

La Gazette

Les Délices de l'automne



Les Délices
de l'automne p.11

La Bénichon

Souvenirs p.18

Fashion Day

Le coin
des gourmands p. 32

Recette des
Cuquettes et
des pains
d'anis

Sommaire

Mot de la direction.....	3
Bienvenue.....	5
Anniversaires.....	7
Les Délices de l'automne.....	11
Message de l'aumônerie.....	14
Souvenirs	15
Vacances à Ovronnaz.....	15
Fashion Day.....	18
Autres temps forts en images.....	21
Infos - Agenda.....	23
Au Revoir.....	28
Jeu.....	29
Billet d'humour.....	30
Le coin des Gourmands.....	32
Impressum.....	36

Mot de la direction

La fin de l'année 2017 et Noël approchent à grands pas. La fête de Noël tant attendue à l'EMS Les Grèves du Lac se déroulera le 14 décembre 2017.

L'année 2017 s'est déroulée sous le signe du changement :

- Recalibrage RAI avec pour conséquence une perte de dotation de -2.33 postes;
- Libre passage des résidents VD/FR;
- Changement d'infirmière-chef.

L'année 2017 a été une année bien remplie, camp de vacances en septembre à Ovronnaz, Thé dansant, Fête des familles en juin, Semaine Marocaine avec des spécialités du pays, Défilé de mode avec comme mannequins nos résidents, Zoothérapie en lien avec notre méthodologie de prise en charge « Montessori » et plein d'autres activités.

La vie et l'accompagnement aux Grèves du Lac tournent autour du bien-être des résidents; l'acquisition et/ou le maintien d'une certaine autonomie selon les besoins et capacités préservés des résidents demeurent notre première préoccupation.

Je tiens à remercier tout le personnel pour son investissement et sa capacité d'adaptation.

Une pensée particulière aux collaborateurs et collaboratrices de tous les secteurs qui ont toujours répondu présents pour tirer l'EMS en avant, avec comme priorité, une prise en charge de qualité pour nos résidents.

Je tiens à souhaiter à toutes et à tous un Joyeux Noël et de belles fêtes de fin d'année.

Le Directeur

Cyril Mourgine



Bienvenue

La direction et quelques membres du personnel ont eu la joie d'accueillir de nouveaux résidents autour d'un bon repas afin de faire plus ample connaissance.

Il s'agit de :

Madame Rossier
le 17 août



Monsieur Haenni
le 19 octobre

Madame Sudan
le 23 octobre



A tous, nous souhaitons d'agréables moments au sein des « Grèves du Lac ».

Mademoiselle Maeva Gaud a rejoint l'équipe du personnel le 2 août afin d'entreprendre un apprentissage d'ASE, assistante socio-éducative. Son beau sourire nous accompagnera pendant 3 ans. Nous lui souhaitons déjà plein succès dans sa formation.



Anniversaires

Que de gâteaux préparés avec amour par l'équipe de cuisine pour célébrer nos jubilaires ...

Monsieur Koradi le 23 juillet



Monsieur Stern le 28 juillet



Madame Aviolat le 1er août



Monsieur Gonin le 10 août



Monsieur Gendre le 18 octobre



Madame Rossier le 22 octobre



Monsieur Terreaux le 24 octobre



Madame Andrey le 26 octobre



Madame Ducrest le 2 novembre



A tous nous souhaitons beaucoup de bonheur, de franches rigolades tout au long de cette année !!

Les délices de l'automne

La brume et les couleurs de l'automne se sont installées, elles se conjuguent avec les saveurs du terroir..

L'automne est la saison où on engrange les provisions à la cave, fruits du dur labeur de l'été, où on grille les châtaignes au coin du feu dans l'odeur des pommes et des champignons qui mitonnent...

C'est l'époque où les jours raccourcissent, promesse de soirées plus reposantes au coin du feu.

C'est aussi le moment de récolter les graines, espoirs des moissons futures. C'est un temps où toute la nature se met au repos, et le paysan avec. Il en profite pour savourer ses récoltes de l'année, tout en planifiant l'année à venir...

Des champignons, des châtaignes, les courges, les repas de chasse, les mets d'automne se préparent avec amour et se dégustent en bonne compagnie.

Les astuces culinaires se transmettent de génération en génération.

La bouchoyade, le repas de la Saint Martin et, dans nos contrées, la Bénichon sont les récompenses des travaux de l'été.

Autrefois la Bénichon durait 3 jours. On s'adonnait à la confection de tous les délices, mais, il fallait que la maison soit propre; on brossait, lavait, récurait plafonds, parois et fenêtres.. tout brillait. On sortait les belles nappes et la plus belle vaisselle.

La fête commençait le dimanche par un cortège qui amenait danseurs et danseuses à se manifester...

Ah!... La fête de la Bénichon...

Le mot "Bénichon" vient du mot latin benedicto, fête de la bénédiction de l'église.

La fête de la Bénichon, synonyme aujourd'hui de repas copieux, de danses et de fête, a une origine religieuse.

On remerciait Dieu de tout ce que la nature avait donné et que l'on avait récolté durant l'année. Au fil des siècles, la cérémonie religieuse a pratiquement disparu, la fête populaire et gastronomique est restée...

Cette fête durait à l'époque trois jours, du dimanche au mardi. Aujourd'hui, c'est l'occasion pour les familles de se retrouver autour d'une riche tablée.

Les produits traditionnels comme la cuchaule, le jambon de borne, le gigot ou les meringues sont à l'honneur.

Dans les fêtes villageoises, on mange le menu entre amis dans de grandes cantines puis, on va danser au bal pour éliminer ces quelques calories !

La date de la Bénichon varie d'un village à l'autre. Les deux principales dates sont le deuxième weekend de septembre pour la Bénichon de la plaine et le deuxième weekend d'octobre pour la Bénichon de la montagne.

Ces réjouissances sont suivies deux semaines après par le "Recrotzon" qui est l'occasion de remettre le couvert et de finir les restes !

Le menu complet de la Bénichon

Cuchaule , Moutarde de Bénichon



Bouillon, Petits croûtons



Plat de bouilli, Jardinière de légumes



Raves, Carottes et Céleris



Ragoût de mouton, Purée de pommes de terre



Délices de la borne: Jambon, Saucisson, Choux



Gigot d'agneau, Poires à Botzi, Salade de carottes rouges



Fromage



Meringues avec double-crème



Corbeille de fruits



Café et pâtisseries:

Cuquettes, beignets, bricelets, pains d'anis et croquets



Pousse-café

Autrefois, on servait du cabri car la chèvre était beaucoup plus répandue dans le canton que le mouton.

Le Mot de l'aumônerie



L'automne est bien là : la terre a donné et donne encore ses fruits ; tel le tableau d'un peintre, nos maisons se sont remplies de couleurs chatoyantes, de bonnes odeurs courent dans la cuisine, nos bouches se délectent de saveurs diverses...

Reconnaissance pour la récolte, pour les fruits de la terre, même à travers les soucis, les difficultés ou les manques. Il y a des années d'abondance, d'autres plus maigres.

A leur manière, nos **vies** aussi portent du **fruit**. Et dans nos années, il y a de bonnes choses, comme de moins bonnes.

Dans la terre de ma vie, quels sont les fruits?

A l'ère du rendement et de la rentabilité à tout prix, il ne s'agit pas de chercher la productivité de nos vies, non! Mais de réfléchir à ce qui jaillit de nos existences, parfois à notre insu, de l'ordre de l'amour, de l'amitié, de la gratuité, du don, de la rencontre, de l'espérance, de la Présence et de la Vie du Christ...

Et de dire merci.

Comme la terre a besoin d'eau et de divers éléments pour donner du fruit, de même nous avons besoin d'être nourris et habités pour que de nos vies surgissent couleurs, saveurs et bonnes odeurs...

"Ce que l'Esprit Saint produit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi" (Galates 5, 22-23)

Pour l'aumônerie, Liliane Himbaza

Vacances à Ovronnaz

Vacances du 28 août au 1er septembre 2017

Lundi 28 août :- 9h Mme Rod, Mme Bourdilloud, Mme Perey, Mr Gendre, Mr Treyvaud et Mr Koradi étaient tous prêts pour le départ en vacances à Ovronnaz. Les accompagnants, Antonia, Marie, Sabrina et Marie-Christine. En route nous nous sommes arrêtés pour prendre une boisson et manger un croissant. La route pour Ovronnaz est très sinueuse mais personne n'a été malade.

Après avoir récupéré les clefs nous avons découvert le chalet "Le Vignoble" entouré de verdure, une vue magnifique sur les montagnes, le soleil était bien présent.



Pour le repas de midi, les résidents ont dégusté une spécialité espagnole sur la terrasse spacieuse.

Durant l'après-midi pendant que Marie et Sabrina installaient les résidents dans leur chambre, certains résidents sont allés faire les courses au village.

Mardi : quelques personnes sont allées aux Bains pendant que les autres aidaient à préparer le repas de midi. Mme Rod a souhaité faire une ballade aux alentours, a admiré les chalets, les fleurs et la vue sur la montagne. En fin d'après-midi, nous sommes allés prendre l'apéritif au village.



Mercredi : pique-nique au Lac de Champey par un soleil radieux.



Le soir Mr Mourgine est venu nous rendre visite et déguster un repas mexicain préparé par Marie.

Jeudi : au réveil un épais brouillard qui nous a pas quittés de la matinée suivi par une pluie torrentielle. Après un copieux déjeuner sous forme de brunch, nous avons profité de ranger le chalet et de préparer les bagages pendant que Sabrina faisait des jeux de mémoire avec les résidents. Vendredi matin, la météo n'était pas plus clémente. Après un réveil matinal, nous sommes partis en direction de Martigny ou nous avons pris le repas de midi au relais du St-Bernard avant de reprendre la route pour les Grèves.



Fashion Day aux Grèves du Lac

Lors des Portes Ouvertes en juin 2016, nous avons invité la boutique "Toi et Moi" d'Yverdon à nous présenter sa collection de vêtements. Vu l'énorme succès rencontré, nous avons voulu renouveler l'expérience cet automne.

Avoir une boutique à domicile, qui n'en a pas rêvé ?

Aller en magasin avec les résidents semble parfois un casse-tête. Le fait d'avoir invité la boutique "Toi et Moi" a facilité bien des choses comme les essayages, et ce n'est pas forcément plus cher qu'en magasin.

Les mannequins étaient tout trouvés puisque la dernière fois, quelques résidents avaient apprécié d'animer le défilé.



Le nombreux public était impatient de découvrir la nouvelle collection...



Tout le monde se prépare pour ce grand événement...





Même les apprentis ont participé au défilé, quel succès !!!

Autres souvenirs...

Visite guidée du magnifique jardin botanique de Fribourg



Thé dansant aux Grèves avec chanteurs et musicien



Thé dansant à Mézières par un bel après-midi d'automne



Journée "Découvertes des métiers"



Journée de cours interentreprises



Infos - Agenda

Programme de l'animation

JOURS	HEURES	ACTIVITÉS
LUNDI	10h15	Atelier "Formacube"
MARDI	15h30	Chant
MERCREDI	10h15	Atelier mémoire
	16h00	Culte tous les 1ers mercredis du mois Messe tous les 3èmes mercredis du mois Récitation du chapelet les 2èmes et 4èmes mercredis du mois
JEUDI	10h15	Ateliers créatifs ou ateliers cuisine
VENDREDI	10h15	Atelier floral
	15h30	Atelier smoothies frais le 1er vendredi du mois Mouvements en douceur les 2èmes et 4èmes vendredis du mois
SAMEDI	11h00	Apéro en musique

DECEMBRE 2017

Jour	Date	Evénements
Vendredi	1er	Confection des couronnes de l'Avent
Mardi	12	Visite de la classe de Mme Mendel
Jeudi	14	Repas des Familles
Samedi	16	Anniversaire de Mme Corminboeuf
Mardi	19	Ouverture de la fenêtre de l'Avent
Lundi	25	Joyeux Noël à tous
Vendredi	29	Anniversaire de M. Clerc
Dimanche	31	Anniversaire de Mme Sudan Animation musicale avec Marinette et sa troupe

JANVIER 2018

Jour	Date	Evénements
Lundi	1er	Bonne et heureuse Année à tous !
Vendredi	5	Anniversaire de Mme Riedo
Samedi	6	Fête de l'Epiphanie
Jeudi	11	Anniversaire de Mme Niederhauser
Vendredi	19	Visite de Bénédicte et de ses petits protégés à 4 pattes

Et encore bien d'autres surprises au
programme...

FEVRIER 2018

Jour	Date	Evénements
Dimanche	4	Anniversaire de Mme Baudin
Mardi	13	Mardi-Gras, thé dansant
Vendredi	16	Anniversaire de Mme Thierrin
Dimanche	25	Anniversaire de Mme Bondallaz

Et encore bien d'autres surprises au
programme...

MARS 2018

Jour	Date	Événement
Vendredi	9	Anniversaire de M. Jorand
Mercredi	14	Anniversaire de M. Chuard
Mercredi	28	Teinture des oeufs de Pâques
Jeudi	29	Anniversaire de M. Fisler

Et encore bien d'autres surprises au programme...

Au revoir

Madame Colette Mounoud

Monsieur Xavier Chappatte

Madame Anne-Marie Perey

ont changé de lieu de vie en cette fin d'année; nous leur souhaitons le meilleur sur ce nouveau chemin.



JEU

Parmi toutes ces spécialités culinaires, Trouvez les spécialités qui ne sont pas fribourgeoises :

- Le Biberli
- Le Beignet de Bénichon
- La Taillaule
- Le Gâteau au lard
- Le Béton au fromage
- La tourte au kirsh
- La Choléra
- La Saucisse à rôtir OLMA
- Les Créjettes
- Les Macaronis à la crème
- Les Pizzoccheri
- Les Bricelets
- La Soupe à la farine
- La Tête de Moine
- La Cuchaule

Le Biberli, Appenzell; la Taillaule, Neuchâtel; la Tourte au kirsh,
Zoug; la Choléra, Valais; la Saucisse à rôtir, Saint-Gall; les
Pizzoccheri, Grisons; la Soupe à la farine, Bâle; la Tête de Moine,
Jura

Billet d'humour

Un monsieur demande à une dame dans la rue,

- Avez-vous vu un policier ?

- Non !

- Alors, donnez-moi votre sac à main...

C'est un chien qui rencontre un crocodile.

Le crocodile dit au chien :

- Salut sac à puces !

Et le chien répond :

- Salut sac à main !

Deux histoires de Gilles:

Le loto

Un Anglais a visité la Suisse. Rentré chez lui, on le presse de questions.

- La Suisse, explique-t-il, est un joli pays avec des montagnes, des lacs, des hôtels, des chalets, des trains, des ruisseaux, des vaches et surtout... énormément de Suisses.

- Qu'avez-vous fait pendant votre séjour ?

Ah ! j'ai fait du sport. Golf, tennis, rowing. J'ai joué au bridge, au poker.

- Vous n'avez pas découvert là-bas un jeu inédit ?

- Ah si ! fait-il, le loto!

- Le loto, demande-t-on, comment joue-t-on au loto en Suisse ?

- ça se passe dans de grands cafés. Il y a des tables couvertes de cartons avec des numéros. Beaucoup de monde autour. Les murs sont décorés joliment avec des jambons, des saucissons, des bouteilles. On crie des numéros. De temps en temps, quelqu'un fait : Quine !

J'ai jamais compris pourquoi on rendait ainsi hommage à un grand acteur anglais (Kean), mais je saluais chaque fois pour remercier.

- Et alors ?

- ça continue à s'agiter beaucoup et à la fin, une voix de stentor crie : carton ! Alors tout le monde dit : M...!! et on recommence !

Il y a latin et latin

Jean-Louis a un cousin qui est professeur à Lausanne. C'est un professeur un peu pédant (le dernier, Dieu merci !) mais il l'est particulièrement.

Jean-Louis est venu lui rendre visite. Le cousin, pour honorer son hôte, a débouché une bouteille choisie avec soin parmi les plus ordinaires. Il verse à boire, tout en s'informant de la santé de la famille. Jean-Louis tâte le vin, réprime à grand-peine une grimace et, histoire d'être poli, gentil et aussi de montrer son instruction primaire supérieure, dit :

- Bonus vinus !

Le professeur a un haut-le-corps.

- Jean-Louis, fait-il (avec son accent pointu), vous êtes admirable sans doute dans le maniement de la charrue, mais évitez de parler latin ! On ne dit pas bonus vinus, mais bonum vinum !

- C'est juste, répond l'autre. Mais qu'est-ce que vous voulez, cousin, à petit vin, petit latin !

Le coin des Gourmands

Recette des Cuquettes de la Bénichon

5 dl de crème aigre très épaisse
200 g de beurre
1 jaune d'oeuf
1 pincée de sel
1 cuillère à soupe de beurre
environ 300 à 400 g de farine

Mettre la farine dans une terrine, faire une fontaine, y mettre le jaune d'oeuf, le sel et le sucre. Mélanger le tout et faire une boule. Ne pas trop travailler la pâte, ensuite la laisser reposer couverte d'un linge au frigo pendant 30 minutes. Former un rectangle avec la pâte et faire la feuillette une première fois en étalant la moitié du beurre.

Laisser reposer encore 30 minutes au frigo.

Faire une deuxième fois la feuillette avec le reste du beurre et remettre au frigo au moins une demi-journée.

Séparer la pâte en deux ou trois morceaux et réserver le reste au frigo.

Etaler une part de pâte le plus finement possible ; découper les cuquettes en forme de rectangles de 12 sur 15 cm et faire des entailles.

Saupoudrer de sucre.

Cuire au four préchauffé à 200-220° C pendant 10-15 minutes.

Bien surveiller la cuisson.

Bon appétit

Recette de Madame Colette Mounoud

Les Pains d'anis de Grand-Maman Thérésa

Fournitures pour 3 kg de biscuits

1kg 200 de farine tamisée
1 pincée de sel
500 g de sucre
6 oeufs
15 g de bicarbonate de soude (2c.c.)
1 c. c. de poudre à lever
2 c. à soupe d'anis en grains
2 c.c. d'essence d'anis
100 g de beurre
5 dl de crème

Prévoir en plus :

Planche
Sucre dans une jarre
Nombreuses plaques à gâteaux

*Couper le beurre en morceaux
réserver*

Tamiser la farine, y ajouter :

La pincée de sel
La poudre à lever
Le bicarbonate
L'anis en grains

Battre les oeufs entiers (fouet électrique), ajouter :

Le sucre
L'essence d'anis
Le beurre en morceaux

Le mélange est encore liquide, adhérant un peu à la gomme, rajouter :

La crème

Battre le mélange au fouet électrique environ 10 à 15 min.

Incorporer le mélange oeufs, sucre, etc. à la farine

Mélanger avec les mains
Rajouter de la farine si nécessaire
Travailler la pâte environ 10 min.

Entreposer la pâte au frigidaire, dans un film plastique recouvert d'un linge pour la nuit.

Préparation des pains d'anis

Découper des tranches dans la pâte entreposée au frigo et laisser le reste de la pâte au frais.

Étaler généreusement le sucre sur une planche

Faire des petits boyaux et former le pain d'anis avec 3 incisions

Cuisson : Four à 180-200° C

Déposer les pains d'anis sur la plaque chemisée d'un papier à pâtisserie

Retourner la plaque si nécessaire au milieu de la cuisson (env. 10 min. par plaque)

*Le conseil de Grand-Maman Thérésa :
"Gâtez vos petits-enfants et transmettez la recette à qui
voudra gâter les siens."*

Recette de Madame Thérésa Sudan



En cette période de fin d'année, toute l'équipe de La Gazette des Grèves vous souhaite un Joyeux Noël et une très Bonne Année 2018, vous qui occupez une place de choix dans nos pensées.

A l'année prochaine dans notre édition de mars...

Les Grèves du Lac - Fondation Jeanne Milloud, Gletterens

"La Gazette" est le journal de L'EMS.

Parution: 3x/année

Coordination et mise en page:

Madeleine Hinkel, animatrice

Marie-Christine Hell, animatrice

Dalia Proenca Ramos, auxiliaire Croix-Rouge

Rédacteurs:

Cyril Mourgine, directeur

Liliane Himbaza, pasteur

Colette Mounoud, ancienne résidente

Thérésa Sudan, résidente

Commission de relecture:

Cyril Mourgine, directeur

Sonia Ribeiro Pinto, infirmière-chef

Francine Moro, secrétaire

Nous les remercions pour leur participation à cette édition ainsi que tous les collaborateurs et les résidents.