

LE JOURNAL D'INFORMA- TIONS

N° 48
DECEMBRE 2024

Les Bonnesfontaines
Résidence bourgeoise



LE MOT DU DIRECTEUR

■ LA GESTION PARTICIPATIVE

Le mode de gestion participatif est dans la philosophie même des Bonnesfontaines. **Le but est d'impliquer le personnel de l'entreprise, de favoriser l'émergence d'idées et surtout de prendre des décisions adaptées aux réalités du terrain.** Le temps des décisions prises de manière centralisée, sans consultation, est révolu. Les collaborateurs, en particulier les nouvelles générations souhaitent souvent contribuer aux choix et décisions de l'Institution. Parmi les exemples de gestion participative les plus symboliques aux Bonnesfontaines, il faut citer la **Commission du personnel avec laquelle la Direction et même le Conseil des Bonnesfontaines**

entretiennent des contacts réguliers. La Commission peut donner son avis sur les comptes et budgets, les modifications du règlement du personnel, etc. et formuler des demandes qui proviennent des différents secteurs de l'EMS. Le système Carefolio auquel tout le personnel a accès permet d'adresser en tout temps des propositions d'améliorations et autres réclamations. Deux réunions annuelles sont organisées avec l'ensemble du personnel sous forme de « cafés échange ». Les Bonnesfontaines favorisent **les groupes de travail transversaux** comprenant tous les acteurs et secteurs concernés pour améliorer l'opérationnel ou travailler sur un sujet précis, comme les nouveaux horaires en salle à manger, la coordination entre ASSC et infirmiers, la mise en place de l'aromathérapie ou l'achat de nouvelles blouses de travail. La gestion participative se concrétise aussi dans **les délégations de compétences** accordées aux différentes équipes. Ces dernières organisent des évaluations collectives annuelles leur permettant de

fixer leurs propres objectifs et de réaliser leur propre système d'amélioration continue. **« On n'est jamais intelligent tout seul ! »**, dit l'adage. Cette manière de travailler permet au personnel d'influencer l'organisation de l'EMS et à ce dernier de prendre de meilleures décisions intégrant les problématiques du terrain. La gestion participative demande toutefois du temps pour impliquer et organiser les groupes de travail. Mais **ce temps-là est en réalité un gain**, car les collaborateurs comprennent le sens du projet. La gestion participative est devenue indispensable face à la complexité des défis à relever, elle offre de nombreux avantages. Elle nécessite avant tout une bonne communication et une réelle volonté de collaborer. C'est ainsi que Les Bonnesfontaines continuent à cultiver la collaboration et l'innovation où la réussite est partagée et où le bien-être du résident devient réalité.

Je vous souhaite à toutes et à tous une joyeuse Fête de Noël et une heureuse année 2025.

Christian Morard

DES EVENEMENTS A VENIR

**Dimanche 22 décembre 2024
à 15h15**

Concert de Noël avec « The Best Band »

**Mardi 24 décembre 2024 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 DJ Rumba

Lundi 6 janvier 2025 à 15h15

Fête des Rois Mages

**Dimanche 19 janvier 2025 à
13h30**

Sortie au Théâtre du Châtelard

Mardi 21 janvier 2025 à 15h15

Présentation du Québec par M. Zberg

**Vendredi 31 janvier 2025 à
14h00**

Vente de mimosa pour la Croix-Rouge à Ste-Thérèse



Février 2025

Raclettes à l'animation

Lundi 3 février 2025 à 15H30

Chandeleur

Mardi 4 mars 2025 à 15h15

Thé dansant du Mardi Gras

**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

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 Yolanda Gaiardo

Née le 05.04.1943

■ Mme Yolande Gaiardo est née à Fribourg, au sein d'une famille de cuisiniers. Son père était cuisinier à la Villa St-Jean, comme sa maman, qui exerçait dans un autre établissement. Mme Gaiardo grandit aux côtés de ses deux sœurs et de son frère dans une atmosphère chaleureuse. Elle effectue toute sa scolarité, jusqu'à l'école secondaire, à Fribourg. Dès l'âge de 15 ans, elle commence un apprentissage de vendeuse chez Von der Weid. Par la suite, elle travaille dans un magasin de disques au Trois-Tours - devenu Manor aujourd'hui - un poste qui lui tient particulièrement à cœur. Elle passe dix belles années, mar-

quées de moments inoubliables, notamment lorsque des artistes venaient en personne signer leurs albums pour les clients. C'est dans cette période qu'elle rencontre Franco, l'homme de sa vie, qui allait devenir son mari. Ensemble, ils fondent une famille avec la naissance de leurs deux fils, Fabrice et David. Franco est à la tête d'une entreprise de chapes et de carrelage, et Madame le seconde pour la partie administrative. Leur quotidien est bien rempli, mais ils se ménagent toujours des moments pour partir en vacances, souvent en Italie, à Morsano al Tagliamento, où ils possèdent une maison. Ces escapades en famille sont pour eux de précieux moments. Grande amatrice de musique, Madame a une affection particulière pour le jazz notamment. La musique joue toujours un rôle important dans sa vie. Le couple a la joie d'être grands-parents de deux petits-enfants, qui apportent encore plus de bonheur à leur vie de famille. Madame Gaiardo et son mari vivent à Marly jusqu'au décès de Franco. Après cette épreuve, Madame déménage pour vivre seule dans un appartement. Et aujourd'hui, elle est parmi nous à la résidence des Bonnesfontaines. Nous sommes ravis de l'accueillir et lui souhaitons une cordiale bienvenue.

■ M. Michel Bettin est né à Fribourg, le 5 août 1939. Son père, Jean, est banquier ; sa mère, Maria, s'occupe du foyer. Il effectue sa scolarité à l'école du Bourg, la famille habitant la rue du Pont-Suspendu. Au terme de sa



Bienvenue à

M. Michel Bettin

Né le 05.08.1939

scolarité, il entame un apprentissage bancaire auprès de l'ex-Banque populaire Suisse (BPS), qu'il achève avec succès en 1959. C'est cette année-là également qu'il a la douleur de perdre sa sœur, Denise, de trois ans son aînée. S'ensuivent trois années de stages professionnels, en Allemagne, en Angleterre et aux Etats-Unis, à New-York, ville dans laquelle il a le plaisir de séjourner durant 18 mois entre 1963 et 1964. De retour à Fribourg, dans le quartier de la Vignettaz où la famille a entre-temps acquis une maison, il rejoint l'ex-Banque populaire Suisse (BPS). De 1981 à 1995, il en assume la direction pour le canton de Fribourg. A la suite du rachat de la BPS par le Crédit Suisse, il est appelé à poursuivre sa carrière au sein de l'état-major du Crédit Suisse pour la Suisse romande, à Genève, organe qu'il dirige jusqu'à fin 1999. En avril 1970, il se marie avec Jacqueline de Reyff en l'église du Collège Saint-Michel. Deux enfants, Jean-Luc et Christophe, naissent en 1978 et 1985. La vie de famille est agrémentée de semaines de ski en Valais et de voyages

en France, en Espagne, aux États-Unis et en Asie, ainsi que de parties de tennis, hobby partagé par son épouse et ses enfants. En parallèle à une vie professionnelle bien remplie, Michel s'est engagé en politique, au sein du Parti libéral-radical, président 17 ans durant le Cercle littéraire et de commerce et siégeant durant 15 ans au Conseil général de la ville de Fribourg au cours des années 1970 et 1980. Il a en outre présidé aux destinées de la Clinique Garcia, à Fribourg, et de Fribourg Tourisme. Durant 20 ans, il a contribué au succès de la musique de Landwehr en dirigeant sa Commission externe active dans la recherche de fonds, ce qui l'a amené à assister, avec son épouse et ses enfants, à de nombreux concerts et à accompagner l'harmonie lors de plusieurs tournées, notamment au Canada, en Croatie et en Chine. En 2015, 2018 et 2020, Michel a la joie de voir sa famille s'agrandir avec la naissance de trois petits-enfants, Solène, Clément et Maude. En août 2024, fragilisé par des problèmes de mobilité, Michel décide de rejoindre son épouse aux Bonnesfontaines, retrouvailles malheureusement de courte durée, Jacqueline, atteinte de la maladie d'Alzheimer, devant être transférée dans une structure adaptée. Nous souhaitons une très cordiale bienvenue à M. Bettin.

■ Je m'appelle Michel Conus, né le 19.10.1953 en Suisse alémanique. Ce récit



Bienvenue à

M. Michel Conus

Né le 19.10.1953

vous permettra de mieux me connaître. Je souhaite partager avec vous quelques souvenirs et expériences. Étant enfant, j'ai vécu vraiment pas loin des Bonnesfontaines, dans la même rue. Puis j'ai toujours vécu en campagne près de mes montagnes. J'ai une fille de 43 ans qui s'appelle Nina, maman d'une fille de 11 ans qui s'appelle Siham. La maman de ma fille s'appelle Mara, elle est Tessinoise et j'ai partagé de longues années et bons souvenirs avec elle. Tout au long de ma vie, j'ai partagé de drôles d'expériences et beaucoup voyagé avec mon entourage. J'ai eu beaucoup d'amis qui sont toujours à mes côtés aujourd'hui. Avec eux, on en a vu des vertes et des pas mûres ! Je suis un passionné de montagne et je suis un connaisseur du ciel ayant fait du parapente. J'en ai eu des aventures en volant ! Entre le ski, l'escalade, la peau de phoque, le vélo, la randonnée, j'ai passé énormément de temps à apprécier tout ce que la nature peut nous offrir. J'ai également été musicien

et enseigné la flûte traversière au Conservatoire de Fribourg. A la maison, j'ai partagé beaucoup de soirées avec mes amis, qui venaient chacun avec un instrument. C'était l'ambiance à la maison ! Au point de vue professionnel, j'ai touché à pas mal de choses : restaurateur d'art, travail acrobatique, parqueteur, animateur socio-culturel... Autant vous dire que je n'aime pas trop la routine. J'aime surtout passer du temps avec les gens que j'aime et j'ai toujours été un grand farceur qui a besoin d'humour. J'ai toujours aimé cuisiner de bons petits plats pour mon entourage. Si vous avez envie de passer me faire un coucou (au premier étage) ou boire un café avec moi, je serais heureux de connaître votre parcours de vie. Vous avez tous l'air sympa et je vois beaucoup de sourires qui me font du bien ! Au plaisir !

Michel Conus (mais on m'a toujours appelé Mickey)



Bienvenue à

Mme Hélène Dousse

Née le 19.09.1936

(Histoire de vie dans le prochain journal).

LES ANIMATIONS À LA RÉSIDENCE

■ La brisolée

Au début du mois de novembre, deux repas brisolée ont été organisés au local d'animation. Des moments d'échange où en plus chacun s'est régalé. Mais connaissez-vous l'origine de ce repas ? La brisolée, repas automnal typiquement valaisan,



célèbre les richesses de la saison et du terroir. Son nom vient du patois « brisolè », ce qui veut dire « grillé », faisant référence aux châtaignes rôties au feu de bois, élément central de ce joyeux festin.



Née dans les villages valaisans, la brisolée était à l'origine une simple collation paysanne partagée après la récolte des châtaignes. Avec le temps, ce repas s'est enrichi de fromages d'alpage, de viande séchée, de fruits locaux comme les raisins, et bien sûr... de Fendant ! Aujourd'hui, la brisolée reste un moment de convivialité et de partage, perpétuant une tradition où simplicité et authenticité se marient à la gastronomie valaisanne.

■ Club de tricot

Chers résidents, chères résidentes,

Chaque mercredi après-midi, selon le plan d'animation de la semaine, nous nous retrouvons pour tricoter et bavarder tous ensemble. L'objectif de cette activité est de créer divers articles tels que des chaussettes, des bonnets, des pompons ou encore des couvertures, qui seront ensuite offerts à une association venant en aide aux personnes en difficulté.

Que vous soyez débutant ou expérimenté, vous êtes tous les bienvenus ! Nous prenons le temps de nous entraider, d'échanger et de passer un

moment agréable tout en contribuant à une belle cause.

Les pelotes et les aiguilles vous attendent, alors n'hésitez plus, rejoignez-nous !



■ Cirque Knie

Nous sommes partis tôt pour assister à ce spectacle du fameux Cirque Knie, nous entrons par l'entrée des artistes qui n'est pas complètement adaptée... avouons-le ! Le départ est lancé dans une ambiance tamisée; puis soudain les lumières bleues et rouges illuminent le chapiteau ! Des acrobates encerclés de feu ou d'eau défilent sur la piste, puis des jongleurs de ballons, des diabolos, des danseurs en rollers. Les célèbres chevaux de Fredy Knie sont toujours là, à la robe blanche ou noire ébène. Il y a même un tout jeune dresseur avec son petit poney obéissant ! Un humoriste venu d'ailleurs avec son accent anglais nous a bien fait rire. Le cirque Knie a bien changé pour les

résidents qui avaient l'habitude de s'y rendre : la technologie a remplacé les animaux sauvages... malgré tout, nous sommes tous repartis avec des étoiles plein les yeux.



■ Les projets de vie en EMS

Les établissements médico-sociaux (EMS) ne sont pas seulement des lieux de soins et d'accompagnement pour les personnes âgées; ce sont également des espaces où les résidents peuvent cultiver leur bien-être, leur dignité et leur épanouissement. L'un des piliers essentiels pour atteindre cet objectif est la mise en place de **projets de vie personnalisés**. Ces initiatives permettent de donner un sens profond à la vie des résidents en valorisant leurs histoires, leurs passions et leurs désirs. Les projets de vie permettent de maintenir le lien avec les souvenirs, les lieux et les activités qui ont marqué l'existence des résidents. Par exemple,

Mme Ases a pu revivre une expérience précieuse en retournant dans le restaurant qu'elle fréquentait à Marly. Là, elle a savouré un délicieux milkshake à la vanille, une boisson qui lui rappelle les plaisirs simples mais significatifs de son ancienne vie.



De même, **M. Horner** a eu la chance de revisiter la ferme familiale de Combe à Autafond, aujourd'hui exploitée par la famille Bapst. Cette vi-

site lui a offert l'occasion de renouer avec ses racines, ses souvenirs d'enfance et l'atmosphère chaleureuse d'un



lieu qui a toujours été cher à son cœur.

Les projets de vie ne se limitent pas aux sorties ou aux retrouvailles avec des lieux significatifs. Ils incluent aussi des moments de partage et de transmission. **Mme Minder**, passionnée de contes de la Gruyère, a eu l'opportunité

d'organiser une soirée spéciale pour lire ces récits aux autres résidents. Devant une cheminée crépitante et accompagnée d'un thé à la cannelle, elle a su créer un instant magique, riche en culture et en convivialité. Ainsi, les projets de vie ne sont pas de simples activités. Ils

sont une réponse humaniste et respectueuse aux besoins fondamentaux des résidents : celui d'être compris, celui de revivre des moments significatifs et celui de continuer à être acteur de leur propre existence.



■ Atelier réalisation de bougie

Mardi 26 novembre dernier a été organisé, en collaboration avec Sonia, ICUS à l'Espace Lorette, une activité « réalisation de bougies ». Sous l'œil bienveillant de Sonia, les résidents ont pu découvrir les différentes étapes de la fabrication des bougies, et choisir leurs couleurs et leurs parfums favoris pour une bougie très personnelle. Cet atelier a permis non seulement de stimuler la créativité, mais aussi notre odorat ! En effet, Sonia a pris le temps de nous expliquer toutes les odeurs que nous pouvions mettre dans nos bougies. Rappelez-vous, les notes de têtes, de cœurs et de fond... Toutes ces huiles parfumées permettent d'embaumer la pièce, même sans allumer la bougie si on veut en conserver la jolie forme. Tous les participants ont été ravis de repartir avec leurs bougies faites maison. Un grand merci à Sonia pour avoir pris de son temps pour partager son talent !



■ Groupe de partage Escapade

Il s'agit d'une nouvelle animation de groupe qui a eu lieu pour la première fois le 29 novembre dernier, animée par Karen, art-thérapeute et Ariana, assistante socio-éducative. Cette activité de partage autour des souvenirs de voyage permet de s'évader un instant du quotidien et de découvrir d'autres cultures. Cette fois-ci, trois résidentes ont présenté des pays qu'elles ont visités : le Guatemala pour Mme Vonarburg, le Canada pour Mme Morandi et le Costa Rica pour Mme Gross.



Merci aux participantes d'avoir fourni de l'artisanat issu de chaque culture que nous avons pu admirer : des bougies, des bracelets faits main, des nappes, etc. Puis nous avons découvert de superbes images de paysages,



des musiques traditionnelles, puis des spécialités culinaires; tout cela nous a bien fait rêver ! Des souvenirs parfois bien lointains ont ainsi été ravivés par la dégustation de fruits exotiques, comme la mangue et l'ananas venant du Costa Rica, des crêpes avec du sirop d'érable du Canada, des tortillas avec du guacamole, plat typique du Guatemala... Pour les autres résidentes ce fut l'occasion d'apprendre de nouvelles choses et de partager leurs ressentis. Cela a parfois résonné au cœur de certaines participantes. Ce fut le cas pour Mme Birbaum, qui est d'origine péruvienne. Elle a été particulièrement émue, car la présentation de l'Amé-

rique Centrale l'a reconnectée à plein d'émotions autour de ses origines sud-américaines.



De ce fait, l'expérience est devenue pour tout le monde un moment de réel partage qui nous a ouvert à d'autres horizons !



■ Saint-Nicolas

Le 6 décembre dernier, Saint-Nicolas est venu rendre visite aux résidents des Bonnesfontaines ainsi qu'aux enfants de la crèche Croque'Lune qui s'étaient déplacés en nombre pour l'occasion.

Accompagné de son fidèle « Schmutzli », il a apporté avec lui de jolis sachets remplis de douceurs, soigneusement confectionnées pour l'occasion. Mandarines, cacahuètes, biscômes et chocolats ont ravi petits et grands !

Nous avons accueilli Saint-Nicolas tout en chanson, accompagnés par les enfants de la crèche qui furent très impressionnés de le voir de si près...



■ Quelques magnifiques décorations à découvrir dans la maison



LES NOUVELLES DU PERSONNEL

■ NOUVEAU PERSONNEL

Mme Marly Julieth Balli
Aide-infirmière à l'Espace
Guintzet

Mme Louna Kornobis,
employée en cafétéria

Mme Bahar Nawbahar,
aide-infirmière à l'Espace
Lorette

Mme Dina Pedra, aide-
infirmière à l'Espace
Guintzet

M. Laura Werro, cheffe
de cuisine

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

■ PERSONNEL SOR- TANT

M. Julien Legrand

Nous le remercions pour
son travail et pour son
dévouement auprès des
personnes résidentes et
pour l'institution.

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

■ NAISSANCES

En 2024, nous avons la joie
d'apprendre la naissance :

- le 19 février de Romeo, fils
de Yul Bernasconi
- le 8 septembre de
Maïwenn, fils de Mariana
Vilao Brito de Azevedo

Nous félicitons les heureux pa-
rents et présentons encore
nos meilleurs vœux de bon-
heur à toute la famille.



LES SUGGES- TIONS EN CAFETERIA

Jusqu'au 28 février 2025

Fondue moitié-moitié
Dessert du jour

CHF 11.20 (personnel)
CHF 17.30 (visiteurs)
Supplément de CHF 1.00
avec les pommes de terre



Le mercredi 15, jeudi 23 et
mardi 28 janvier 2025

Risotto aux bolets
Salade du jour
Dessert

CHF 9.30 (personnel)
CHF 13.00 (visiteurs)



Le jeudi 6, mardi 11, mercredi
19 et vendredi 28 février 2025

Croque-Monsieur
Salade du jour
Dessert

CHF 9.30 (personnel)
CHF 13.00 (visiteurs)



Réservations par téléphone

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

LA PAROLE EST A VOUS



■ Je m'appelle Cécile Gross, née Fornerod, et je suis née le 3 octobre 1919 dans le village de Domdidier où j'ai grandi, puis fait mes écoles avec mes sœurs et mon frère. En âge de travailler, j'ai été engagée à L'Aventicum, la fabrique horlogère d'Avenches, où je suis restée plus de 15 ans. Chaque jour, je faisais le trajet en vélo. Je repense souvent à cette époque et à l'énergie que j'avais, pédalant sur ces routes, parfois sous la pluie, le vent ou même la neige. C'est à Fribourg, chez ma sœur Annie, que j'ai rencontré Eugène Gross, l'homme qui deviendra mon époux. Il travaillait aux GFM. Nous nous sommes mariés en 1949 et quelques années après, en 1954, Bernard, notre fils, est venu au monde. À cette

époque, nous vivions au Chemin des Cliniques, un quartier qui n'était pas très bien desservi par les transports publics. Mais cela ne m'a jamais posé problème : je me déplaçais toujours à vélo. Quand je raconte ça aujourd'hui, j'aime me dire que cette habitude m'a peut-être aidée à rester en bonne santé si longtemps. Je vais vous raconter une anecdote qui me fait sourire... Nous étions les premiers dans le quartier à avoir une télévision. Alors Bernard invitait souvent ses amis à venir à la maison pour regarder des films et prendre le goûter. Avec le temps, quand Bernard a grandi, mes journées ont pris un autre rythme. Entre les visites à ma sœur, les promenades, les après-midi loto, mes journées étaient bien remplies. Et bien sûr, la cuisine était un grand plaisir pour moi.

Quand Eugène a décidé de passer son permis de conduire à 50 ans, inspiré par Bernard, cela a ouvert la porte à de nouvelles aventures. Ensemble, nous avons parcouru la Suisse, la France, les Pays-Bas et tant de vacances en Italie. Aujourd'hui, je suis encore émerveillée par tous ces voyages que nous avons eu la chance de vivre.

IMPRESSUM

Après 30 ans au Chemin des Cliniques, nous avons déménagé sur le Boulevard de Pérolles. Ces années furent paisibles et pleines de moments simples mais si précieux. Puis, en 2008, Eugène décède. C'était une perte immense. C'est après une chute à domicile que j'ai été hospitalisée à l'HFR. À la suite de cela, je suis entrée à la Résidence des Bonnesfontaines, où je vis désormais. À 105 ans, je suis reconnaissante pour tout ce que la vie m'a offert et pour l'accompagnement que je reçois aujourd'hui. Je participe beaucoup aux animations. À mon âge, chaque journée est un cadeau, et je m'efforce de la vivre pleinement, entourée de bienveillance et de sourires.

Cécile Gross

Contact

Les Bonnesfontaines
Rue des Bonnesfontaines 24
1700 Fribourg
026 462 12 23
info@lesbonnesfontaines.ch

Abonnement électronique au journal d'informations

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

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.