

# LE JOURNAL D'INFORMA- TIONS

N° 8  
AVRIL 2018

**Les Bonnesfontaines**  
Résidence bourgeoise



## LE MOT DU DIRECTEUR

### ■ LES BONNESFONTAINES BOUGENT

C'est avec ce titre dynamique que Les Bonnesfontaines ont appelé leur brochure consacrée à la mobilité des résidents.

La mobilité revêt une importance particulière pour la personne âgée qui entend garder son indépendance, entretenir ses contacts sociaux, conserver sa musculature et finalement activer son fonctionnement physiologique. C'est la raison pour laquelle l'institution a mis sur pied toute une série d'activités propres à favoriser le mouvement.

Trois demi-jours par semaine sont consacrés à des exercices de physiothérapie faisant l'objet d'une ordonnance médicale.

Une salle de sport a été réalisée. Des appareils de fitness y ont été installés, des miroirs ont été fixés sur les murs et des vidéos sont proposés pour redécouvrir la Vieille-Ville de Fribourg, la Gruyère, la Singine et ... les Caraïbes. La salle de sport est aussi un endroit de détente. La sécurité des résidents n'a bien sûr pas été oubliée.

Des roues et barres parallèles ont été installées à l'extérieur, vers les platanes, pour s'exercer en plein air au renforcement cardio-vasculaire et au développement des muscles des épaules.

Un groupe de marche se donne rendez-vous une fois par semaine pour aller se balader dans le quartier ou vers les jardins familiaux.

Enfin, une série d'activités (gymnastique, danse assise, zumba gold) complète les possibilités de garder sa forme, voire de l'améliorer tout en se divertissant.

Un grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont permis la réalisation de ce concept, que ce soit le physiothérapeute de la maison, le personnel d'animation et de soins, mais aussi les donateurs (Fondation Madeleine Fietta, Loterie Romande, Don Biemann) sans qui cet investissement n'aurait pas pu être réalisé.

« Des mouvements et des efforts modérés permettent de conserver plus longtemps son autonomie physique et d'augmenter la qualité de vie », a dit Adolf Ogi (77 ans).

Alors, à vous les résidentes et résidents qui le souhaitez, à vos trainings !

Christian Morard

## DES EVENEMENTS A VENIR

■ **Samedi 5 mai 2018 à 16h**

Messe du Souvenir

■ **Mardi 8 mai 2018**

Vide-grenier

■ **Dimanche 13 mai 2018**

La fête des mères

■ **Mardi 15 mai 2018 à 15h**

Grand loto à la résidence

■ **Mercredi 16 mai 2018 dès 9h**

Pèlerinage des Marches

■ **Judi 17 mai 2018 à 9h30**

Sortie Carissimo à Faulensee près du Lac de Thoun

■ **Vendredi 18 mai 2018 à 18h30**

Vernissage des tableaux de Monsieur l'Abbé Frochaux

■ **Vendredi 25 mai 2018 à 15h**

Théâtre des 4 heures du Mouvement des Aînés

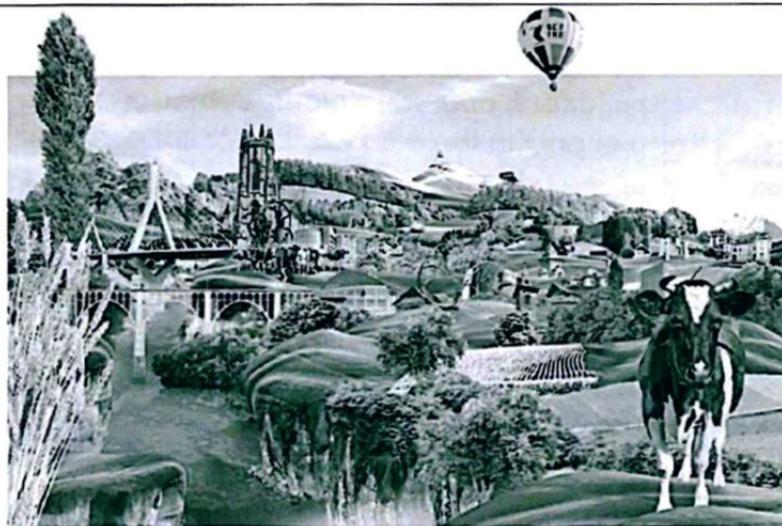
■ **Dimanche 17 juin 2018 dès 10h**

Pèlerinage à Bourguillon

■ **Mardi 26 juin 2018,**

**3 et 10 juillet 2018 à 18h**

Grillades au jardin par espace de soins



Une banque pour tous.  
Eine Bank für alle.



**Banque Cantonale de Fribourg  
Freiburger Kantonalbank**

simplement ouvert - einfach offener

## LES NOUVEAUX RÉSIDENTS



**Bienvenue à  
Mme Renée Mülhauser**  
Née le 10 juin 1931

■ Mme Renée Mülhauser est née dans le foyer de Mme et M. Rachel et Albert Leu à Broc. Elle a un frère, André. Ses parents travaillent à la fabrique de chocolat. Sa maman, souffrant de tuberculose, est souvent hospitalisée. Pour la ménager, ses enfants sont placés et Mme Mülhauser se retrouve chez une tante à Winterthur. Son frère reste à Broc avec sa grand-mère et son papa.

Mme Mülhauser suit sa scolarité en allemand. Sa marraine parle le français à la maison, ce qui lui permet de s'exprimer aussi dans la langue de Molière. Elle fait un apprentissage de vendeuse en confection pour dames. A l'âge

de 20 ans, elle vient à Fribourg pour y travailler au magasin Knopf. Elle loue une chambre en face de la gare dans le galetas d'un immeuble... Elle raconte que, pour les toilettes, elle doit aller chez la voisine ou à la gare!

Le soir et les dimanches, elle joue de l'accordéon avec une amie. Les parents de cette amie, le couple Peissard, sont les tenanciers du café des Tanneurs en Basse-Ville. C'est le restaurant où se retrouve l'équipe de Gottéron. Très vite, les parents de son amie lui proposent de loger chez eux et de quitter sa petite chambre de bonne. Elle accepte et emménage aux Tanneurs.

C'est à ce moment-là qu'elle fait la connaissance de son futur époux, M. Jean Mülhauser, hockeyeur de Gottéron et fondateur du club. C'est un véritable coup de foudre.

On est en 1953; les parents de Monsieur sont contre cette idylle car Mme Mülhauser est protestante!

M. Mülhauser, très amoureux, pose alors un ultimatum à ses parents. Et c'est ainsi que les amoureux reçoivent la bénédiction du mariage à la chapelle des Marches à Broc en l'absence de la famille de l'époux.

Le jeune couple habite d'abord dans une chambre louée par M. et Mme Peissard, puis il emménage dans le quartier des Daillettes.

L'époux de Mme Mülhauser est employé à la poste en qualité de chauffeur de camions. Elle doit alors démissionner de son travail, car à l'époque la poste n'autorise

pas que l'épouse travaille aussi..!

Le couple a deux fils, André et Yves Alain. Il prend un appartement plus grand en 1958 à Bertigny. C'est là où, pour la première fois, on leur installe le téléphone.

A la retraite, le couple effectue quelques voyages, mais M. Mülhauser apprécie plutôt rester à Fribourg. Il y a deux ans, il entre aux Bonnesfontaines et y cède peu de temps après. Mme Mülhauser prend alors un studio à la route de Villars, mais elle s'y sent seule et a besoin de contact. Elle décide alors d'entrer aux Bonnesfontaines où elle dit s'y sentir très bien.



**Bienvenue à  
Mme Yvonne Greca**  
Née le 3 novembre 1936



**Bienvenue à  
Mme Irma Ottet**

Née le 5 novembre 1921

■ Mme Irma Ottet est née à Cugy. Elle est l'aînée de la fratrie qui compte 3 enfants, elle et ses 2 frères. Elle a fréquenté l'école obligatoire de son village. Elle y rencontre celui qui deviendra plus tard son époux.

Le couple s'installe à Russy. Mme Ottet aide son mari aux travaux du domaine agricole tout en élevant ses 3 filles. Elle tricote beaucoup, des pulls, des jaquettes, des chaussettes. Elle coud également et confectionne, entre autres, de jolies robes pour ses filles. Le dimanche, elle apprécie les promenades en famille dans la nature.

Après le décès de son mari, Mme Ottet continue d'habiter seule au domicile familial. Elle est très bien entourée par sa famille. Elle a 6 petits-enfants et 3 arrière-petits-enfants.

Mme Ottet dit avoir vécu simplement et que la vie l'a bien épargnée des grands chagrins. Des soucis de santé la conduiront à l'hôpital puis elle rejoint les Bonnesfontaines.



**Bienvenue à  
Mme Tatiene Nsengiyumva**

Née le 1er janvier 1952

■ Mme Tatiene Nsengiyumva est née au Burundi, en Afrique. Elle a grandi dans une famille de 3 frères et 4 sœurs. Ses parents ont accueilli en plus 5 enfants errants.

Après l'école obligatoire, Mme Nsengiyumva étudie à l'école professionnelle afin de devenir enseignante. Elle en fait sa profession pendant presque 22 ans et enseigne la méthode pilote du Bureau d'Education Rural et le catéchisme au CO. Le système éducatif burundais est, à cette époque, très axé sur l'enseignement religieux.

En 1994, elle fuit la guerre civile de son pays qui touche durement le système éducatif et vient en Suisse. Elle est engagée à la Villa Beausite pour y travailler en tant qu'employée de maison et aider aux soins des résidents.

Parallèlement, elle intègre l'Ecole de la foi pendant 2 ans et étudie la théologie fondamentale et dogmatique à l'Université de Miséricorde,

puis Regina Mundi de Fribourg afin de valider son diplôme d'enseignement primaire et secondaire en Suisse.

Elle suit des cours d'informatique au centre de Perfectionnement Interprofessionnel (CPI) de Fribourg, et se perfectionne en informatique à Estavayer puis en suivant des cours à Pro Senectute. Elle fréquente différents programmes d'occupations, travaille comme couturière et aide-animatrice à la Providence entre autres.

Depuis 2010, elle habite au Foyer des Remparts. Des problèmes de santé affectant sa vue notamment l'incitent à vivre en EMS. C'est avec plaisir que nous l'accueillons au sein des Bonnesfontaines.



**Bienvenue à  
Mme Elisabeth del Soldato**

Née le 12 novembre 1925

---

**A vous, Mesdames les nouvelles résidentes, nous vous souhaitons une très cordiale bienvenue aux Bonnesfontaines.**

# LES ANIMATIONS À LA RÉSIDENCE

■ EN PHOTOS QUELQUES BONS MOMENTS PASSÉS ENSEMBLE DURANT CES DERNIERS MOIS

## Inauguration du nouveau local de sport

Le 28 février dernier, le nouveau local de mobilité a été inauguré, en présence de la présidente du Conseil des Bonnesfontaines, Mme Antoinette de Weck, du vice-président, M. Jean-Luc Bettin, de représentants de la Fondation Madeleine Fietta, du physiothérapeute-conseil, de résidents et de quelques collaborateurs. C'est l'une des résidentes, Mme Yvonne Aeby, fidèle utilisatrice des engins de sport, qui a eu le grand honneur de couper le ruban rouge.

A cette occasion, un prospectus « Les Bonnesfontaines bougent » a été rédigé et distribué. Il relate tous les aspects sportifs offerts aux résidents et l'importance de la mobilité pour la personne âgée : groupe de marche, gym, danse assise, appareils extérieurs, barres parallèles aux étages, salle de mobilité (vélos, motomed, espaliers, etc).



## Jour du Mardi gras

Ce jour-là, l'on s'est déguisé, certains en clown burlesque et drôle, d'autres en lapin malin et d'autres encore en costume de chef indien ou de policeman!



Un thé dansant au son des accordéons et de la contrebasse a entraîné résidentes et résidents dans des notes joyeuses et quelques pas de valse.





## Rencontres olympiques inter-EMS Sarine

Le samedi 10 mars, ont été organisées pour la première fois à Fribourg, par la Jeune Chambre Internationale de Fribourg, les Olympiades pour les 12 EMS de la Sarine. Une équipe de résidentes et résidents des Bonnesfontaines a été créée sous la bannière « Les tout terrain ». Chacun s'est entraîné durant plusieurs semaines aux différentes joutes sportives : parcours slalomé renforçant la souplesse; réflexe dans le jeu du ballon; parcours d'équilibre; jeu d'adresse et également jeu de mémoire et du toucher avec des objets cachés.

Cette journée, qui s'est déroulée à la Salle de sport de Ste-Croix, sous le regard de spectateurs enjoués, fut une réussite, avec à la clé une distribution à tous les participants de médailles bien méritées.

La manifestation a été honorée par la présence de Mme Anne-Claude Demierre, conseillère d'Etat, qui a bien voulu poser pour la photo avec les Tout Terrain.



### **Le premier jour du printemps**

Le premier jour du printemps, le 21 mars, fut aussi la levée des drapeaux à la résidence.

Après plusieurs mois d'hiver, pliés dans les placards, les voici tout beaux et colorés qui virevoltent dans

### **La fête de Pâques**

Et voilà la jolie fête de Pâques, annonciatrice du retour du printemps.

Des bacs de fleurs et de petites plantes vertes ont été confectionnés durant un atelier. Ils ont servi à la décoration des tables pour la période de Pâques.

Deux petits lapins mignons, « Flocon » et « Caramel », ont été confiés quelques jours aux bons soins et pour le bonheur des résidentes.



## QUI SOMMES -NOUS ?

■ Mais qui est-ce donc ?

La réponse vous sera donnée dans le prochain journal de la résidence.

N'hésitez pas à vous adresser aux animatrices pour leur confier une photo d'enfance.

Si vous trouvez de qui il s'agit, donnez la réponse au service d'animation. Le premier ou la première qui donnera la réponse juste recevra un bon boisson pour la cafétéria.



Voici la réponse à la photo-mystère du Journal d'informations du mois de février, il s'agit de

Mme Yvonne Aeby

# LES HOMMAGES AUX RÉSIDENTS



■ **Madame Agnès Python** est partie le 28 février 2018 à l'âge de 91 ans, entourée de l'affection de son cher époux et de sa famille. Elle résidait aux Bonnesfontaines depuis quatre mois.



■ **Madame Jeanne Volery** nous a quittés le 6 mars 2018, entourée de l'affection de sa famille. Elle était âgée de 96 ans et séjournait à la résidence depuis plus de 13 ans

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

## **Je suis parti**

Maintenant que je suis parti,  
laissez-moi aller,  
Même s'il me restait encore  
des choses à voir et à faire.  
Ma route ne s'arrête pas ici.  
Ne vous attachez pas à moi à  
travers vos larmes.  
Soyez heureux de toutes les  
années passées ensemble.

Je vous ai donné mon amour,  
Et vous pouvez seulement de-  
viner combien de bonheur  
vous m'avez apporté.  
Je vous remercie pour  
l'amour que vous m'avez té-  
moigné  
Mais il est temps maintenant  
que je poursuive ma route.

Pleurez-moi quelques temps, si  
pleurer il vous faut.  
Et ensuite, laissez votre peine  
se transformer en joie, car  
c'est pour un moment seule-  
ment que nous nous sépa-  
rons.

Bénissez donc les souvenirs qui  
sont dans votre cœur.  
Je ne serai pas très loin, car la  
vie se poursuit.  
Si vous avez besoin de moi,  
appelez-moi, je viendrai,  
Même si vous ne pouvez me  
voir ou me toucher, je serai  
près de vous.

Et si vous écoutez avec votre  
cœur,  
Vous percevrez tout mon  
amour autour de vous dans  
sa douceur et sa clarté.  
Et puis, quand vous viendrez à  
votre tour par ici,  
Je vous accueillerai avec le  
sourire  
Et je vous dirai: « bienvenue  
chez nous ».

*Poème Hawaïen*

# LES NOUVELLES DU PERSONNEL

## ■ NOUVEAU PERSONNEL

Mme Mélanie de Pinho Silva,  
employée en intendance

Mme Laurence Gabriel-Rod,  
employée en intendance

Mme Imelda Zamofing,  
employée en intendance

Mme Albulena Racaj,  
infirmière

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

## ■ DANS LE MÊME TEMPS, ONT QUITTÉ LA RÉSIDENCE

Mme Catarina Moreira Rocha  
M. Mohammed El Haddioui

Nous les remercions pour leur dévouement auprès des personnes âgées et pour l'institution. Nous formulons tous nos meilleurs vœux pour leur avenir professionnel et privé.

## ■ FORMATION : LA METHODE DE VALIDATION

Le personnel soignant, hôtelier et administratif de la résidence a le plaisir de pouvoir suivre une formation sur la Méthode de la validation créée par Naomi Feil.

Cette méthode de validation, ou thérapie par empathie, a pour objectif principal de maintenir la communication avec les personnes âgées désorientées, afin de les accompagner dans une relation respectueuse de leur identité, tout en reconnaissant, dans leur comportement, la manifestation de leur besoin d'exister en tant qu'individu et d'être entendues.

La mise en pratique de la validation passe par la maîtrise de plusieurs techniques de communication verbales et non verbales. Elle doit s'inscrire dans un cadre professionnel, autour d'un projet de prise en charge adapté à des personnes très âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de démences apparentées. Il ne s'agit pas tant d'analyser les faits du passé que de construire une relation de confiance. Cette confiance développera un sentiment de sécurité qui permettra de tenter de "rejoindre" le patient et de l'accompagner par le regard, la parole et le geste, dans l'exploration de sa réalité subjective.

Il s'agit donc, en améliorant la communication, de maintenir des liens authentiques

avec la personne âgée et de contribuer ainsi à

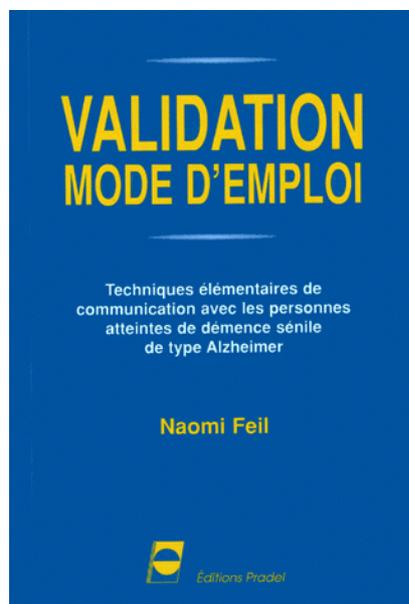
- restaurer le sentiment de sa valeur personnelle
- réduire son anxiété
- améliorer son bien-être subjectif.

En accompagnant l'expression des émotions, et peut-être la résolution d'anciens conflits de la personne âgée, le professionnel s'efforce de réduire les risques de contention physique ou chimique, de repli sur soi et d'évolution vers l'état végétatif, pour lui permettre de continuer à s'inscrire dans une vie qui a un sens.

Le personnel des Bonnesfontaines a pu s'imprégner de ces techniques et s'efforcera de les mettre en pratique au quotidien.

Une conférence sur ce sujet a également été donnée aux familles des résidents.

« Chacun apprend de l'autre et ainsi s'enrichit ».



# LA PAROLE EST À VOUS

## ■ LES TROIS VALEURS DES BONNESFONTAINES

Les valeurs fondamentales des Bonnesfontaines sont : le respect (voir texte dans le journal de février), le professionnalisme, le sourire. Voici les réflexions de Mme Aïcha Monnet, employée en intendance, sur le sujet :

### Le professionnalisme

« Définition trouvée dans le dictionnaire :

- 1) Qualité d'une personne qui agit avec une attitude de professionnel et avec une grande compétence.
- 2) Le professionnalisme caractérise la qualité du travail de quelqu'un ayant de l'expérience.

De mon point de vue, le professionnalisme :

- C'est le savoir, donc les connaissances.
- C'est le savoir-faire, donc les compétences.
- Et le plus important à mon sens : le savoir-être, c'est l'attitude, l'état d'esprit. Le savoir-être qui donne toute sa dimension au savoir-faire.

Tous les corps de métiers aux Bonnesfontaines sont concernés : l'hôtellerie, les soins, l'animation, l'administration, tous les collaborateurs en somme.

Le professionnalisme par rapport aux résidents c'est : de l'écoute, de la courtoisie, de la discrétion, de la bienveillance, de la confiance, du respect et du sourire.

Le professionnalisme par rapport aux collègues, c'est le dialogue, la communication positive, l'honnêteté, le sourire et le respect, et c'est aussi s'épauler, avancer ensemble, avoir un objectif commun, partager ses connaissances. Je suis votre collègue, je suis humaine, je peux faire des erreurs. Je ne dis pas que c'est facile mais c'est mieux de prendre ses erreurs comme des leçons, selon le degré de tolérance de chacun.

Le professionnalisme par rapport à l'institution, c'est partager les valeurs de l'entreprise, selon règlements et charte. Le collaborateur doit être en phase avec ces valeurs. Un collaborateur épanoui = un collaborateur performant! Ce doit être un projet commun mettant en scène tous les métiers présents aux Bonnesfontaines.

Voici un exemple : lors de la fête de l'automne, c'est un moment de partage et le sen-

timent d'agir en commun.

Cette fête vise le bien-être du résident et le bonheur des familles. Elle permet une planification interdisciplinaire et ainsi peut apporter une renommée à l'institution. Celle-ci ne doit pas se considérer comme une somme de compétences individuelles, mais bien comme une unité solidaire.

En résumé, le professionnalisme, c'est être fiable pour soi, pour les collègues, pour les résidents, pour son chef, pour sa famille. On vous pardonnera si vous n'avez pas toutes les compétences mais rarement si vous manquez de fiabilité.

N'hésitez pas à vous remettre en question, osez prendre des risques, bousculer votre zone de confort. S'il arrive que ça rate, savoir se relever et reprendre, recommencer d'une meilleure façon ou par un autre chemin. Le professionnalisme s'apprend, se cultive, s'améliore.

« Le savoir-faire n'est rien sans le faire-savoir ».

*« Cela vous semble impossible jusqu'à ce qu'on le fasse »*

*Nelson Mandela*

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

[www.lesbonnesfontaines.ch](http://www.lesbonnesfontaines.ch)  
[info@lesbonnesfontaines.ch](mailto:info@lesbonnesfontaines.ch)

## IMPRESSUM