

A winter landscape featuring snow-covered trees and a clear blue sky. The trees are heavily laden with snow, creating a white, frosty scene. The sky is a deep, clear blue. The overall atmosphere is bright and crisp.

ŒIL FLÂNEUR 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 – 26

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'heures 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 !

Des ateliers créatifs dans lesquels vous aurez l'occasion de décorer les portes de vos chambres seront réalisables.

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 !	14h00 Cartes et jeux de société Au Rez-de-Chaussée 16h15 Prière En Salle d'animation
Jeudi 4	10h15 Epluchages de légumes Au Rez-de-Chaussée	15h00 Gymnastique En Salle d'animation
Vendredi 5	10h15 Flash infos Au Rez-de-Chaussée	16h00 Messe Salle d'animation
Samedi 6	Bonne Journée et un bon Weekend !	12h00 Galette des rois Salle à manger
Dimanche 7		

Activités du mois

Animations du 8 au 14 janvier 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi 8	Bonne matinée	14h45 Mini-shop Rez-de-chaussée
Mardi 9	10h15 Tricots et mandalas Salle d'animation	15h00 Décoration de saison Salle d'animation
Mercredi 10	Bonne matinée	15h00 Jeux de société Rez-de-chaussée
Jeudi 11	10h15 En vidéo Salle d'animation	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi 12	10h15 Flash infos Rez-de-chaussée	16h00 Messe Salle d'animation
Samedi 13	Bon week-end	
Dimanche 14		

Activités du mois

Animations du 15 au 21 janvier 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi 15	Bonne journée	
Mardi 16	10h15 Ecoute musicale / chorale Rez-de-chaussée	15h00 Décoration de saison Salle d'animation
Mercredi 17	Bonne matinée	14h00 Cartes et jeux de société Rez-de-chaussée 16h15 Prière Salle d'animation
Jeudi 18	10h15 Epluchages de légumes Rez-de-chaussée	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi 19	10h15 Flashes infos Rez-de-chaussée	16h00 Messe Salle d'animation
Samedi 20		
Dimanche 21		

Activités du mois

Animations du 22 au 28 janvier 2024

Jour	Matin	Après-midi
Lundi 22	Bonne journée	
Mardi 23	10h15 Lectures diverses Rez-de-chaussée	15h00 Décorations de saison Salle d'animation
Mercredi 24	Bonne matinée	14h00 Cartes et jeux de société Rez-de-chaussée 16h15 Prière Salle d'animation
Jeudi 25	10h15 Epluchage de légumes Rez-de-chaussée	15h00 Goûter des anniversaires Rez-de-chaussée
Vendredi 26	10h15 Flash infos Rez-de-chaussée	16h00 Messe Salle d'animation
Samedi 27	 Bon week-end	
Dimanche 28		

Activités du mois

Animations du 29 janvier au 4 février 2024		
Jour	Matin	Après-midi
Lundi 29	Bonne matinée	14h30 Café Souvenir Salle d'animation
Mardi 30	10h15 Tricots et mandalas Rez-de-chaussée	15h00 Décoration de saison Salle d'animation
Mercredi 31	Bonne matinée	14h00 Cartes et jeux de société Rez-de-chaussée 16h15 Prière Salle d'animation
Jeudi 1	10h15 Epluchage des légumes Rez-de-chaussée	15h00 Gymnastique Salle d'animation
Vendredi 2	10h15 Flash infos Rez-de-chaussée	16h00 Messe Salle d'animation
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; Jesus 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 mardi 12 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

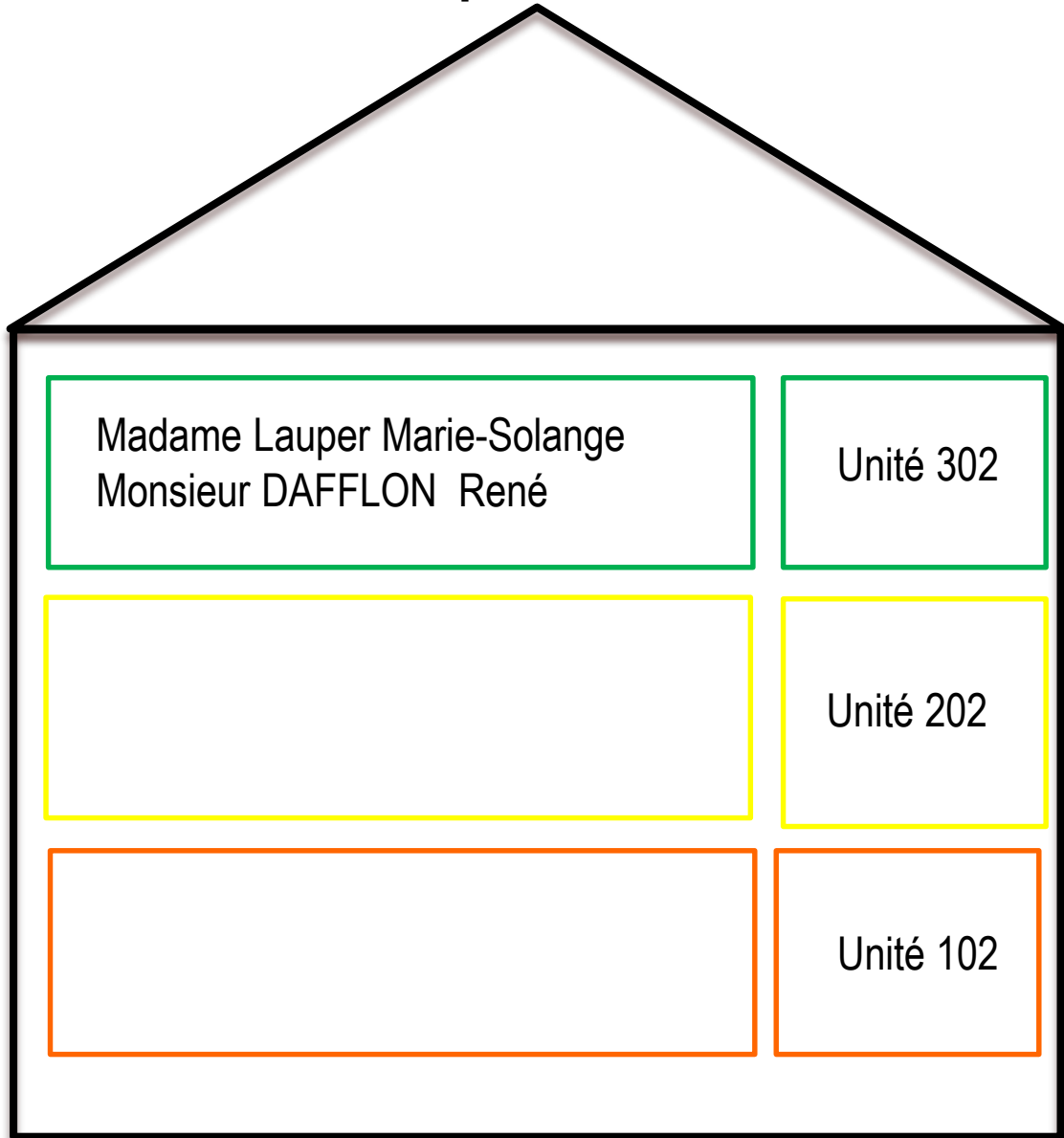
Sol : Ordinaire

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

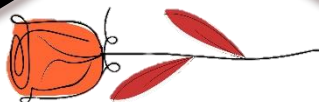
Au sein du Home médicalisé de la Sarine,
nous avons le plaisir d'accueillir:



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 16 janvier (RdA)

Chessex Joséphine 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 BOSKOOOP
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

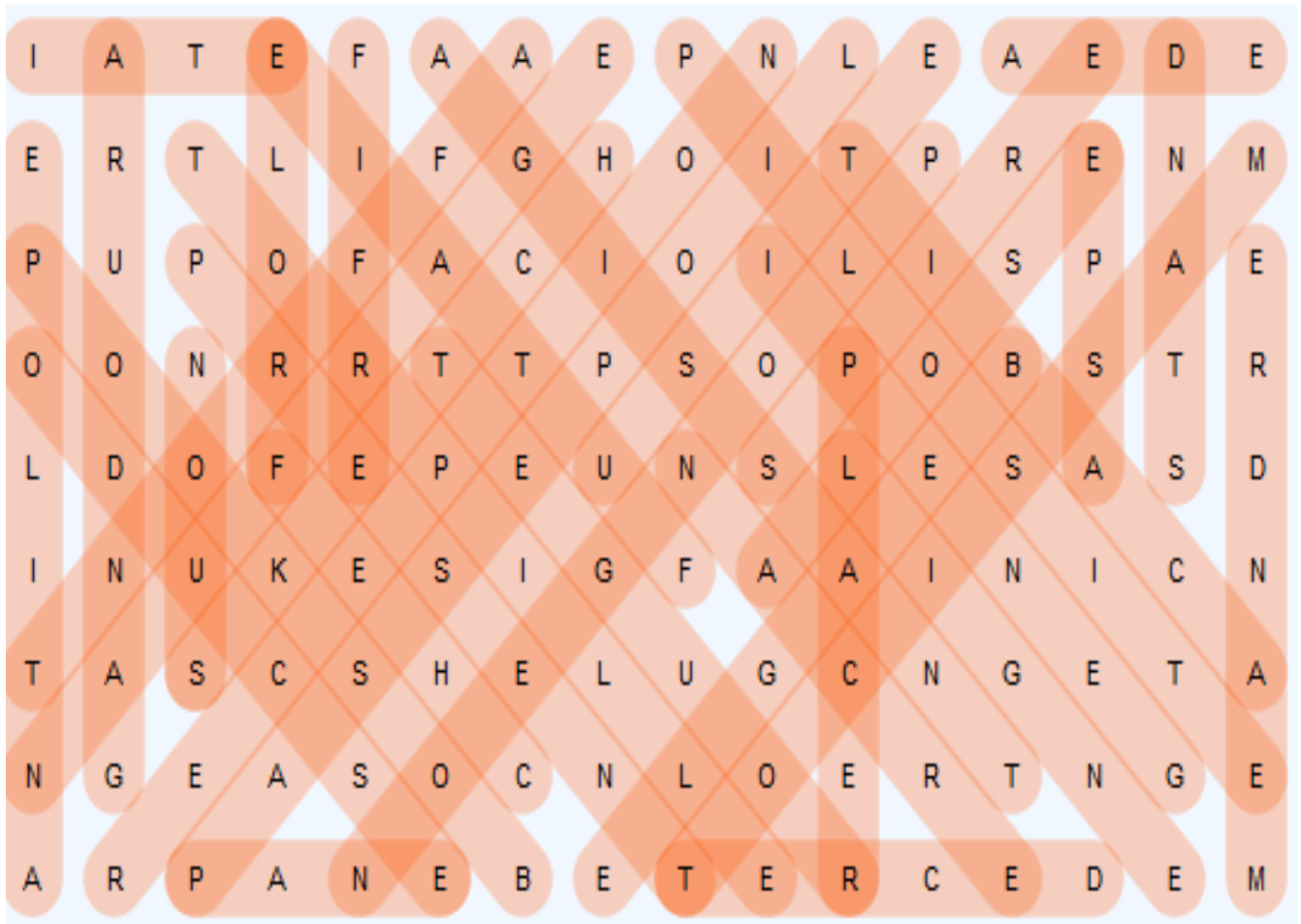
USITE

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*

Rétrospective

Chien de cœur

Joli moment en compagnie de Xenia,
notre chienne de cœur

Xenia, en chiffre , c'est :

7 ans

56 kg

600 gr de croquettes par jour et
et une tonne d'amour



Rétrospective

Chien de cœur



Rétrospective

Les goûters de l'Avent

Quel plaisir de retrouver famille et amis autour d'un bon goûter pour marquer les temps de l'Avent.



Rétrospective

Les goûters de l'Avent



Rétrospective

Saint-Nicolas



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

