LE JOURNAL D'INFORMATIONS

N° 47
OCTOBRE 2024

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoisiale

LE MOT DU DIRECTEUR

DES CAMERAS DE SURVEILLANCE SUR LE SITE DES BONNESFONTAINES

L'installation de caméras de surveillance a pu être réalisée au début septembre 2024. Cette mesure de sécurité a nécessité de nombreuses démarches administratives exigeantes. Le projet consistait à installer **4 caméras de surveillance, permettant de filmer, 24/24 et sur détection de mouvements,** les entrées du bâtiment, le couvert à vélo et le parking. Durant l'année 2023, des larcins ont en effet été enregistrés, le pare-brise d'une voiture a été cassé et le totem lumineux indiquant l'entrée de la résidence a été détruit sans que son auteur ne se dénonce. Ces caméras doivent permettre de protéger les résidents et le personnel, de dissuader les potentiels auteurs de troubles et enfin de dénoncer d'éventuelles infractions, images à l'appui. **L'installation de caméras a avant tout un but préventif** et donc celui de décourager toute intrusion non admise dans le bâtiment, toute déprédation et toute infraction d'une manière générale. Il faut garder à l'esprit que 87 résident-e-s vivent dans la maison et que plus 140 personnes y travaillent de jour et de nuit. Pour installer ces caméras de surveillance, il a fallu rédiger un Règlement d'utilisation (RU) définissant les responsabilités de l'entreprise de sécurité, respectivement celles de l'institution. Ce document qui a fait l'objet de larges discussions a reçu finalement l'approbation de l'Autorité cantonale de la transparence, de la protection des données et de la médiation (ATPrDM) et de la Préfecture de la Sarine. Le système installé doit, par exemple, **respecter la proportionnalité et ne pas filmer le domaine public ou encore l'intérieur de la maison.** La Commission des EMS a accepté de financer le projet et les travaux d'installation et de connexions ont pu finalement être réalisés à la fin de l'été. Dans les faits, **seule l'entreprise de sécurité détient les mots de passe et détient les accès aux images** et ceci uniquement en cas de situations particulières telles que mentionnées ci-dessus, dénoncées par la direction ou la police.

La sécurité absolue n'existe pas et il peut arriver malgré tout que des infractions puissent se produire. Toutefois, Les Bonnesfontaines prennent les mesures nécessaires pour prévenir, pour assurer et rassurer toutes les personnes qui vivent et habitent dans l'établissement.

Christian Morard

DES EVENEMENTS A VENIR

Vendredi 1er novembre 2024 à 15h15
Messe de la Toussaint

Samedi 2 novembre 2024 à 16h00
Messe du Souvenir

Dimanche 3 novembre 2024 à 10h00
Sortie au Cirque Knie

Vendredi 8 novembre 2024 à 15h15
Loto

Vendredi 15 novembre 2024 de 10h00 à 16h30
Vente d'habits par la boutique « Pour moi et toi » d'Yverdon-les-Bains

Jeudi 5 décembre 2024 à 14h00
Sortie au Marché de Noël de Bulle

Vendredi 6 décembre 2024 à 15h15
Saint-Nicolas

Lundi 9 décembre 2024 à 10h15
Messe de l'Immaculée Conception

Mardi 10 décembre 2024 à 15h00
Vie du résident

Jeudi 12 décembre 2024 à 15h15
Loto de Noël

Vendredi 13 décembre 2024 à 14h00
Sortie au Marché de Noël de Morat

Dimanche 22 décembre 2024 à 15h15
Concert de Noël avec « The Best Band »

Mardi 24 décembre 2024 à dès 11h30 et à 18h45
Repas et Fête de Noël et Veillée de Noël

Mercredi 25 décembre 2024 à 10h15
Messe de Noël

Dimanche 29 décembre 2024 à 15h15
Concert du temps de Noël piano et chant avec Véronique Piller et Leslie Weber

Mardi 31 décembre 2024 à 15h15
Thé dansant de Nouvel-An avec l'orchestre JMNJ

Lundi 6 janvier 2025 à 15h15
Fête des Rois Mages

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 10h
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 NOUVEAUX RESIDENTS

Bienvenue à

Madame Christiane Baeriswyl

Née le 21.10.1956

Je suis née à Fribourg, cinquième d'une fratrie de cinq enfants. Nous avons tous grandi avec nos parents, Willy et Denise, dans les quartiers de la Basse-Ville et du Bourg. Née prématurée à six mois avec un handicap moteur-cérébral, j'ai eu le privilège de grandir au sein de ma famille, car mes parents ont refusé de me placer en institution. À cette époque, il n'y avait pas autant d'opportunités qu'aujourd'hui pour les enfants dans ma situation. J'ai donc pu grandir en jouant avec d'autres enfants, participer pleinement à la vie sociale et suivre une scolarité comme tous les autres. À l'âge adulte, j'ai travaillé plusieurs années comme nounou dans trois familles différentes : deux à Fribourg, chacune avec trois enfants, puis une à Zürich, chez ma sœur, où je me rendais chaque lundi en train pour m'occuper de ma nièce. Aujourd'hui, je garde toujours un lien chaleureux avec tous ces enfants, devenus adultes. Passionnée par la cuisine, j'ai ensuite travaillé comme aide de cuisine dans la restauration et en EMS. À 30 ans, j'ai rencontré mon compagnon, Albert, avec qui je suis toujours aujourd'hui. Au fil du temps, mon handicap a rendu les déplacements de plus en plus difficiles, ce qui m'a amenée à arrêter de travailler à l'extérieur. Je me suis alors consacrée à la cuisine à la maison, en réalisant des recettes pour mes amis et ma famille, et en créant des décorations de table. C'est devenu un véritable hobby. Au printemps 2024, j'ai rencontré des complications de santé qui m'ont éloignée de mon foyer, de mes frères et sœurs, et de mon amie de cœur, Marianne, pendant quatre mois. Cette période a été difficile, mais grâce au soutien de mes proches, j'ai pu tenir bon, tant physiquement que moralement. Le 27 août, j'ai reçu une bonne nouvelle : je pouvais enfin m'installer aux Bonnesfontaines, en tant que résidente, un choix que j'ai fait suite à mes soucis de santé. Depuis mon arrivée le 28 août, j'ai trouvé aux Bonnesfontaines un accueil chaleureux et respectueux. Je construis jour après jour mon nouveau chez-moi. J'ai retrouvé le sourire et une certaine joie de vivre. Je suis profondément reconnaissante envers ma famille et mes amis pour leur soutien, ainsi qu'à tout le personnel des Bonnesfontaines, qui m'accompagne avec bienveillance et compétence. Un grand merci également aux résident(e)s qui m'accueillent avec gentillesse chaque jour.

Bienvenue à

Mme Huguette Mauron-Baeriswyl

Née le 28.04.1937

Mme Huguette Mauron Baeriswyl est née le 28 avril 1937, en Basse-Ville de Fribourg, au sein d'une famille de quatre enfants. Elle grandit entourée de ses deux frères et de sa sœur, dans le quartier de la Neuveville. Son père, ingénieur à l'usine à gaz près de la caserne, est un modèle de rigueur et de travail pour ses enfants. Après avoir terminé sa scolarité obligatoire, Mme Mauron-Baeriswyl fait le choix de suivre une voie professionnelle en entreprenant un apprentissage d'employée de bureau dans une assu-

rance. Son premier emploi la conduit ensuite à la Telco, à Pérolles, où elle travaille en tant que secrétaire pendant une année. C'est à cette période, lors d'un bal du Nouvel an qu'elle rencontre Jean Mauron, son futur mari, qui lui aussi évolue dans le domaine des assurances, au sein de La Bâloise. Elle a 17 ans et leur rencontre est un véritable coup de foudre qui les mènera au mariage. Un an après leur mariage, le couple décide de s'installer à Zürich pour des raisons professionnelles, Jean ayant obtenu une excellente opportunité de carrière. Il devient directeur à la SUVA, ce qui les conduit à passer cinq années dans cette grande ville. Durant leur séjour à Zürich, ils ont la joie d'accueillir leur première fille, Nicole. Cependant, la vie urbaine finit par peser sur le couple, qui aspire à un cadre plus tranquille. Ils décident donc de revenir à Fribourg, où naîtra leur deuxième fille, Claudine.
De retour à Fribourg, la famille s'installe dans un joli appartement du quartier du Torry, où ils vivront de nombreuses années. Passionnés par les voyages, ils prennent souvent des vacances au bord de la mer, se ressourçant également au Tessin et à Zermatt. Les souvenirs de ces escapades en famille sont parmi les plus précieux pour Huguette, qui se plaît à dire : "J'ai eu une belle vie", et assure ne pas avoir de regrets. En 1993, ils accueillent leur unique petite-fille, leur rayon de soleil, Laura. Cependant, la vie lui réserve une épreuve difficile il y a un peu plus d'une année, lorsque, suite à une chute à domicile, elle et son mari Jean se retrouvent immobilisés au sol pendant deux jours. Ils sont hospitalisés, mais malheureusement, Jean contracte le covid et décède quelques jours plus tard. Pour des raisons de sécurité, Huguette accepte alors de rejoindre la résidence des Bonnesfontaines, où elle est accueillie avec bienveillance. Nous souhaitons à Mme Huguette Mauron-Baeriswyl la bienvenue et tout le meilleur pour cette nouvelle étape de sa vie.

Bienvenue à

Mme Luciana Antunez

Née le 15.11.1941

Mme Luciana Bin est née à Rovigo, une charmante ville italienne située non loin de Venise. Son père était menuisier et sa mère travaillait à la maison. Ils vivaient à la ferme, entourés d'animaux et cultivaient leur propre terre, notamment des vignes, dont ils tiraient leur propre vin. Luciana grandit avec un frère et une sœur. Malheureusement, elle perd sa maman à l'âge de 6 ans, puis son papa un peu plus tard. Orpheline, Luciana est alors placée dans un institut religieux à Fratta Polesine, où elle poursuivit également sa scolarité. Cependant, sa grand-mère Olga veille sur elle, lui offrant toute l'affection dont elle a besoin. Luciana garde en mémoire les moments passés avec sa grand-mère, notamment lorsqu'elle prépare le salami.
Après avoir terminé le collège, Luciana retourne à Costa di Rovigo, où vivent encore ses deux tantes. Elle trouve un premier emploi dans une usine de poupées, où sa tâche consiste à colorer les poupées avant leur assemblage, une activité qu'elle aime particulièrement pour la créativité qu'elle offre. En 1962, Luciana décide de partir pour la Suisse, car l'usine Vuille de Fribourg cherche du personnel. Elle travaille également ensuite à la Gainerie Moderne, à Ciba-Geigy, à l'Université et chez les sœurs de la Maigrauge. Partout, c'est une employée appréciée pour son sérieux et son dévouement. En 1968, elle rencontre José Antunez, de nationalité espagnole, lors de sorties entre amis. Leur rencontre marque le début d'une belle histoire d'amour qui les mènera au mariage.
Le couple s'installe alors à la route du Jura, dans un appartement que Luciana ne quitte plus. Leur bonheur est comblé par la naissance de leur fille,

Monica. Hélas, il y a quatre ans, le décès de José laisse Mme Antunez profondément attristée. Au début du mois de septembre, elle rejoint la résidence des Bonnesfontaines, car vivre seule devient de plus en plus difficile; elle souhaite également alléger les soucis de sa fille. Mme Antunez apprécie désormais la compagnie des autres résidents, ainsi que la possibilité d'échanger et de discuter. Elle aime aussi les sorties, notamment pour boire un verre ou danser, tout en écoutant de la musique italienne. Elle reste une grande amatrice des plaisirs de la table, avec une préférence pour les lasagnes, la pizza, les spaghettis et la polenta, de temps en temps. Une véritable Vénitienne dans l'âme ! Bienvenue aux Bonnesfontaines Mme Antunez !

Bienvenue à

Mme Ruth Schönenweid

Née le 15.01.1938

Mme Ruth Schönenweid est née dans le district de la Singine, au sein d'une fratrie de six enfants, avec quatre frères et une sœur. Elle perd sa maman très tôt à l'âge de 6 ans et durant son enfance, elle passe du temps au Kinderheim avant de poursuivre sa scolarité à l'école secondaire. Après l'école obligatoire, elle se rend à La Chaux-de-Fonds pour apprendre le français en tant que fille au pair dans une famille d'accueil. À son retour, elle rencontre Gilbert, qui devient son mari en 1960. Gilbert possède un commerce d'électricité à Fribourg. Deux enfants Liliane et André agrandissent la famille. A côté de ses tâches familiales, elle s'occupe du magasin d'électroménager situé à la rue de Lausanne. La famille partage la passion pour la nature, les randonnées notamment avec leurs deux chiens de chasse, car Gilbert aime particulièrement cette activité : la chasse en Gruyère. La famille vit au début au Schoenberg, ensuite dans leur maison dans le quartier de Miséricorde. Depuis son enfance, Mme Schönenweid aime chanter, notamment dans plusieurs chorales et dans le chœur de Saint-Maurice. Elle apprécie la bonne cuisine, c'est une excellente cuisinière qui aime faire plaisir avec de bons mets pour sa famille et ses proches. Elle aime tricoter et lire les nouvelles du monde. La famille possède un chalet à Charmey et avec son mari, aujourd'hui décédé, ils ont également fait de nombreuses marches, notamment en Gruyère et au Lac Noir, des régions qu'ils apprécient particulièrement. Ils voyagent aussi à travers la Suisse, visitant des lieux comme Zermatt et Davos, et font aussi des voyages à Paris et à New-York. Aujourd'hui, Mme Schönenweid réside aux Bonnesfontaines, où elle continue de partager ses souvenirs et son intérêt pour la musique et la lecture. Nous lui souhaitons une très cordiale bienvenue.

Bienvenue à

M. Michel Bettin

Né le 05.08.1939

(Histoire de vie dans le prochain journal)

Bienvenue à

M. Michel Conus

Né le 19.10.1953

(Histoire de vie dans le prochain journal)

LES ANIMATIONS À LA RÉSIDENCE

■ Grande sortie en car au repas-concert de Carol Rich au Restaurant des Arbognes

Le 12 septembre dernier, nous avons eu la chance d'aller profiter d'une journée dans le village de Cousset, au Restaurant des Arbognes. Un apéritif tout en chansons grâce à Carol Rich ! Après un bon repas, notre star fribourgeoise nous a offert une prestation digne de ce nom ! Musique, chant, danse, scie musicale et orchestre, habits traditionnels … et un bel hommage rendu à M. Hemmer en souvenir des années passées.

■ Sorties aux bains thermaux de la Gruyère à Charmey

Cet été, nous nous sommes rendues à deux reprises aux bains thermaux de la Gruyère afin de passer un moment de détente en petit comité dans un cadre idyllique. Cette nouvelle sortie intéresse beaucoup de résidents et de résidentes, c'est pourquoi il y aura de nouvelles dates agendées durant cet hiver. Pour des raisons de sécurité, cette sortie se déroule en petit comité afin de bénéficier d'un accompagnement adapté à chacun et chacune.

Mme Vonarburg, Mme Ases et Mme Zbinden, nos premières testeuses, étaient de vrais poissons dans l'eau !

« Les douleurs disparaissent dans l'eau ! »
« La vue sur le Moléson est à couper le souffle ! »
« Changer d'air, ça fait vraiment du bien ! »

La semaine suivante, ce sont Mme Minder et Mme Mottas qui nous ont accompagnées aux bains de Charmey. La sortie a été suivie d'un repas au Restaurant de l'Hôtel de Ville, à Broc.

■ Les Moments musicaux de Madeleine

Le dimanche 22 septembre, la résidence a eu le plaisir d'accueillir le quatuor Gabat, composé de quatre étudiants talentueux de L'HeMu (Haute Ecole de Musique) de Fribourg. Ce quatuor de cuivres, avec deux trompettes et deux trombones, a interprété un répertoire riche et varié, allant de la musique classique (1600 à nos jours) au jazz, en passant par des airs populaires et de cirque. Les quelques 40 spectateurs présents ont été conquis par cette prestation de haut niveau.

Un grand merci à l'association Les Moments Musicaux de Madeleine, ainsi qu'à la Fondation Madeleine Fietta pour leur soutien précieux.

■ Journal créatif

Le jeudi 3 octobre dernier, sept résidentes ont eu le plaisir de participer à l'atelier Journal Créatif, animé par Françoise Descloux, accompagnatrice certifiée en Journal Créatif. Avec douceur et bienveillance, elle a guidé les résidentes dans leur réalisation. Le Journal Créatif est une méthode alliant dessin spontané, écriture intuitive et collage. Cet outil, accessible à tous, permet d'exprimer ses émotions, ses souvenirs et ses pensées de manière ludique et créative. Pour Françoise Descloux, cet atelier est bien plus qu'une simple activité artistique. Elle le voit comme un véritable espace de liberté, une manière de se ressourcer et de se reconnecter à sa propre source de créativité. Chaque résidente a ainsi eu l'occasion de s'exprimer à sa manière, en toute liberté. Pour certaines, ce moment a fait ressurgir des souvenirs d'enfance, de famille ou des périodes marquantes de leur vie. Françoise Descloux a su créer un espace bienveillant et propice à la réflexion, où chaque résidente s'est sentie en confiance pour explorer ses émotions et souvenirs. « C'est touchant de voir comment, à travers des outils simples, chacun peut se reconnecter à des aspects de sa vie parfois oubliés ou enfouis. C'est un moment de partage, mais aussi un moment très personnel pour chacune des participantes », confie-t-elle.

■ Ciné-concert « The Kid » de Charlie Chaplin

Vendredi 27 septembre 2024, nous avons accueilli le pianiste Julien Painot, à l'occasion de la diffusion du film « The Kid », chef-d'œuvre du cinéma muet réalisé par Charlie Chaplin en 1921. Bien plus qu'un simple film, c'est une œuvre émouvante et intemporelle qui allie comédie et drame avec une finesse exceptionnelle. Dans ce ciné-concert unique, chacun a été invité à redécouvrir ce classique, accompagné en direct, au piano, par Monsieur Julien Painot. Cette fusion entre l'image et la musique a offert une nouvelle dimension à l'histoire touchante de « The Kid », où Chaplin incarne Charlot, son célèbre personnage vagabond au grand cœur, qui recueille et élève un enfant abandonné. Un ciné-concert comme celui-ci nous a permis de nous plonger dans l'essence même du cinéma d'antan. Que nous soyons cinéphiles passionnés ou simples amateurs de musique, « The Kid – Ciné Concert » nous a fait passer un super moment, où la nostalgie et la modernité se sont unies pour nous offrir un spectacle inoubliable.

■ Oeuvre collective de Zelfino

A l'occasion des 50 ans des Bonnesfontaines les 14 et 15 juin derniers, l'artiste Zelfino a été l'instigateur d'une magnifique œuvre collective; résidents, collaborateurs et visiteurs y ont participé avec enthousiasme.

Chacun y apporté un peu de sa créativité, toute en couleurs.

Zelfino a ensuite terminé le tableau en y ajoutant un sommet qui fait sa réputation.

En voici aujourd'hui le magnifique résultat !

Le tableau encadré peut être admiré à la Salle Lucette Bielmann.

■ **Vernissage de la nouvelle exposition de tableaux**

Chaque jeudi matin, une vingtaine de résidents se retrouvent pour chanter au sein de la chorale de la résidence des Bonnesfontaines. Composée principalement d'amateurs, la chorale compte également quelques chanteurs ayant déjà fait partie de chœurs par le passé. Ces dernières semaines, le groupe a préparé avec enthousiasme les morceaux interprétés lors du vernissage de la nouvelle exposition de tableaux ABSTRACT'ART, visible jusqu'au 4 avril 2025 à la résidence. Le vernissage, qui s'est déroulé le 24 septembre, a été un moment convivial, durant lequel la chorale, accompagnée au piano par Arina Meier, assistante socio-éducative au sein de l'établissement, a pris grand plaisir à se produire. La soirée fut un succès, marquée par la présence de l'artiste, Mme Aline Perriard, et d'un public intéressé et nombreux. Artiste à découvrir sur https://www.alyn.ch/

■ **Thé dansant à l'occasion de la Journée de la Personne âgée**

Le 1er octobre est consacré chaque année à la Journée de la Personne âgée. C'est le moment idéal pour organiser un thé dansant à la Résidence, animé comme il se doit par Jojo Musique !

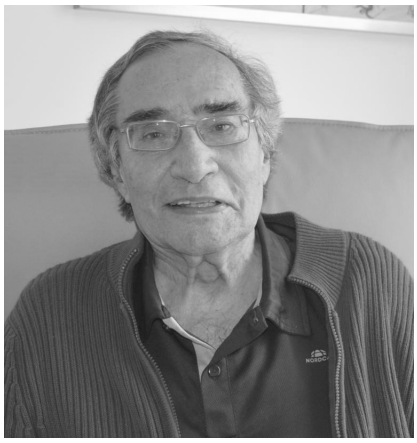
C'est l'occasion pour chacun, résident ou collaborateur, de montrer ses talents de danseur ou de chanteur !

HOMMAGE AUX RESIDENTS DECEDES

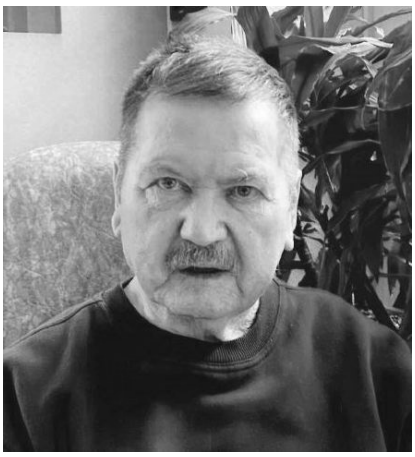
■ **Mme Susanna Rotzetter** s'en est allée le 29 août 2024 entourée de l'amour de ses proches. Elle était âgé de 91 ans et séjournait à la Résidence depuis une année.

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

■ **Mme Juliette Thalmann** est décédée le 1er septembre 2024 à l'âge de 86 ans, entourée de l'affection de ses proches. Elle était entrée aux Bonnesfontaines il y a cinq ans.



■ **M. Pierre Roulin** nous a quittés le 6 septembre 2024 entouré de l'amour des ses proches. Il était âgé de 87 ans et séjournait aux Bonnesfontaines depuis quatre ans.



■ **M. Jean Schafer** s'en est allé le 4 octobre 2024 entouré de l'affection de sa famille. Il était âgé de 88 ans et était entré à la Résidence il y a plus de deux ans.

La vie n'a pas d'âge

La vie n'a pas d'âge
La vraie jeunesse ne s'use pas
On a beau l'appeler souvenir,
On a beau dire qu'elle disparaît,
On a beau dire et vouloir dire que tout s'en va,
Tout ce qui est vrai reste là.

Quand la vérité est laide,
C'est une bien fâcheuse histoire.

Quand la vérité est belle, rien ne ternit son miroir.

Les gens très âgés remontent en enfance

Et leur coeur bat là où il n'y a pas d'autrefois.

Jacques Prévert

LES NOUVELLES DU PERSONNEL

■ NOUVEAU PERSONNEL

Mme Anoha Da Silva Tiago, employée en cafétéria

Mme Najla Djelassi, aide-infirmière à l'Espace Lorette

M. David Klauembesch, apprenti cuisinier

Mme Ivanna Sapin, aide-infirmière à l'Espace Guintzet

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

■ PERSONNEL SORTANT

Mme Aïcha Monnet

Mme Micheline Sassi

M. Benjamin Torelle

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

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

LES SUGGESTIONS EN CAFETERIA

Du 7 octobre 2024 au 28 février 2025

Fondue moitié-moitié
(peut être servie avec des pommes de terre supplément CHF 1.-)
Dessert du jour

CHF 11.20 (personnel)
CHF 17.30 (visiteurs)

Jeudi 7, mercredi 13 et mardi 19 novembre 2024

Salade
Papet vaudois
Dessert du jour

CHF 9.30 (personnel)
CHF 14.00 (visiteurs)

Réservations par téléphone

entre 11h00 et 17h45
au 026/460 14 45

LA PAROLE EST A VOUS

■ La liberté au cœur des échanges au groupe de parole des résidents

Une fois par mois, des résidents du groupe de parole Papillon se réunissent pour discuter d'un thème déterminé à l'avance. Ce groupe offre un espace où les besoins sont pris en compte, chacun pouvant s'exprimer librement et proposer, par exemple, des idées pour résoudre des situations difficiles. L'appartenance à ce collectif est également essentielle. Chacun conserve un rôle précis, que ce soit pour choisir la musique, lire un texte en lien avec le sujet, distribuer des boissons ou présider les rencontres. Cela instaure une routine qui valorise la contribution de chaque membre. Tous ont convenu de se nommer par leur prénom. Ce mois-ci, la rencontre a été consacrée à un sujet profond et essentiel : la liberté. Au fil des discussions, chacun a pu partager son ressenti, ses questionnements et ses réflexions personnelles sur ce concept si vaste et complexe. Animé par un esprit de bienveillance, ce moment a permis à tous d'exprimer leurs pensées sans

crainte du jugement, dans une atmosphère respectueuse et attentive.
Anne-Marie, l'une des participantes, a ouvert la discussion en posant une question qui a résonné chez de nombreux résidents : « Comment rester libre dans la pensée quand on est dépendant des autres ? » Elle a souligné la difficulté de conserver un sentiment de liberté lorsqu'on perd une partie de son autonomie, notamment en raison de la dépendance due à l'âge ou à la maladie. Elle a également insisté sur l'importance de pouvoir être consultée et d'avoir son mot à dire dans les décisions qui nous concernent. Pour elle, la liberté, c'est aussi le choix des personnes que l'on côtoie, une liberté parfois limitée dans un établissement comme le leur.
Les autres résidents ont ensuite pris la parole, apportant chacun leur perspective unique sur la liberté. Marie-Ange a évoqué que « C'est très difficile d'avoir une liberté intérieure quand on est limité dans ses mouvements. » Toutefois, elle a souligné que des aspects comme la pensée, la musique et l'intellect peuvent offrir une forme de libération. À l'inverse, Marguerite, qui peut encore se déplacer seule, a partagé un sentiment de gratitude pour sa capacité à rester autonome : « Moi, je me sens libre, je peux encore bien marcher. J'ai de la chance ». Les échanges ont également révélé les différentes expériences des résidents face à leur environnement. Certains, comme Cécile, ont exprimé un sentiment de perte de liberté, soulignant la difficulté de ne pas avoir choisi leur lieu de vie : « Je ne me sens pas libre. Je n'ai pas choisi de venir ici ». Pour certains, comme Lorenza, la liberté intérieure est intimement liée à l'extérieur : « La liberté intérieure, ça va si l'extérieur ça va. Quand on a besoin des autres, on n'est pas totalement libre. »
D'autres, comme Henri, ont insisté sur la nécessité de cultiver une liberté intérieure qui ne dépendrait pas des circonstances extérieures : « La liberté intérieure doit être donnée par soi-même. »
Les discussions ont également abordé la question de l'identité. Marie-Ange a pointé du doigt la transformation personnelle que l'on ressent en entrant dans un EMS, où l'on passe souvent d'un prénom familier à une identité plus formelle : « On perd une partie de notre personnalité. Avant, on était "Charlotte (exemple)", ici, on devient "Madame X"». Une transformation subtile mais profonde dans la perception de soi.
Thérèse, pour sa part, a rappelé que la vieillesse elle-même change profondément la manière de vivre : « On n'est pas tout à fait les mêmes parce qu'on vieillit, on sent la vieillesse et la fatigue, on ne peut plus vivre comme on vivait il y a 20 ans en arrière. »
Ce groupe de parole a une nouvelle fois montré à quel point la liberté est un sujet riche et multidimensionnel. Que ce soit par le biais du corps, de l'esprit ou des relations sociales, chacun vit la liberté à sa manière, avec ses propres défis et aspirations.
Une citation évoquée lors de la rencontre résume bien cette idée : « La liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres. »

En conclusion, ce rendez-vous mensuel a permis à chacun de s'exprimer et de trouver un espace de réflexion commun sur la liberté, tout en respectant les expériences de chacun.

**Le masculin est utilisé dans ce texte pour alléger la lecture, mais il inclut sans distinction le féminin.*

IMPRESSUM

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.