

# La Gazette

## Méli- mélo



Méli-mélo p.14

Souvenirs... p.20

Le coin  
des gourmands p. 38

Textes

Reflets en  
images des  
activités  
passées

Méli-mélo de  
légumes



# Sommaire

Mot de la direction.....	5
Bienvenue.....	7
Anniversaires.....	8
Mot de l'aumônerie.....	13
Mélo-mélo.....	14
Souvenirs en images.....	20
Infos - Agenda.....	30
Ils nous ont quittés.....	34
↳ Au revoir.....	36
Au revoir et ..... Bienvenue.....	37
Le Coin des Gourmands.....	38
Un peu d'humour.....	40
Propos de stage.....	43
Impressum.....	46



# Mot de la direction



Après un été très chaud et un bel automne, nous voici à la porte de l'hiver :  
Le froid et le brouillard sont de nouveau au rendez-vous de la Broye.

La beauté du changement de saisons,  
la couleur des feuilles des arbres qui changent comme sur la photo et l'hiver qui approche à grands pas.

Suite à la mise à l'enquête du projet d'agrandissement de l'EMS Les Grèves du Lac à 50 lits en juillet 2019, nous attendons le permis de construire.

Nous prévoyons de commencer les travaux vers février / mars 2020; durée des travaux : environ une année et demie.

Le thème de cette gazette est le "Méli-mélo", on pourrait même faire un lien avec la multiculturalité / multiculturalisme, thème qui a été traité lors de notre dernière gazette.

Et oui d'ici quelques temps, les fêtes de fin d'année seront là. La préparation des événements liée aux fêtes de fin d'année a déjà commencé avec :

- La Soirée "infos Familles" le 5 novembre avec pour thème "La Validation" , conférence présentée par Madame Marie-Anne Sarrazin, formatrice en validation et auteure du livre "Alzheimer, l'amour au-delà des mots".

- La messe du Souvenir le 6 novembre pour commémorer les résidants qui nous ont quittés.

Et bien sûr la fête de Noël des familles qui a eu lieu le 12 décembre dernier.

L'année 2020 annonce la projection du film "Tranches de Vie aux Grèves du Lac", offrant un autre regard sur la vie dans les EMS. Il est produit par Damien VUARRAZ et Morgane MELLET, artistes professionnels en collaboration avec les résidants et le personnel des Grèves du Lac sous le pilotage des animatrices, Mme HINKEL Madeleine et Mme HELL Marie-Christine.

Cette projection aura lieu le samedi 25 janvier 2020 à la Halle polyvalente de Gletterens.

Et 2020, pour l'EMS Les Grèves du Lac, cela signifiera le début du grand projet d'agrandissement.

Je remercie déjà les familles, les résidants ainsi que le personnel de leur compréhension lors des travaux.

Avec mes plus cordiales salutations.

Le Directeur  
Cyril Mourgine

# Bienvenue

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

Il s'agit de :

Madame Birchler Magdalena

Madame Delvecchio Anne-Marie



Nous leur souhaitons  
d'agréables moments au sein des  
Grèves du Lac

# Anniversaires

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

Madame Amélia Theillard,  
le 22 juin

Madame Béatrice Fornerod,  
le 26 juin



Madame Julianne Rey,  
le 27 juin

Madame Cécile Bourdilloud,  
le 4 juillet

Madame Rose Joye,  
le 4 juillet

Madame Marcella Peiry,  
le 14 juillet

Monsieur Hermann Chardonnens,  
le 21 juillet



Madame Suzanne Aviolat,  
le 1er août

Monsieur Jean-Charles Gonin ,  
le 10 août

Monsieur Michel Corminboeuf  
le 31 août

Monsieur Roger Haenni  
le 1er octobre

Monsieur Luigi Gottardo,  
le 5 octobre



Monsieur Jean-Pierre Mory,  
le 5 octobre

Madame Germaine Rossier,  
le 22 octobre

Monsieur Aimé Terreaux,  
le 24 octobre

Madame Liliane Andrey,  
le 26 octobre

Madame Marianne Huguet,  
le 26 novembre



Madame Alice Baudois,  
le 28 novembre

Madame Marie-Rose Corminboeuf,  
le 16 décembre

Madame Agnès Graf,  
le 19 décembre

Madame Sylvia Maria Wiedmer,  
le 23 décembre

Monsieur Robert Clerc,  
le 29 décembre



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

# Le Mot de l'aumônerie

Bientôt Noël

Lorsque décembre pointe le bout de son nez, les premiers flocons se mettent à virevolter...

Les jours défilent et dans nos coeurs, s'installe une douce chaleur alors que les guirlandes nous illuminent la nuit. Sur tous les visages se dessinent des sourires et la joie du partage.

Noël, douce fête qui nous émerveille par la paix, l'amour et les retrouvailles. Toutefois, Noël est une fête Chrétienne car nous fêtons la venue de Jésus sur notre terre. Sa venue nous apporte la plus belle nouvelle qui soit: l'Espérance d'un monde nouveau, monde de paix et de joie profonde.

Chacun peut la fêter selon ses convictions et nous les respectons.

Noël est une fête de partage. Il n'y a pas d'âge pour vivre heureux, pour accueillir l'autre, pour l'aimer et pour lui apporter aide et chaleur.

Que l'on connaisse tous le bonheur de Noël avec la joie dans nos coeurs, le sourire dans nos yeux et surtout, soyons unis et heureux pour un Noël festif et joyeux.

Pour l'aumônerie  
Régine Giacomotti-Mafunu

# Méli-mélo en textes et en images....

Vaincre la dépendance,

Les dépendants affectifs pathologiques ne vivent que dans la quête de plaire à tout prix pour obtenir de l'amour, recevoir des compliments, être reconnus pour leurs qualités relationnelles.

Certains mots semblent être exclus de leur vocabulaire: "Je ne suis pas d'accord", "Non, je n'en ai pas envie...".

Pour plaire à coup sûr, il convient avant tout de se focaliser sur ce qui va faire plaisir à l'autre, sur la "bonne façon" de s'occuper de lui, de veiller à ses intérêts, d'en prendre soin...

Mais si les dépendants affectifs pathologiques se montrent extrêmement attentifs aux autres, ils demeurent le plus souvent sourds à leur propres désirs et souhaits..

Ce sont ceux des autres qu'ils savent écouter, pas les leurs... Ces derniers ayant été refoulés depuis longtemps.

C'est aux autres qu'ils cherchent à plaire en obéissant à des diktats qu'ils se sont imposés (fortement ciblés

en cela par leur éducation); ainsi, ils agissent comme ils pensent devoir le faire et non comme ils ont envie de le faire, l'essentiel étant de maintenir l'image qu'ils veulent donner aux autres: celle d'une personne altruiste, gentille, généreuse, dévouée, compatissante et tellement disponible.

Tout cela pour oublier leurs terreurs.

Mais derrière cette image, leurs besoins et envies sont étouffés, emprisonnés dans un carcan de peur de déplaire à ces "autres" qui , seuls les rassurent jour après jour et leur donnent l'impression d'exister...

Même si cette illusion se paye au prix fort de l'oubli de soi, de l'abandon de soi.

Même si cette sécurité demeure fragile, même si l'on tombe parfois aussi. Les conduites addictives pour oublier sa terreur de ne pas être aimé ou pas bien aimé ou encore pas assez aimé, nous mènent, pour se sentir exister, pour croire un temps soit peu en soi, à nous détourner de soi, à ne jamais se révéler, à ne pas montrer ses failles qui pourtant sont tellement humaines et surtout, être fort....

Roger Baechler

"De l'ail dans le gaz !"

Pourquoi tant de haine de la part des agriculteurs vis-à-vis des crottes de chiens ?

Visiblement entre eux et les canidés, ce n'est pas le grand amour.

Il est un fait que les crottes de chiens, les bouteilles vides, les canettes et autres déchets peuvent être dangereux pour les bovins.

Mais saviez-vous que le souffle d'une vache en Suisse émet autant de gaz à effet de serre qu'une voiture qui parcourt 25'000 km par année !

Eh oui chers agriculteurs, selon l'Office Fédéral de l'Agriculture 4/5 des émanations de méthane en Suisse proviennent de la digestion des ruminants. 91% de cette pollution est produite par les vaches.

Selon une étude de l'Institut des Sciences de l'EPFZ, ce sont essentiellement leurs éructations, "expulsion de gaz du tube digestif" et non pas leurs flatuosités, "gaz accumulé dans l'intestin ou l'estomac et expulsé hors du corps par l'anus", qui sont la cause de cette pollution.

Autre précision sur une durée de 20 ans, le méthane est 21 fois plus nuisible à l'environnement que le CO<sub>2</sub>.

Mais, il y a une solution : l'ail !

L'ail ajouté aux rations de fourrage pourrait tuer les micro-organismes responsables de la production de méthane.



# Amusez-vous.... syoez fuos et pnreez 5 mutines puor Irie AUUCN PORBELME ET VUOS ?

Les mystères du cerveau humain... lecture = lce true.

Cuocuo,

Si vuos pvueoz Irie ccei, vuos aevez asusi nu dôrle de cvreeau. Puveoz-vuos Irie ceci ? Seleuemnt 56 porsnenes sur cnet en snot cpalabes. Je n'en cyoaris pas mes yuex que je sios cabaple de cdrpormendre ce que je liasis.

Le povuoir phoémanéni du crveeau huamin. Soeln une rcheerche fiata à l'Unievristé de Cmabridge, il n'y a pas d'iromtpane sur l'odrre dsan luqeel les lerttes snot, la suele cohse imotprante est que la priremère et la derènire letrte du mot snot à la bnone palce.

La raoisn est que le cerveau hmauin ne lit pas les mtos par letrte mias ptuôlt cmome un tuot.

Etonnant n'est-ce pas ? Et moi qui ai tujours psnéé que svaor élpeer éatit ipomratnt !

Si vuos poevuz le Irie, fitaes le svirue !!!

Madame Khiêm-Guyot,  
professeure de mathématiques

... La solution :

Soyez fous et prenez 5 minutes pour lire

## AUCUN PROBLEME ET VOUS ?

Coucou

Si vous pouvez lire ceci, vous avez aussi un drôle de cerveau. Pouvez-vous lire ceci ? Seulement 56 personnes sur cent en sont capables. Je n'en croyais pas mes yeux que je sois capable de comprendre ce que je lisais.

Le pouvoir phénoménal du cerveau humain. Selon une recherche faite à l'Université de Cambridge, il n'y a pas d'importance sur l'ordre dans lequel les lettres sont, la seule chose importante est que la première et la dernière lettre du mot soit à la bonne place.

La raison est que le cerveau humain ne lit pas les mots par lettre mais plutôt comme un tout.

Etonnant n'est-ce pas ? Et moi qui ai toujours pensé que savoir épeler était important !

Si vous pouvez le lire, faites-le suivre !!!!

Combien d'entre vous ont réussi à lire ce texte ?

# Reflets en images des différents événements et activités des mois passés



Jardinage, détente et... plaisir de jouer





Rencontres  
à la ferme...



Plaisir d'être ensemble, de partager





... écouter



... transmettre un savoir



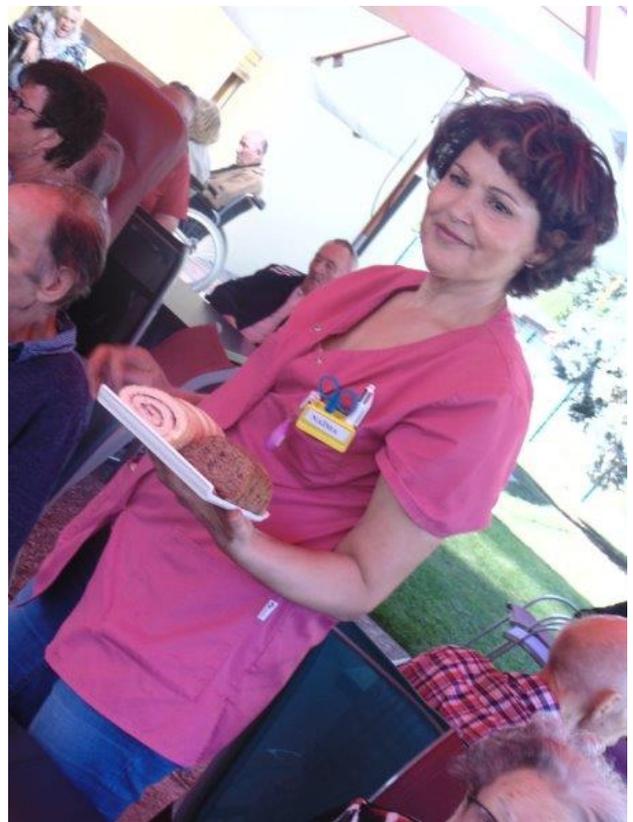
... partager de la joie



... faire des rencontres



... un sourire  
fait  
toujours plaisir  
à recevoir





... jeunes visiteuses d'un jour



... une douce caresse



ah, les biscuits de Noël !!





tendre complicité



la joie d'être ensemble à Noël



# Infos - Agenda

## Programme de l'animation

<b>JOURS</b>	<b>HEURES</b>	<b>ACTIVITÉS</b>
LUNDI	10h15	Atelier "Formacube"
MARDI	10h15	Atelier Bien-être
	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 avec repas
VENDREDI	10h15	Atelier floral
	15h45	Atelier smoothies frais le 1er vendredi du mois Mouvements en douceur les 2èmes et 4èmes vendredis du mois
SAMEDI	11h00	Apéro en musique
DIMANCHE	10h45	Retransmission de la messe à la TV

# Janvier 2020

<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Evénements</b>
Mercredi	1er	Bonne Année à tous
Jeudi	2	Concert lyrique
Dimanche	5	Anniversaire de Mme Riedo
Lundi	6	Goûter des Rois
Lundi	13	Anniversaire de M. Progin
Mardi	21	Concert de chansons françaises
Samedi	25	Projection du film "Tranches de Vie aux Grèves"

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

# Février 2020

<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Evénements</b>
Mardi	4	Anniversaire de Mme Baudin
Vendredi	7	Zoothérapie
Jeudi	13	Anniversaire de M. Remy
Dimanche	16	Anniversaire de Mme Thierrin
Mardi	18	Anniversaire de Mme Birchler
Mardi	25	Thé dansant

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

# Mars 2020

<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Evénements</b>
Vendredi	6	Anniversaire de M. Chuard Jean-Louis
Lundi	9	Anniversaire de M. Jorand
Jeudi	12	Loto des Hospitaliers
Vendredi	13	Zoothérapie
Samedi	14	Anniversaire de M. Chuard Claude
Jeudi	19	Anniversaire de M. Roth

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

# Ils nous ont quittés

Monsieur Jean-Claude Treyvaud le 2 octobre 2019

Monsieur Yves Gendre le 4 octobre 2019



Nous avons une pensée toute particulière pour les familles, les proches et les collaborateurs qui les ont connus.

Recevez notre message d'amitié

"L'oubli est un gigantesque océan sur lequel navigue un seul navire, qui est la mémoire..."

Amélie Nothomb

# Au revoir

Monsieur Roger Baechler

a changé de lieu de vie lors de ces derniers mois;  
nous lui souhaitons le meilleur sur ce nouveau chemin.



# Au revoir... et Bienvenue...

Certains collaborateurs ont choisi de quitter Les Grèves du Lac pour orienter différemment leur carrière, nous leur souhaitons plein succès:

Madame Naïma Bovet, aide-soignante

Madame Sofia Da Silva Ferraz, infirmière

...D'autres sont arrivés pour partager leurs expériences:

Madame Géraldine Vaz De Pina, infirmière

Monsieur Jordan Ediku, ASSC veilleur

Madame Joyce Bise, ASA

Madame Khadija Seriani, AI

Madame Tavares Reina Catarina Isabel, AI

Madame Piniwé Agoussou Balou, auxiliaire Croix-Rouge

Madame Corinne Lützel Schwab, auxiliaire Croix-Rouge

Madame Ilinka Kostadinova Jancheva, auxiliaire Croix-Rouge

Monsieur Roberto Porteiro Velo, apprenti ASSC

# Le coin des Gourmands

## Méli Mélo gourmand de légumes

### Ingrédients:

un peu d'huile d'olive

2 c. à s. de miel

sel et poivre

150 grammes de beurre mou

150 grammes de Parmesan

150 grammes de farine

1 gousse d'ail

2 oignons

1 poivron vert

1 poivron jaune

1 poivron rouge

2 petites courgettes

2 carottes

3 tomates

1 aubergine

### Préparation:

Laver tous les légumes et bien les sécher.

Couper les courgettes et l'aubergine en petits dés.

Peler et épépiner les tomates puis les couper en dés.

Ouvrir les poivrons et en sortir les graines, les couper en fines lamelles. Peler l'ail et l'oignon et hacher fin.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire dorer tous les légumes avec le miel à feu doux.

Couvrir et laisser mijoter 25 minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Préparer une pâte à crumble. Pour cela, couper le beurre en morceaux et ajouter la farine et le Parmesan. Bien mélanger avec les doigts.

Mettre les légumes dans un plat à gratin ou dans des moules individuels et couvrir de pâte sableuse.

Cuire pendant 30 minutes.

Servir aussi tôt.

Bon appétit !



# Un peu d'humour

Le visage en feu

J'arrive à un carrefour,  
le feu était au rouge.  
Il n'y avait pas de voitures,  
je passe !  
Seulement, il y avait un agent  
qui faisait le guet.

Il me siffle.

Il me dit :

- Vous êtes passé au rouge !
- Oui ! Il n'y avait pas de voitures !
- Ce n'est pas une raison !

Je dis :

- Ah si ! Quelquefois, le feu est au vert...

Il y a des voitures et...

je ne peux pas passer !

Stupeur de l'agent !

Il est devenu tout rouge.

Je lui dis :

- Vous avez le visage en feu !

Il est devenu tout vert !

Alors, je suis passé !

Raymond Devos

Les parcmètres

Les parcmètres, c'est une tricherie !  
Vous savez que ça rapporte une fortune  
aux pouvoirs publics ?  
Une fortune !  
Je le sais parce que mon voisin  
s'est fait installer un  
petit parcmètre clandestin devant chez lui...  
Tous les soirs, il va retirer la recette...  
Il vit bien !  
Il s'est même acheter une voiture !  
Evidemment, il l'a mise devant  
son parcmètre.  
Depuis, il ne fait plus un rond.  
Mais ça, c'est de sa faute !

Raymond Devos

Matière à rire

Vous savez que j'ai un esprit scientifique.  
Or, récemment, j'ai fait une découverte  
bouleversante !  
En observant la matière de plus près...  
j'ai vu des atomes...  
qui jouaient entre eux...  
et qui se tordaient de rire !  
Ils s'esclaffaient !  
Vous vous rendez compte...  
des conséquences incalculables que cela peut avoir?  
Je n'ose pas trop en parler, parce que

j'entends d'ici les savants !

- Monsieur, le rire est le propre de l'homme !

Eh oui !...

Et pourtant !

Moi, j'ai vu, de mes yeux vu ...

des atomes qui : " Ha ! ha ! ha ! "

Maintenant, de qui riaient-ils ?

Peut-être de moi ?

Il serait intéressant de le savoir.

Parce que si l'on savait ce qui amuse les atomes,  
on leur fournirait matière à rire...

Si bien qu'on ne les ferait plus éclater que de rire.

Alors, me direz-vous, que deviendrait la fission  
nucléaire ?

Une explosion de joie !

Raymond Devos

# Propos de stages...

Pendant leur formation, les apprentis ASSC font un stage d'un mois dans les autres secteurs de l'institution. Ainsi, ils découvrent le monde de la cuisine, du ménage et de la buanderie. Cela leur permet de voir comment fonctionne la Maison des Grèves du Lac.

Stage secteur ménage du 2 octobre au 31 octobre 2019,

Durant un mois, j'ai pu découvrir le secteur du ménage.

Ce stage m'a apporté beaucoup de nouvelles connaissances et m'a permis de prendre conscience du travail que font les dames du ménage au quotidien. Je trouve cette expérience hors soins très enrichissante et positive. J'ai pu découvrir un autre secteur avec celui de la buanderie en avril dernier, du 1er au 18. Je découvrirai prochainement le secteur de la cuisine.

Avoir l'opportunité de découvrir un autre secteur permet d'acquérir des connaissances autres que celles des soins.

Je remercie l'équipe de l'intendance pour son accueil, sa gentillesse et son professionnalisme envers moi durant tout le mois d'octobre.

Edwina Mayor  
apprentie ASSC

## Mes stages en buanderie et au ménage

Lors de notre apprentissage, nous avons l'opportunité de passer dans les divers secteurs de notre établissement: buanderie, cuisine et ménage. C'est dans le but de développer nos connaissances et acquérir de nouveaux gestes qui nous serviront dans notre profession, plus particulièrement dans les soins à domicile.

Mon premier stage à la buanderie m'a apporté beaucoup de savoir-faire, notamment comment trier les couleurs, les produits adéquats pour le linge. J'ai pu apprendre à repasser le linge de divers types de tissus ainsi que le rangement des vêtements des résidents dans leur armoire personnelle. Ce stage m'a été bénéfique; j'ai apprécié rencontrer les collègues de la buanderie que je ne connaissais pas particulièrement bien.

Au mois de novembre, j'ai pu effectuer un stage auprès des dames du ménage. Il a été très intéressant pour moi car je me suis mise en ménage récemment, je ne connaissais pas les produits spécifiques pour nettoyer telle matière dans la maison, comme par exemple, les surfaces, les tapis ou encore comment éviter le calcaire dans la plomberie.

Les deux stages m'ont tous les deux plu, les collègues de ces services m'ont très bien accueillie, ont pris le temps de m'expliquer les choses et de me répéter les consignes s'il le fallait.

J'ai notamment aussi pu observer et effectuer la charge de travail que demandent le ménage et la buanderie.

Je trouve ce concept de stage dans les divers secteurs intéressant, enrichissant et bénéfique.

Katia Sansonnens  
apprentie ASSC

Les Grèves du Lac - Fondation Jeanne Milloud, Gletterens

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

Parution: 3x/année

Coordination et mise en page:

Dalia Proenca Ramos, auxiliaire Croix-Rouge

Madeleine Hinkel, animatrice

Rédacteurs:

Cyril Marclen Mourgine, directeur

Régine Mafunu Dénervaud, aumônière

Roger Baechler, ancien résidant

Commission de relecture:

Cyril Marclen 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 résidants.