

A winter landscape featuring snow-covered trees and a clear blue sky. The trees are heavily laden with snow, and the ground is a smooth, white expanse. The sky is a deep, clear blue, suggesting a bright, sunny day. The overall scene is serene and peaceful.

**COMPAGNON DU
MOIS JANVIER 2024**

Home médicalisé de la Sarine

Sommaire

- Édito p. 2
- Activités du mois p. 4 – 8
- Fête et patrimoine p. 9 – 11
- Bien-être et mouvement p. 12 – 13
- Comme à la maison p. 14
- Vie sociale/intergénérationnelle p. 15
- Texte Café souvenirs p. 16
- Rubrique saison p. 17
- Vie des résidents p. 18 – 21
- Vie spirituelle p. 22
- Jeux p. 23 – 28
- Rétrospectives p. 29 – 36

Comité de rédaction : service d'animation

Édito

Chères résidentes et chers résidents,

Après l'arrivée de l'hiver, nous arrivons au mois de janvier.

En début du mois, nous avons pu célébrer la nouvelle année, nous vous souhaitons d'ores et déjà à toutes et tous nos meilleurs vœux pour cette année 2024. Nous espérons que vous avez pu passer de belles fêtes de fin d'année et avez profité de ces moments en bonne compagnie.

Pour les gastronomes et afin de célébrer l'épiphanie, nous aurons l'occasion de partager lors du dessert du repas de midi, des galettes des rois et de fèves. Nous nous réjouissons de découvrir qui sera couronné pour ce début d'année !

Et enfin, nous célébrerons les anniversaires du mois le 25 janvier.

Nous nous réjouissons de partager ces moments avec vous !

L'équipe de l'animation

Activités du mois

Animations du 1 au 7 janvier 2024		
Jour	Matin	Après-midi
Lundi 1	BONNE ANNÉE 2024 !	
Mardi 2	 RÉSEAU SANTÉ DE LA SARINE	
Mercredi 3	Bonne matinée	15h00 Jeux de société Salle d'animation
Jeudi 4	10h15 En vidéo Salle d'animation	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi 5	10h15 Flash infos Salle d'animation	14h00 Atelier peinture hiver Salle d'animation
Samedi 6	Bonne Journée et un bon Weekend !	12h00 Galette des rois Salle à manger
Dimanche 7	10h00 Messe Chapelle	

Activités du mois

Animations du 8 au 14 janvier 2024		
Jour	Matin	Après-midi
Lundi 8	Bonne matinée	14h45 Mini-shop Salle d'animation
Mardi 9	10h15 Tricots et mandalas Salle d'animation	15h00 Décoration de saison Salle d'animation
Mercredi 10	Bonne matinée	15h00 Jeux de société Salle d'animation
Jeudi 11	10h15 Jeux de réflexion Salle d'animation	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi 12	10h15 Flash infos Salle d'animation	15h00 Atelier peinture Hiver Salle d'animation
Samedi 13	Bon Weekend	
Dimanche 14	10h00 Messe Chapelle	Bon après-midi

Activités du mois

Animations du 15 au 21 janvier 2024		
Jour	Matin	Après-midi
Lundi 15	Bonne journée !	
Mardi 16	10h15 Ecoute musicale Salle d'animation	15h00 Décoration de saison Salle d'animation
Mercredi 17	Bonne matinée !	15h00 Jeux de société Salle d'animation
Jeudi 18	10h15 En vidéo Salle d'animation	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi 19	10h15 Flashes infos Salle d'animation	16h00 Café Blabla Salle d'animation
Samedi 20		
Dimanche 21	10h00 Messe Chapelle	

Activités du mois

Animations du 22 au 28 janvier 2024		
Jour	Matin	Après-midi
Lundi 22	Bonne Matinée !	14h45 Mini-shop Salle d'animation
Mardi 23	10h15 Ecoute musicale Salle d'animation	15h00 Décorations de saison Salle d'animation
Mercredi 24	Bonne Matinée !	15h00 Jeux de société Salle d'animation
Judi 25	10h15 Jeux de réflexions Salle d'animation	15h00 Goûter des anniversaires Rez-de-chaussée HMS
Vendredi 26	10h15 Flash infos Salle d'animation	15h00 Atelier des sens Salle d'animation
Samedi 27		
Dimanche 28	10h00 Messe Chapelle	

Activités du mois

Animations du 29 janvier au 4 février 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi 29	Bonne journée !	
Mardi 30	10h15 Ecoute musicale Salle d'animation	15h00 Décoration de saison Salle d'animation
Mercredi 31	Bonne matinée	15h00 Jeux de société Salle d'animation
Jeudi 1	10h15 En vidéo Salle d'animation	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi 2	10h15 Flash infos Salle d'animation	Bonne après-midi
Samedi 3		
Dimanche 4		

Fête et patrimoine

L'Epiphanie



A l'occasion de l'Epiphanie célébrée le 6 janvier, ou plus communément appelée la fête des rois, nous nous réjouissons de passer ce moment en votre compagnie. Nous pourrions célébrer, mais également déguster une galette des rois en dessert pour couronner cette journée.



Fête et patrimoine

L'Épiphanie

C'est à l'occasion de l'Épiphanie que vinrent les trois mages **Gaspard, Melchior et Balthazar** tout droit de Judée pour venir célébrer la naissance du divin enfant; Jésus Christ.

Marquant le début du II^e siècle, l'Épiphanie est une fête catholique marquant la venue des trois mages qui ont parcouru terres désertes et arides. Depuis Judée jusqu'à Bethléem à dos de chameau, ayant comme seul guide une étoile, ils vinrent rendre hommage à Jésus.

Néanmoins, à l'origine et à la période de l'antiquité, la tradition n'était pas tout à fait la même. En effet, l'Épiphanie est issue d'une fête païenne qui se voulait célébrer la lumière. Dans le calendrier solaire, Epiphanie est signe du cycle qui commence au solstice d'hiver le 22 décembre, marquant la journée la plus longue de l'année. Cela représente, pour le calendrier agricole, le rallongement des jours et est donc synonyme de la renaissance de la lumière, qui est censée être à l'origine de toute choses.



Bien-être et mouvement

Massage



Libérez votre corps de ses tensions et offrez à votre esprit un moment de relaxation. Le massage est connu pour ses nombreux bienfaits : évacuation du stress, favorisation de la circulation sanguine, régulation du système digestif et combat de la dépression.

Cette technique atténue également les douleurs musculaires, les migraines et les troubles du système nerveux lors d'une pratique régulière.

Les massages relaxants peuvent être effectués à l'aide d'huiles de sésame et d'arnica mélangées à des huiles essentielles apaisantes et anti-inflammatoires.

Le jeudi 18 janvier
pour un rendez-vous individuel en chambre

Sur inscription auprès de l'animation

Bien-être et mouvement

Réflexologie plantaire



Mais en fait ... qu'est-ce que la réflexologie ?

Un massage des zones réflexes sur les pieds permettant de soutenir les mécanismes d'auto-guérison du corps et de réduire le stress et l'anxiété, de calmer les douleurs musculaires, de soulager les troubles digestifs et de renforcer le système immunitaire par un drainage lymphatique et une élimination des toxines du corps, une stimulation de la circulation sanguine et une détente du système nerveux. La réflexologie aide à rétablir l'équilibre dans le corps.

**Le vendredi 26 janvier
pour un rendez-vous individuel en chambre**

Sur inscription auprès de l'animation

Comme à la maison

Décoration de porte de chambre

Chers résidents, chères résidentes,

Afin de décorer la porte de votre chambre, l'équipe d'animation vous propose la réalisation de ce joli suspend.

Nous vous donnons rendez-vous:

**les mardis après-midi de 15h à 16h30
en salle d'animation**



Comme à la maison

Mini-shop

Produits cosmétiques et d'hygiène corporelle



L'institution met à disposition une gamme de produits cosmétiques et d'hygiène de dépannage afin de simplifier vos achats.

Vous n'avez pas besoin de monnaie car votre achat est enregistré par l'équipe d'animation et il vous est ensuite facturé.

Nous sommes à votre disposition pour toute question et nous vous souhaitons confort et satisfaction lors de l'usage de ces produits.

**Vous pourrez vous rendre au desk de la cafétéria
au rez-de-chaussée.**

Les lundis après-midi de 14h45 à 15h15 :

Au plaisir de vous servir ! Votre équipe d'animation.

LUNDI 8 JANVIER

LUNDI 22 JANVIER

Vie sociale et intergénérationnelle

Goûter des anniversaires

Afin de célébrer l'anniversaire des natifs du mois de janvier, l'après-midi sera accompagnée en musique par Monsieur Patrice Bugnon pour vous faire danser et chanter. Les heureux élus ont la possibilité d'inviter 2 personnes (amis, membres de votre famille ou résidents).



**Le 25 janvier 2024 au rez-de-chaussée de
15h00 à 16h30**

Texte Café souvenirs

Café souvenirs du 18 décembre 2023 - Home de la Sarine

Thème de notre prochain café-souvenirs : le 15 janvier, un thème surprise pour la nouvelle année !!

Nos héros et nos héroïnes

Textes composés par : Marie-Thérèse, Jeannine, Marguerite, Micheline, Irma, Thérèse, Jeanine, Emmanuel, Solange et Hélène

Notre texte du jour :

Sous le sapin

Le jour de Noël, Lundi prochain,

Nous voudrions sous le sapin

Quelques-unes de nos héroïnes

Quelques-uns de nos héros

Barak Obama nous raconterait son courage à la présidence des USA

Brigitte Bardot sa vie d'actrice et ses combats de femme

Catherine Deneuve et Jean Gabin, on ne se refuse rien

Roméo et Juliette, car amour rime avec toujours

Slava Bikov parlerait de sa formidable carrière en hockey à Fribourg

Bernhard Russi de son beau style à ski

Roland Collombin de ses descentes terribles

Et enfin, Joe Siffert, le Grand, vêtu de sa combinaison,

Nous ferait vibrer au rappel de ses courses épiques

Sous le sapin, il n'y aurait que du beau monde !

Rubrique saison

Perce-neige : jolie petite fleur



Les perce-neige sont parmi les premières à fleurir à la fin de l'hiver.

En résumé, ce qu'il faut savoir :

Nom : Galanthus

Famille : Alliacées

Type : Bulbe de printemps

Hauteur : 15/20 cm

Exposition : Ensoleillée

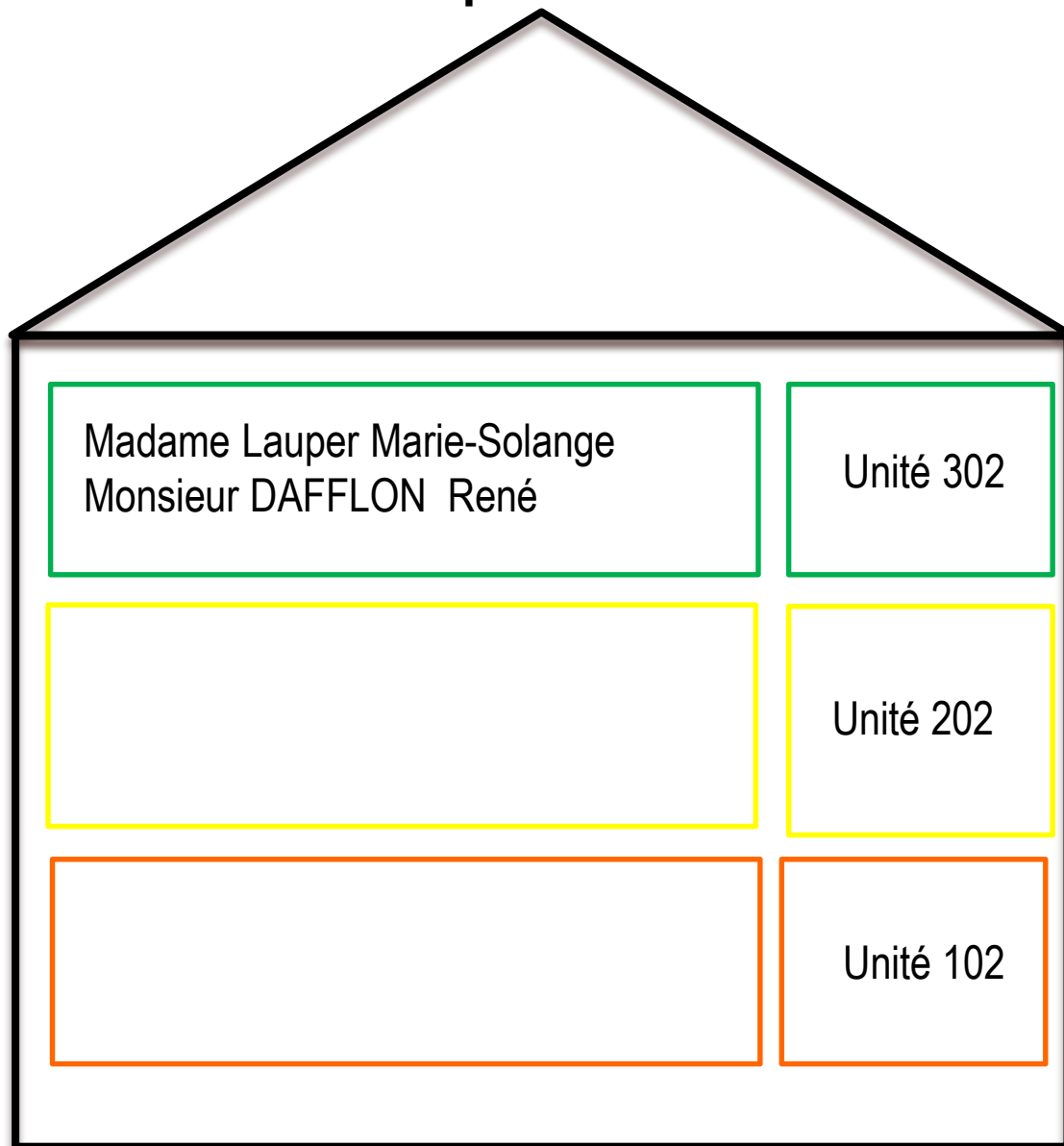
Sol : Ordinaire

Floraison : Janvier à mars

La plantation du perce-neige se fait à l'automne et l'entretien est des plus faciles pour obtenir de jolies petites fleurs.

Vie des résidents

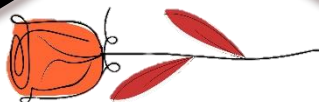
Au sein du Home médicalisé de la Sarine,
nous avons le plaisir d'accueillir:



Nous leur souhaitons la bienvenue !

Vie des résidents

**Au sein du Home médicalisé de la Sarine,
nous avons le plaisir d'accueillir:**



Unité Rose d'Automne

Falconnet Jeanne-Marie

Nous leur souhaitons la bienvenue !

Vie des résidents

En ce mois de décembre, nous souhaitons un joyeux anniversaire à nos chères résidentes et chers résidents :

Cipolla Marguerite le 05 janvier (unité 3)

Lauper Marie-Solange le 08 janvier (unité 3)

Poffet Sylviane le 11 janvier (unité 3)

Jordan Elizabeth le 16 janvier (unité 2)

Perroud Ghislaine le 21 janvier (RdA)

Joséphine Chessex le 21 janvier (RdA)

Schmid Marcelle le 24 janvier (unité 2)

Kessler Marcel le 25 janvier (unité 3)



Vie des résidents

Elles ont déménagé

Madame Jacomelli Emélie de la Rose d'Automne.



Vie spirituelle



*Que nous réserve cette année qui s'ouvre devant nous ?
Nous espérons qu'elle sera heureuse
et nous adressons nos vœux de bonheur
à tous ceux que nous aimons.*

Et si Dieu venait te souhaiter « Bonne Année »
que dirait-il ?

*Je ne te promets pas d'ôter toute difficulté de ton chemin, mais je
t'assure que je t'accompagnerai de mon amour chaque jour. Alors
essaie, toi aussi, d'aller chaque jour au fond de toi-même et tu
pourras accueillir ma présence.*



André Duruz

Jeux

Sudoku

		3	5		4	6		
5								9
4								1
	1			6			3	
	2						1	
	7			8			4	
			4	5	8			
			7		1			
		9	6		2	8		

Jeux

Solutions, Sudoku

2	9	3	5	1	4	6	8	7
5	6	1	8	7	3	4	2	9
4	8	7	9	2	6	3	5	1
9	1	4	2	6	5	7	3	8
6	2	8	3	4	7	9	1	5
3	7	5	1	8	9	2	4	6
7	3	6	4	5	8	1	9	2
8	4	2	7	9	1	5	6	3
1	5	9	6	3	2	8	7	4

Jeux

ACABIT AEDE AFFRONT
AGISSANT ALOSE ANTILOPE
ASPE BEAGLE BOSKOOP
CHEF DECRET ESCUDO ETAI
FIFRE FROLE FUTAIE
GANDOURA GENEPI LIGNE
MASSICOT MEANDRE NACRE
NAUFRAGE NOUS PANE
PASSEPOIL PILOSITE PLACER
PLONGEON PRESENT
RECEPTION ROUGET SKETCH
SPIRE STAND TORPILLE

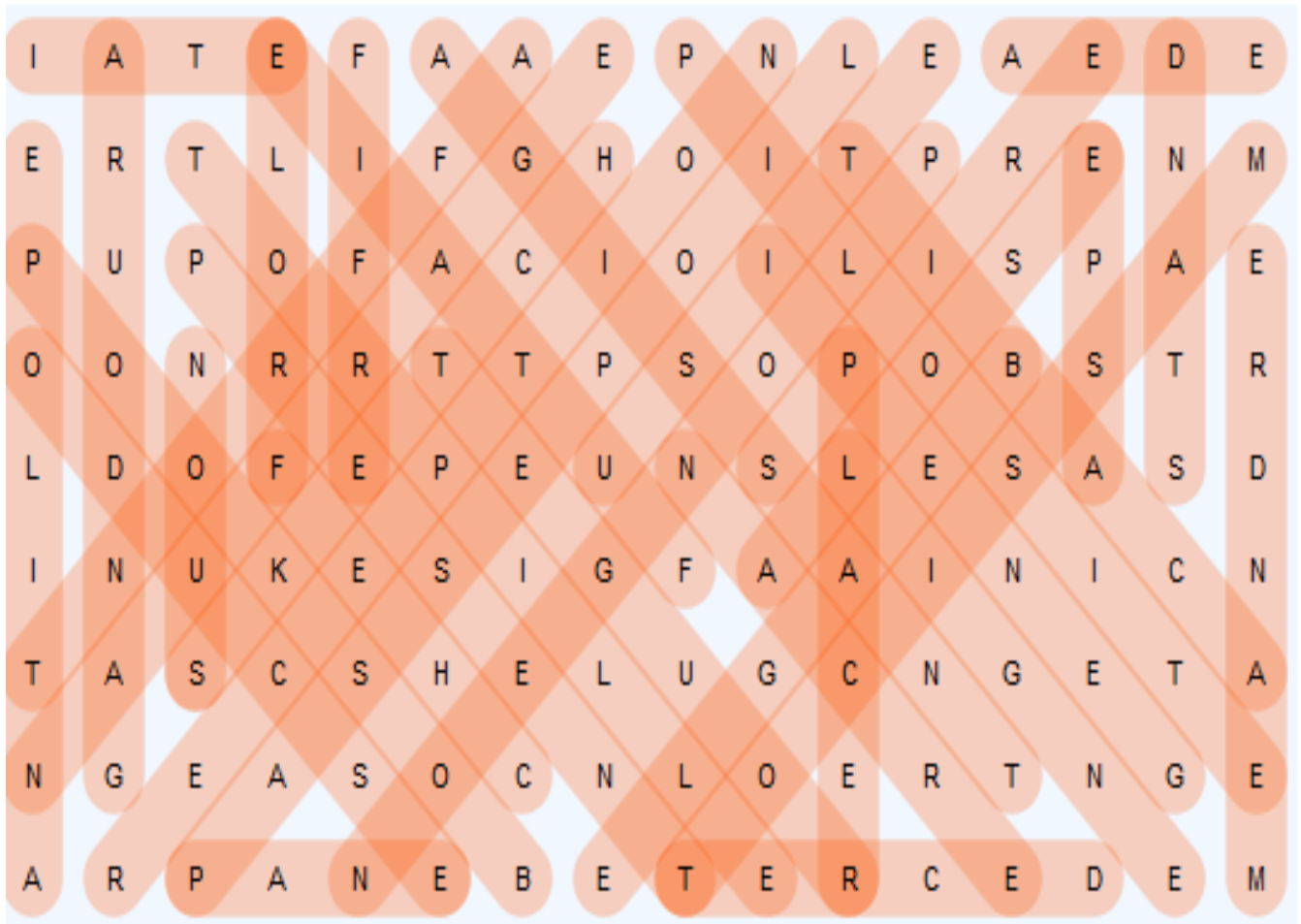
USITE

Mots mêlés

I	A	T	E	F	A	A	E	P	N	L	E	A	E	D	E
E	R	T	L	I	F	G	H	O	I	T	P	R	E	N	M
P	U	P	O	F	A	C	I	O	I	L	I	S	P	A	E
O	O	N	R	R	T	T	P	S	O	P	O	B	S	T	R
L	D	O	F	E	P	E	U	N	S	L	E	S	A	S	D
I	N	U	K	E	S	I	G	F	A	A	I	N	I	C	N
T	A	S	C	S	H	E	L	U	G	C	N	G	E	T	A
N	G	E	A	S	O	C	N	L	O	E	R	T	N	G	E
A	R	P	A	N	E	B	E	T	E	R	C	E	D	E	M

Jeux

Solutions, mots mêlés



Jeux

Jeux des 8 différences



Jeux

Solution des 8 différences



Rétrospective

Goûter des anniversaire du mois de novembre



Rétrospective

Goûter des anniversaire du mois de novembre



*Joyeux
Anniversaire*

LE JOLI MOIS DE
janvier

RÊVER SOUS LE CIEL ÉTOILE







Rétrospective

Saint-Nicolas



Rétrospective

Saint-Nicolas



**Nous vous souhaitons
un joyeux mois de janvier et une belle année à
suivre !**

