantité de clous de girofle dessus. À changer toutes les semaines.



Et si c'est le soir, sachez que la lumière attire les mouches, comme beaucoup d'autres insectes. Si vous avez des mouches dans votre chambre, éteignez les lumières. Faites un contre-feu en allumant une pièce éloignée de votre chambre. Prenez soin de laisser la porte ouverte.

Les mouches vont filer directement vers la source de lumière. Et vous allez pouvoir dormir paisiblement.



Atelier « Partageons nos recettes de grand-mères ». Astuces données par Mme Hedwige Clerc.



Une banque pour tous.
Eine Bank für alle.

bcf.ch
fkb.ch

 Banque Cantonale de Fribourg
Freiburger Kantonalbank

simplement ouvert - einfach offener

HOMMAGE AU RESIDENT DECEDE



■ M. Jean-Pierre Meuwly

s'en est allé le 10 octobre 2023, entouré de l'affection de ses proches. Il avait 93 ans et séjournait aux Bonnesfontaines depuis 8 mois.



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

Encore un soir (Céline Dion)

*Une photo, une date, c'est à n'y pas croire
C'était pourtant hier, mentirait ma mémoire?
Et ces visages d'enfants, et le mien dans ce miroir
Oh c'est pas pour me plaindre, ça vous n'avez rien à craindre
La vie m'a tellement gâtée, j'ai plutôt du mal à l'éteindre
Oh mon Dieu j'ai eu ma part, et bien plus à tant d'égards
Mais quand on vit trop beau, trop fort, on en oublie le temps qui passe
Comme on perd un peu le nord au milieu de trop vastes espaces
À peine le temps de s'y faire, à peine on doit laisser la place
Oh si je pouvais
Encore un soir, encore une heure
Encore une larme de bonheur
Une faveur, comme une fleur
Un souffle, une erreur
Un peu de nous, un rien de tout
Pour tout se dire encore ou bien se taire en regards
Juste un report, à peine encore, même s'il est tard
J'ai jamais rien demandé, ça c'est pas la mer à boire
Allez, face à l'éternité, ça va même pas se voir
Ça restera entre nous, oh juste un léger retard
Y en a tant qui tuent le temps, tant et tant qui le perdent ou le passent
Tant qui se mentent, inventent en les rêvant des instants de grâce
Oh je donne ma place au paradis, si l'on m'oublie sur Terre*

*Encore hier
Encore un soir, encore une heure
Encore une larme de bonheur
Une faveur, comme une fleur
Un souffle, une erreur
Un peu de nous, un rien de tout
Pour tout se dire encore ou bien se taire en regards
Juste un report, à peine encore, je sais, il est tard
C'est pas grand chose, rien qu'une pause
Que le temps, les horloges se reposent
Et caresser, juste un baiser
Un baiser
Encore un soir, encore une heure
Un peu de nous, un rien de tout
Encore une heure, encore*

Paroles de
Jean-jacques Goldman

LES NOUVELLES DU PERSONNEL

■ NOUVEAU PERSONNEL

M. Eliott Beuret, aide-infirmier à l'heure

M. Hasan Gökkaya, cuisinier remplaçant

Mme Daiana Repond, apprentie cuisinière

M. Norberto Reyes, aide-concierge

Mme Clothilde Spadafora, employée en cafétéria

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

■ PERSONNEL SORTANT

M. Vlatko Georgiev

Mme Julie Lefebvre

Mme Alix Magnin

Mme Laura Mettraux

Mme Cindy Minguely

Nous les remercions pour leur dévouement auprès des personnes résidentes et pour l'ins-titution.

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

■ NAISSANCE

Félicitations à Mme Alberta Agosta pour la naissance le 8 septembre 2023 de son petit Gioele.

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



■ SORTIE DU PERSONNEL

Fin septembre les collaborateurs des Bonnesfontaines ont répondu nombreux à l'invitation de la Commission du personnel pour une sortie automnale.

Au programme: un tournoi de bowling bien disputé, suivi d'un savoureux repas au Mondial.

Voici le podiums gagnant :

1. Mariana Vilao
2. Christian Morard
3. Sonia Ribeiro Pinto

Merci à la commission du personnel pour l'organisation et bravo à toutes et tous pour leur participation et la belle ambiance de la soirée !



LA PAROLE EST A VOUS



■ Témoignage d'un apprenant en aumônerie, au soir de sa vie.

« C'est l'aumônier qui demande si vous voulez le recevoir ». Voilà la parole d'introduction que prononce la soignante quand je suis à la porte d'un ou d'une résidente. Quel parcours depuis le moment où, il y a plus d'une année, j'ai présenté par téléphone mon souhait de développer des contacts avec les résidents. Pourquoi ? Parce que mon épouse y a fait un très court séjour avant d'y décéder, et que j'avais été sensible à une qualité d'accueil remarquable.

Me voilà donc mis en contact avec la responsable de l'au-

mônerie Iris Chevrolet, puisque j'avais spécifié clairement la branche de bénévolat dans laquelle je souhaitais exercer. Nous convenons d'une première rencontre. J'expose ma formation non conventionnelle qui semble convenir. Iris me présente à quelques personnes susceptibles de pouvoir m'accueillir et dialoguer. D'entrée, elle me donne quelques clés qui me seront utiles pour reprendre contact lors d'une prochaine rencontre. Iris m'encourage à m'ouvrir à mon sentiment intérieur, au discernement de l'Esprit qui va me diriger. Je suis heureux d'entrer dans ce qui m'a toujours convenu : écouter, respecter le silence de l'autre pour entrer dans sa préoccupation. Lâcher prise sur ce qui m'anime aujourd'hui pour tenter, autant que possible, d'être en relation. Alors je me lance, un peu comme dans le vide. Cela me rappelle mes débuts dans l'industrie, lorsque j'entrais dans une nouvelle place de travail. Que de défis à relever ! Je suis étonné de me sentir à l'aise avec des personnes totalement inconnues, arriver à parler de l'au-delà, oser parler avec certains de ce passage qui s'appelle la mort en citant le psaume 23.

Iris me rend attentif à certains

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

www.lesbonnesfontaines.ch
info@lesbonnesfontaines.ch

points qui ont beaucoup de valeurs dans les échanges. Essayer la bienveillance, la joie, être porteur de vie, rechercher un point d'émotion. Rester humble, ne pas avoir de projet ambitieux. Rendre une parole qui apaise, respecter le rythme de l'autre. Rencontrer sans autre optique que de donner, échanger. Avoir un but : être accueilli par celui ou celle que je visite. Quel privilège que d'apporter le message du Christ : à qui irions-nous, tu as les paroles de la vie éternelle ? (Bible)

Jacques Perrenoud

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 home page.

Contact

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

Abonnez-vous aux articles

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

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

Adresse e-mail

ABONNEZ-VOUS

IMPRESSUM