

Janvier 2026



Le Copain du Jour

Journal du Réseau Santé de la Glâne
Foyer Sainte Marguerite de Vuisternens-devant-Romont / UVP

Sommaire

Lunaison	2
Saint du mois	3
Bienvenue.....	4
Bon vent à	5
Activités	6
Descriptifs des activités	8
Informations.....	16
A agender	17
Le mot de l'aumônerie	20
Raconte-moi ton histoire	22
L'invité du mois	24
Un dernier adieu à	26
Au jardin	27
Un brin d'humour	28
Un brin d'esprit	29
Événement culturel	30
Chantons en chœur	31
Le coin des patoisants	33
Jeux.....	35
Résultat du mot caché	36
Le mot caché	39
Anniversaires.....	40
L'équipe de rédaction	41
Sources	42

Lunaison

Pleine lune le 3 à 11h03, froid

Dernier quartier le 10 à 16h49, froid

Nouvelle lune le 18 à 20h52, neige et pluie

Premier quartier le 26 à 5h48, plus doux

Du 1^{er} au 31 janvier les jours croissent de 59 minutes.

Janvier vient de Janus, roi légendaire auquel les Romains consacraient le premier jour de l'année.



Saint du mois



Saint Vincent de Saragosse
Le 22 janvier

Vincent de Saragosse est un diacre espagnol au temps de l'évêque Valère (290-315), mort martyr en 304 à Valence lors de la persécution de Dioclétien. Reconnu saint, il est commémoré le 22 janvier selon le Martyrologe romain par les catholiques et le 11 novembre par les orthodoxes.

Sa passion, rapportée par plusieurs auteurs, dont le poète Prudence ou encore saint Augustin, lui a acquis une grande renommée depuis le Moyen Âge. La dissémination de ses reliques dont sa tunique ainsi que les nombreuses églises placées sous son vocable, attestent de l'importance de son culte.

Après le XVI^e siècle, selon la tradition populaire, saint Vincent de Saragosse est réputé comme patron des vignerons.

Bienvenue

Nous avons le plaisir d'accueillir :

A Billens à l'unité d'accueil temporaire

Madame Roseline Dessarzin de Surpierre
Madame Monique Schouwey de Villarvolard
Madame Madeleine Bord d'Enney
Monsieur Roger Bulliard de Rossens
Madame Jeanine Wenger de Domdidier
Madame Christine Thierrin de Lussy

Au Foyer de Sivrîez

Madame Anne-Marie Castella de Sommentier
Madame Anne-Marie Ayer de Rue
Madame Cécile Bastian de Villaz-Saint-Pierre
Monsieur Henri Débieux de Villariaz

Nous leur souhaitons la cordiale bienvenue dans la maison.
Nous nous réjouissons de faire leur connaissance dans les
jours à venir.

L'équipe d'animation



Bon vent à

Madame Denise Joye ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Madame Anne-Marie Castella ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Madame Christiane Barbey ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Monsieur Robert Gatine ayant passé un court séjour au home de Billens.

Madame Hana Schwarz ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Monsieur Bernard Bulliard ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Monsieur Gassan Arbach ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).



Activités

Jeudi 1^{er} janvier	Repas du Nouvel An (Au rez-de-chaussée)
Mardi 6 janvier	Fête des Rois (Au rez-de-chaussée)
Jeudi 8 janvier	Chorale avec Hélène Peiry (A la salle polyvalente)
Lundi 12 janvier	Beauté des mains (À l'unité)
Mardi 13 janvier	Visite d'une ferme – Famille Droux (À la Joux)
Jeudi 15 janvier	Atelier culinaire (À l'unité)
Vendredi 16 janvier	Sortie tea-room (À définir)
Mercredi 21 janvier	Culte (A la chapelle)
	Séraphine vous rend visite (À l'unité)

Jeudi 22 janvier	À la Brasserie : Fondue moitié-moitié (Sur inscription)
Samedi 24 janvier	Préparation de la soupe aux légumes (À l'unité)
Mercredi 28 janvier	Sortie au musée d'Histoire Naturelle (À Fribourg)
Jeudi 29 janvier	Loto et collation (À l'unité)
	Atelier Rotin (A la salle d'activités)
Vendredi 30 janvier	Apéro convivial (À l'unité)
	Distribution du journal (À l'unité)
Samedi 31 janvier	Concert du chœur mixte de Bonnefontaine (A la salle polyvalente)

NOS ACTIVITÉS

Descriptifs des activités

Mardi 6 janvier

Fête des rois et soirée contes



En ce début janvier, nous accueillerons, comme chaque année, les 3 rois mages. Ils arriveront peu avant le souper et vous distribueront ensuite la traditionnelle galette.

Menu des Rois : **Potage des Grisons**
Fromage
Galette des rois

Puis la soirée continuera avec des contes sur le thème des Rois, à la salle d'activités **dès 18h30.**

Jeudi 8 janvier

Chorale avec Hélène Peiry



En ce jeudi 8 janvier, Madame Hélène Peiry se fera un plaisir de vous accueillir à la salle polyvalente afin que vous puissiez chanter, fredonner, taper du pied avec le chœur des résidents du foyer. Beau moment musical en perspective !

Mardi 13 janvier

Visite de la ferme Droux



Nous vous invitons à découvrir le quotidien d'une ferme familiale lors d'une visite chez un particulier.

Cette sortie sera l'occasion d'en apprendre davantage sur la vie à la ferme, les animaux, les activités agricoles et le savoir-faire traditionnel, dans un cadre authentique et chaleureux.

Un moment de partage et de découverte, propice aux échanges et au contact avec la nature.

Jeudi 15 janvier

Manger-main



Nous proposons une activité finger food, également appelée **manger-main.**

Cette activité consiste à déguster des mets salés, simples et savoureux, faciles à prendre avec les mains, sans utilisation de couverts.

Le manger-main favorise le plaisir de manger, stimule l'autonomie et encourage les échanges dans une ambiance conviviale.

Il permet également de varier des collations habituelles et d'offrir un moment chaleureux, adapté aux besoins et aux capacités.

Un temps gourmand et agréable, placé sous le signe du partage.

Jeudi 22 janvier

« A la Brasserie »



Ce jour-là au menu : **Fondue moitié-moitié**

Si vous avez envie de venir déguster ce plat, n'hésitez pas à vous inscrire auprès du service de l'animation soit en vous annonçant au bureau de l'animation, soit par téléphone au 026 565 05 81.

Nous vous rappelons que cette activité a lieu à la salle d'activités.



Mercredi 28 janvier

Sortie au musée d'Histoire naturelle



Ce mercredi 28 janvier, nous vous proposons une sortie alliant découverte et convivialité. Nous irons visiter le musée d'Histoire naturelle de Fribourg, un lieu fascinant qui invite à explorer la richesse de la faune, de la flore et des sciences naturelles.

Vendredi 30 janvier

Apéro convivial



Afin de varier des collations sucrées, nous vous proposons un moment apéritif salé, préparé et partagé.

Cet apéritif sera réalisé ensemble, dans un esprit participatif et animé pour offrir un moment différent, favorisant le partage, la créativité et le plaisir d'être réunis.

Un beau moment de rencontre et de gourmandise à savourer tous ensemble.

Samedi 31 janvier

Concert du chœur mixte de Bonnefontaine



Le samedi 31 janvier, nous accueillerons le chœur mixte de Bonnefontaine pour un concert au foyer. Le concert commencera à 10h00 et durera environ 30 minutes à la salle polyvalente.

Nous vous attendons nombreux ! ☺



Informations

Conseil des résidents

Chaque résident·e vit désormais dans l'un des homes du RSG, à Siviriez, Vuisternens ou Billens. Tout le personnel du RSG souhaite de tout cœur que vous vous sentiez « chez vous » et que vous puissiez apprécier, autant que possible, votre vie dans chacun de ces lieux. Nous espérons surtout que chacun et chacune puisse rester acteur ou actrice de sa vie en EMS, en participant à certains choix et en partageant ses envies, ses idées et ses souhaits.

Dans cet esprit, nous aimerions mettre en place, sur chaque site, un conseil des résident·e·s. Ce groupe réunirait quelques personnes qui auraient à cœur de représenter leurs camarades et de porter leurs voix.

Nous vous invitons chaleureusement à réfléchir à cette proposition et à en discuter entre vous. Ce sujet sera également abordé lors de la prochaine assemblée des résident·e·s, le 27 janvier.

Si cette idée vous plaît et que l'envie de vous engager vous fait un petit clin d'œil, n'hésitez pas à venir en parler avec l'équipe d'animation.

Nous nous réjouissons déjà d'entendre vos avis, de partager avec vous et - qui sait - de voir naître ensemble ce beau projet !

A agender

Pèlerinage à Lourdes

Il est déjà temps de se projeter dans cette nouvelle année 2026 ! Le Pèlerinage interdiocésain de Suisse romande à Lourdes se déroulera du 17 au 23 mai 2026. Réfléchissez déjà à votre éventuelle participation ! L'équipe d'animation vous fournira prochainement des informations pour ce voyage.



LOURDES

AU PRINTEMPS

la  romande en pèlerinage

du 17 au 23 mai 2026

Pèlerinage de 4 jours

du 17 au 20 mai 2026

Présidé par Mgr Felix Gmür
évêque du diocèse de Bâle

www.pelerinagelourdes.ch

LGF: +41 79 245 21 30 - lgf@pelerinagelourdes.ch
Jura: +41 32 421 98 88 - jurapastoral@pelerinagelourdes.ch
Valais: +41 79 789 19 31 - valais.romand@pelerinagelourdes.ch

Fr. 100.- offerts
aux nouveaux pèlerins

Inscriptions avant le 11.02.26
Tous les détails sur le site

Exposition Concept Soins animation & Accompagnement

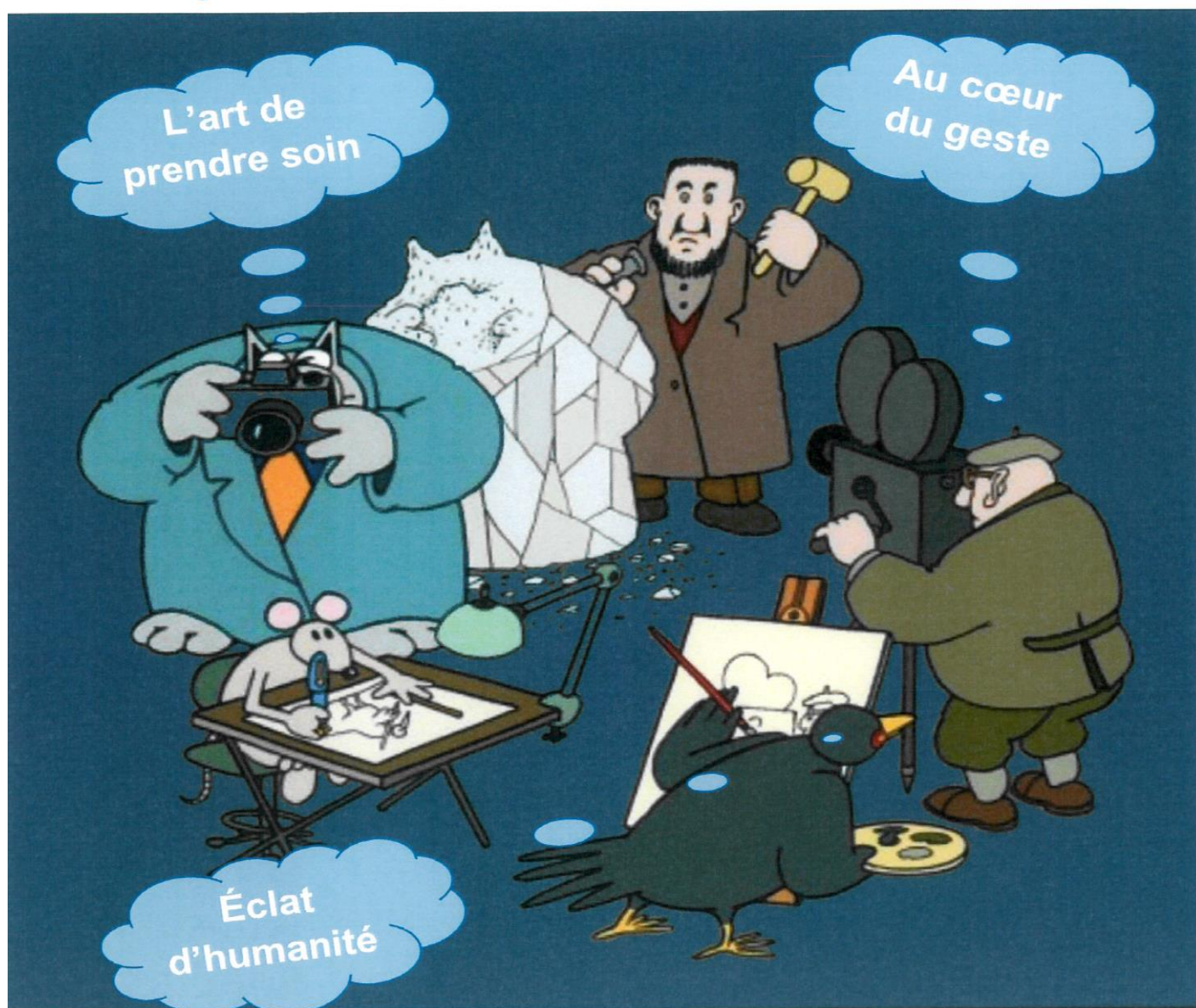
Cette exposition vous invite à découvrir le fruit d'un travail collectif né d'un petit groupe engagé dès la fin de l'année 2023. Réunis à plusieurs reprises, les membres de l'équipe ont élaboré, testé et affiné le nouveau concept de **Soins animation et Accompagnement**, qui a ensuite reçu l'approbation officielle du Service du médecin cantonal.

En 2025, le projet a pris vie sous forme de jeux interactifs présentés aux collaborateurs, afin de les impliquer concrètement et de recueillir leurs retours. La phase finale a consisté à demander à chaque équipe de créer une œuvre illustrant à sa manière les principes et les valeurs du concept.

C'est donc avec plaisir que nous vous présentons aujourd'hui ces créations : un panorama artistique et pédagogique qui reflète l'engagement, la créativité et la vision partagée autour des soins et de l'accompagnement. Nous espérons que cette exposition suscitera réflexion, dialogue et inspiration pour les projets futurs.

Expo Flash

Concept de soins, animation et accompagnement



Horaire des vernissages de 15h30 à 17h00

Ouverture de l'expo de 8h30 à 18h00

Site de Billens

Vernissage le **10 janvier 2026**, Expo jusqu'au **15 janvier** inclus

Site de Sivrîez

Vernissage le **17 janvier 2026**, Expo jusqu'au **22 janvier** inclus

Site de Vuisternens

Vernissage le **24 janvier 2026**, Expo jusqu'au **29 janvier** inclus

Le mot de l'aumônerie

« *Pour que tous soient un* »

Quand je relis cette prière de Jésus au chapitre 17 de l'évangile selon Jean, je repense à cette croix qu'il y avait dans mon ancienne paroisse du Val-de-Travers.

Cette croix était grande, plus haute qu'une personne debout. Elle était aussi suffisamment légère pour être déplacée et transportée facilement.

Et sur la traverse de la croix, en grandes lettres, le cœur de cette prière de Jésus : QUE TOUS SOIENT UN.

Un menuisier de la région avait réalisé cette croix pour la placer dans les célébrations de la semaine sainte. Ces célébrations ont été, durant une période, œcuméniques et accueillies à tour de rôle dans les églises catholiques et protestantes. Et la croix suivait et accompagnait les déplacements des fidèles.

Depuis la prière du Christ, tant de chrétiens ont répété ses mots. « *Je prie pour que tous soient un. Père, qu'ils soient unis à nous, comme toi tu es uni à moi et moi à toi. Qu'ils soient un pour que le monde croie que tu m'as envoyé.* » Jean 17,21

Il faut bien admettre que les gardiens de certaines chapelles ont fait tout le contraire même s'ils répétaient ces mots eux aussi. Les intolérances et les exclusions ont blessé de nombreuses personnes. Et nous voulons par nos prières communes unifier chacune et chacun d'entre nous avec le

Christ qui est source de notre vie et qui renouvelle notre esprit.
Nous voulons être toujours mieux unis à lui.

Ainsi, nous nous montrons également prêts à accueillir l'autre dans ses différences et dans son lien au même Seigneur. Nous voulons nous rencontrer les uns les autres et vous êtes invités à y participer vous aussi, par exemple en vous joignant à la célébration de la messe si vous êtes protestant ou en venant au culte si vous êtes catholique.

C'est notre foi et notre prière communes qui nous rassemblent et qui nous relient au Christ.

Ce sera un plaisir de vous retrouver ensemble mercredi 21 janvier pour la célébration du culte protestant qui sera ce jour-là expressément une célébration œcuménique. Catholiques et protestants prieront ensemble à l'occasion de la semaine de prière pour l'unité des chrétiens. Elle revient chaque année, du 18 au 25 janvier.

L'apôtre Paul le rappelle dans sa lettre aux Éphésiens : *« Il y a un seul corps et un seul Esprit, de même que votre vocation vous a appelés à une seule espérance. »* Éphésiens 4,4

Que notre foi nous aide à vivre une unité d'espérance dans l'amour et le respect. Que chacune et chacun soit pour l'autre porteur de bénédiction.

Au plaisir de vous retrouver mercredi 21 janvier 2026 à 10h30 à la chapelle du foyer Sainte-Marguerite de Vuisternens-dvt-Romont.

David Allisson, pasteur



Raconte-moi ton histoire

Pour ce mois de janvier, c'est l'histoire de Madame Arlette Deillon, résidente du foyer de Siviriez, qui nous est présentée.

Madame Deillon commence à se présenter en nous expliquant qu'elle est née au Crêt en mars 1941 et qu'elle a deux sœurs. C'est dans ce village que Madame a fait ses écoles.

Lorsque je demande à Madame si elle a des enfants, elle me répond qu'elle en a 4 : 2 garçons et 2 filles. Elle a aussi plusieurs petits-enfants. Elle ajoute qu'elle appréciait beaucoup s'en occuper.

Après l'école, Madame a fait l'école ménagère à Porsel. Elle dit s'être mariée très jeune, à l'âge de 19 ans. Madame Deillon a rencontré son mari Albin lors d'un loto. Ensuite, elle a déménagé aux Ecasseys (Glâne) dans la ferme de son mari. Dans cette ferme, il y avait beaucoup d'animaux : des vaches, des chevaux, des cochons, des oiseaux, des perruches, des canaris, des lapins et des poules. Elle dit qu'elle aime beaucoup les animaux et nous précise qu'ils sentent tout de suite si nous les aimons. Madame Deillon participait à de nombreux travaux de la ferme : s'occuper des animaux, faire les foin, le jardin... Elle nous dit aussi qu'elle a beaucoup appris à cuisiner avec sa belle-maman. Lorsque je lui demande quel est son repas préféré, elle répond, sans hésitation, que c'est le menu de la Bénichon !

Avant de rejoindre le foyer, Madame habitait à Siviriez.

Madame nous dit aussi qu'elle comprend le patois. Concernant les loisirs, Madame apprécie beaucoup les lotos et elle précise qu'elle tricotait aussi. De plus, elle a fait partie du chœur mixte du Crêt.

Lors de la saison hivernale, elle se souvient des bons moments où elle lugeait.

Merci à Madame Arlette Deillon d'avoir accepté de nous raconter son histoire, nous permettant ainsi de faire plus ample connaissance avec elle.



L'invité du mois



Adjiratu Berclaz

Cette personnalité forte et attachante, qui évolue dans trois services distincts au Foyer Sainte-Marguerite : intendance, service à la salle à manger et réception, s'est prêtée à l'interview du comité de rédaction du Copain du jour.

Avant de rejoindre le Réseau Santé Glâne en 2020, d'abord par l'intermédiaire de stages à Billens, « Adj » a travaillé dans plusieurs sociétés privées de nettoyage. C'est d'ailleurs après ces expériences dans le privé qu'elle acquiert son CFC de gestionnaire en intendance auprès de l'Institut agricole de Grangeneuve.

C'est à 6000 km de la Suisse, au Burkina Faso (signifiant littéralement « Le pays des hommes intègres ») en Afrique de l'Ouest qu'Adj voit le jour un 4 janvier. Elle est issue d'une grande famille « peule » et a vécu dans la capitale, Ouagadougou. Cette métropole accueille annuellement le

« Festival panafricain du cinéma de Ouagadougou » (FESPACO) et le Salon international de l'artisanat d'Ouagadougou (SIAO). Ces événements sont internationalement reconnus et respectés, considérés comme les principaux rendez-vous des cinémas et de l'artisanat de l'Afrique de l'Ouest.

Adji a grandi à Ouagadougou jusqu'à la vingtaine, avant d'arrivée en Suisse par mariage. Elle a une fille de 16 ans née un 24 décembre, c'est un vrai cadeau de Noël. Depuis quelques années, sa famille a élu domicile à Posieux (Fribourg).

Adji aime faire de la pâtisserie et apprécie tout particulièrement les voyages, se rendant notamment en Grèce, à Londres, en Espagne et en Italie. Derrière les fourneaux, elle concocte régulièrement des sauces graines avec du riz, de la sauce Gombo (tige verte) et du tô (pâte de semoule de maïs).

S'intéressant aux actions sociales, elle s'est engagée dans diverses activités associatives d'aide au Burkina Faso et de développement de la permaculture.

En 2020, Adji, son mari et sa fille adoptent un magnifique chat aux yeux bleus via une association suisse d'accueil d'animaux abandonnés. Ce chat venu d'Espagne, est arrivé en Suisse avec son passeport au nom de « Niebla » (nuage blanc). L'histoire ne dit pas si le chat noir et blanc aime aussi la sauce Gombo...

Merci à Adji d'avoir partagé ces quelques pages de vie avec le groupe de rédaction et les lecteurs du Copain du Jour !

Un dernier adieu à

Au Foyer de Sivrize

Monsieur Charles Plancherel

Monsieur André Butty

Madame Irma Gaillard

Monsieur Gabriel Dématraz



Au Foyer de Vuisternens

Madame Anne-Marie Guilhaume

En pensée avec tous les résidents qui ont perdu une connaissance, un voisin de table, un ami, un conjoint. En pensée avec toutes les familles qui ont perdu leur proche.

Au jardin

Le mois de janvier est bien calme pour le jardin et permet aux jardiniers de s'octroyer de petites vacances. Certaines années, la neige vient le recouvrir et la seule chose à faire est de le regarder !



Un brin d'humour

Quel est le comble pour un nombril ?

Faire un bide

Comment appelle-t-on du riz qu'on peut manger en voiture ?

Risotto

Pourquoi les canards ne tournent jamais en rond-rond ?

Parce qu'ils préfèrent les coin-coin.

Comment appelle-t-on un bonbon avec une béquille ?

Une sucette

Quel est l'arbre qui aime bien faire des acrobaties ?

Le poirier



Un brin d'esprit

Le pays qui consomme le plus de glace par habitant est la Nouvelle-Zélande, plus de 28 litres par personne chaque année, paraît-il ! Passe la cuillère.

Il faut environ 272 litres d'eau pour faire pousser un seul avocat.

Les hippopotames ne nagent pas : ils coulent et se déplacent au fond de l'eau.

Les pieuvres possèdent non pas un, mais trois cœurs.



Événement culturel



Les crèches de Noël à Estavayer-le-Lac

Du 5 déc. 2025 au 11 janv. 2026

L'itinéraire des crèches propose une déambulation féerique dans les ruelles médiévales d'Estavayer-le-Lac. Près de 70 crèches, réalisées avec soin par les habitants et les commerçants, mettent cette année à l'honneur le thème « Les crèches du monde ».

Un cheminement tout en poésie permet au public de relier chacune des crèches et d'admirer, à ciel ouvert, la créativité et la singularité des installations. Fenêtres et vitrines illuminées servent d'écrin aux personnages qui composent la traditionnelle représentation de la nativité.

Mise sur pied par l'Office du tourisme, cette animation hivernale féerique fait la part belle aux artistes en herbe ou confirmés qu'ils soient des commerçants ou des particuliers qui se prêtent au jeu à chaque édition avec enthousiasme.

Chantons en chœur

Tombe la neige

Jean-Marie Kolly

*Tombe la neige sur mon enfance
Tombe le ciel sur mes souvenirs
La Sainte Vierge veille en silence
L'Emmanuel qui semble sourire*

Que reste-t'il de ce doux mystère
Que reste-t'il au fond de mon cœur ?
Cette saveur semble bien amère
Mais ce refrain je le sais par cœur !

*Tombe la neige sur mon enfance
Tombe le ciel sur mes souvenirs
La Sainte Vierge veille en silence
L'Emmanuel qui semble sourire*

Quand vient le doute, Noël se voile
Et je redoute, je crains le froid
Mais si je suis vraiment mon étoile
Noël revient tout comme autrefois.

***Tombe la neige sur mon enfance
Tombe le ciel sur mes souvenirs
La Sainte Vierge veille en silence
L'Emmanuel qui semble sourire***

***Merci aux résidents du home de Billens pour le choix de ce
joli chant nous permettant de prolonger un peu la magie de
Noël.***

Le coin des patoisants

Amâ la montanye

Du di pâ dè chyèkle, l'omo l'è ateri pê la montanye. Chovin, dèvan ke tsantè le pu, fyêrtamin i chè lanhyè a l'achô di vani. Di kou, i terè a profi d'on rèpyenè po ch'akordâ ouna vouërba dè rèpou è, bayi a chè j'yè l'èpâhyo dè vènèrâ le bi tablô ke fan lè patchi, lè krânè kayoutsè è lè frithè ke chè dèmàron avui lè nyolè.

D'evê, hou k'âmon nyèrgâ, inboton lou chki è, dè boun'arà, ch'inmodon a la dèkrovâye di payijâdzo innèvâ. In chè kranpounin a lou bâthon, din la tyéja dou payi di tsamo, brè dè tsô i grapiyon dri-d'amon po rèdjindre lè ketsè, pu in léchin in dêrê dè là ch'invôlâ ouna nyola dè nê poudràja, a la fudra i dèpekalon lè tsô.

Amâ la montanye, l'è rèchpèktâ cha ya, chè kothemè è chè j'ârmè.

Amâ la montanye, l'è prindre le pyéji dè martchi in léchin chè botè anyatâ l'êrba, dè fetchi on dêri kou d'yè a la pyanna ke muchè a l'èvi k'on montè, dè kriji le chindê dè l'armayi, dè dèvejâ dutrè mo dè patê avui on vajiyê, d'agothâ ou rèpou dè la vèprâ è, le lindèman matin, d'atindre po rèmodâ ke lè premirè rayè dè chèlâ chayichan dè lou chondzo.

Ma bayidè-vo achyin, pêrmô ke che l'è chejinta, li pou ithre dondzèràja. Vouéro dè montanyâre l'i an léchi lou ya? Môgrâ chin, la montanye l'è on prèjin dou Bon Dyû, n'abyâdè djêmé dè la rèchpèktâ.

Bèrnâ Chaney

Aimer la montagne

Depuis des paires de siècles, l'homme est attiré par la montagne. Souvent avant que chante le coq, Firmin se lance à l'assaut des crêtes de montagne. Des fois, il tire à profit un replat pour s'accorder un moment de repos et donner à ses yeux l'impression de vénérer le beau tableau que font les pâturages, les crânes roches et les sommets qui s'amuse avec des nuages.

L'hiver ceux qui aiment faire des efforts chaussent leurs skis, et de bonne heure s'en vont à la découverte des paysages enneigés. En se cramponnant à leurs bâtons, dans la zone du pays des chamois, trempes de chaud ils grappillent droit d'en haut pour rejoindre des sommets, puis en laissant derrière eux s'envoler un nuage de poudreuse, à la foudre ils dévalent les crêtes de montagne.

Aimer la montagne, c'est respecter sa vie, ses coutumes et ses souvenirs.

Aimer la montagne c'est prendre le plaisir de marcher en laissant ses bottes caresser l'herbe. De lancer un dernier coup d'œil à la plaine à mesure qu'on monte, de croiser le sentier de l'armailli, de parler deux ou trois mots de patois avec un garde-génisse, de goûter au repos de fin d'après-midi et le lendemain matin d'attendre pour repartir que les premiers rayons de soleil sortent de leur songe.

Mais faites attention parce que si elle est plaisante elle peut être dangereuse. Combien de montagnards y ont laissé leur vie ? Malgré ça la montagne est un présent du bon Dieu, n'oubliez jamais de la respecter.

Bernard Chaney

Texte tiré du journal La Gruyère, choisi et traduit par Monsieur André Fragnière, résident du home de Billens.

Jeux

Trouvez les 6 différences !



Réponses :

1. Un œil différent
2. Un bouton en moins
3. Une ligne en moins à l'écharpe
4. Un sapin à droite en moins
5. La montagne est différente
6. La manche de gauche est différente

Résultat du mot caché

Le mot caché du mois passé était : **SAINT HONORE**
Plusieurs d'entre vous ont trouvé la bonne réponse.

Les heureux gagnants sont :

Madame Irma Spichtig
Monsieur Jean-Pierre Descloux
Madame Hélène Blondel
Madame Valérie Demierre
Madame Josiane Donzallaz
Madame Maria Jonin
Madame Pierrette Guisolan
Monsieur Gilbert Jonin
Madame Chantal Freymond
Madame Angela Bossel
Madame Ruth Champod



Les gagnants reçoivent un bon pour une boisson à la cafétéria.
L'équipe d'animation



AGISSANT	ELIGIBLE	HUER	ROQUETTE
BABILLER	ELIMINE	INDEXEE	SALUER
BANC	ENVOYEUR	LOCUTION	SECTAIRE
BEURRIER	ETOILEE	LOGEABLE	SERINER
BROUETTE	ETUI	MARINIER	SLALOME
CLAMEUR	FRANCHE	MARMITE	TOILETTE
COLLEQUE	GANG	PACTISE	TOUFFUE
COLONIE	GENOU	PAIE	TOUT
DESTRIER	GEOLOGUE	PIRANHA	TRANSIT
DIVA	GROUPIE	PLATINE	VERDICT
DURER	GYNECEE	PROMPTE	

Indice : Race bovine laitière à robe pie noire

Réponse

--	--	--	--	--	--	--	--

Nom et prénom _____

Pour participer au prochain tirage au sort, retournez la solution avec votre nom au service d'animation d'ici le **15 janvier 2026**.

Le mot caché

E	N	I	T	A	L	P	A	C	T	I	S	E	C	T	A	I	R	E
T	F	R	E	I	N	I	R	A	M	G	S	E	R	I	N	E	R	E
L	C	G	E	O	L	O	G	U	E	T	N	A	S	S	I	G	A	C
T	O	I	L	E	T	T	E	U	Ô	R	B	A	C	N	A	B	D	E
C	E	C	D	E	H	C	N	A	R	F	A	H	G	A	R	E	H	N
O	E	T	U	R	E	I	R	R	U	E	B	N	M	R	S	U	L	Y
L	L	A	T	T	E	E	I	E	E	T	I	A	A	T	E	F	O	G
L	I	V	T	E	I	V	M	U	Y	P	L	R	R	R	N	F	G	R
E	O	I	U	N	U	O	S	L	O	M	L	I	M	E	I	U	E	O
G	T	D	O	O	L	Q	N	A	V	O	E	P	I	R	M	O	A	U
U	E	L	T	A	N	O	O	S	N	R	R	E	T	U	I	T	B	P
E	O	C	L	A	M	E	U	R	E	P	A	I	E	D	L	N	L	I
C	N	S	E	E	L	I	G	I	B	L	E	I	N	D	E	X	E	E

Anniversaires

Madame Patricia Meyer	le 2
Monsieur Gaston Dénervaud	le 4
Madame Suzane Mesot	le 13
Monsieur Philippe Lachat	le 17
Monsieur François Chassot	le 29
Monsieur Gérard Butty	le 30



Nous vous souhaitons de passer une belle journée d'anniversaire, bien entourés et dans un climat chaleureux.

Meilleurs vœux de santé et de sérénité à vous !

Le personnel et la Direction

L'équipe de rédaction

Pour ce journal du mois de janvier, l'équipe de rédaction était composée des personnes suivantes :

Madame Madeleine Gremaud
Madame Monique Noël
Madame Elisabeth Guillet
Madame Hélène Theraulaz
Alain, Karolyne et Faustine



Nous remercions chaleureusement toutes ces personnes pour leur aide à la réalisation de ce journal. Ce fut pour nous un bon moment d'échanges et de partage, tout cela dans la bonne humeur. Nous nous réjouissons de vous retrouver le mois prochain, et rappelons à toutes les personnes intéressées qu'elles sont invitées à nous rejoindre pour cette activité et que nous nous réjouissons de les inclure dans notre fantastique équipe !

Sources

Couverture :

Image : <https://franceukrainenews.org/que-se-passe-t-il-en-janvier-2025/>

Rubrique « L'unisson »

Image : <https://www.detentejardin.com/jardiner-avec-la-lune/cycle-lunaire-et-phases-de-la-lune-1030909>

Texte : Livre « *L'almanach romand – Messenger Boiteux 2026* » p.6

Rubrique « Saint du mois »

Image : https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&hs=IHzo&sca_esv=368d236c3a8fb3dd&udm=2&fbs=AlljpHx4nJfGojPVHhEACUHPiMQ_pbg5bWizQs3A_klenjtcpTTqBUdyVgzq0c3_k8z34GUa4Q_jiUQNh5K5XfwsFj1JlsgDwnS6F9uJOn6Vp7K2A3syK2gjpEmmEFN8uWN8s2IntgSuRBtP803uqK0TxGlXJ44ctWZqoZuWK03giAcqoBYIZWmtT3A6eDCJN2lzEyQ3v6JPjek3m2aBoKtS2qP2ThcvVEJRwTqr1ua6EBjGMfBYk&q=saint+vincent+22+janvier&sa=X&ved=2ahUKEwj5yd6a-cGRAxUv5AIHHR9IEEn4QtKgLegQIMhAB&biw=1920&bih=955#sv=CAMSVhoyKhBILVhwRUNnRzYxV2w5cC1NMg5YcEVDZ0c2MVdsOXAAtTtoOVDVXNHZAzcERPR0cwRU0gBCocCgZtb3NhaWMSEGUtWHBFQ2dHNjFXbDIwLU0YADABGAcgy6Hj-Q0wAkoKCAIQAhgCIAIoAg

Texte : https://fr.wikipedia.org/wiki/Vincent_de_Saragossehttps://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://fr.wikipedia.org/wiki/Agn%25C3%25A8s_de_Rome&ved=2ahUKEwi8oOzLhb-RAxW2Rf4FHZY6EBsQFnoECBsQAQ&usg=AOvVaw1ggKkw0iOtAtpVhjzOskAU

Rubrique « Bienvenue »

Image : <https://stock.adobe.com/fr/search?k=bienvenue>

Rubrique « Bon vent »

Image : <https://www.systemed.fr/normes-droit-regles/declassement-et-achat-chemin-procedure-a-suivre,8058.html>

Rubrique « Activités »

Image : <https://www.guipronetuk.co.uk/fr/nos-activites/>

Rubrique « Descriptif des activités »

Image : <https://fribourg.ch/fr/romontregion/evenements/theatre-de-la-jeunesse-de-villaz-st-pierre/>

Image : [musée d'histoire naturel fribourg - Recherche Images](#)

Image : [apéro en janvier - Recherche Images](#)

Image : [finger food menu - Recherche Images](#)

Rubrique « Information »

Rubrique « A agender »

Image : https://pelerinagelourdes.ch/wp-content/uploads/2025/12/Affiche_FR_20264-scaled.jpg

Rubrique « Regard en arrière » :

Images : personnelles + <https://media.istockphoto.com/id/1666867248/fr/vectoriel/parole-merci-avec-sourire-langue-fran%C3%A7aise-merci.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=CJCFPo3Ho2icqN9TITSTBjuLYRLfxyEScLDWjSzsgo=>

Rubrique « Un dernier adieu à »

Image : <https://fr.pinterest.com/pin/60728294968971646/>

Rubrique « Au jardin »

Image : <https://www.rustica.fr/meteo-et-travaux-saison/jardin-hiver,5249.html>

Rubrique « Un brin d'humour »

Image : <https://www.pngegg.com/fr/search?q=rire>

Texte : <https://carambarco.com/marques/carambar/>

Rubrique « Un brin d'esprit »

Image : <https://fr.freepik.com/photos-vecteurs-libre/smiley-pensif>

Texte : <https://www.ef.fr/blog/language/plus-de-faits-pour-paraitre-cultive/>

Rubrique « Evènement culturel »

Image : https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&hs=rwJU&sca_esv=368d236c3a8fb3dd&udm=2&q=cr%C3%A8che+de+noel+estavayer+le+lac&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwjxs_qb_MGRAXWr0wIHHZRHJzAQBSgAegQICxAB&biw=1920&bih=955&dpr=1#sv=CAMSVhoyKhBILXVDX3A2dVZ1eDdWeUhNMq51Q19wNnVWdXg3VnIITToOZ0IzWDdHajdFdElzMk0gBCocCgZtb3NhaWMSEGUtdUNfcDZ1VnV4N1Z5SE0YADABGAcg2fSDqQcwAkoKCAIQAhgCIAIoAg

Texte : <https://www.j3l.ch/fr/P11612/a-faire/manifestations/evenements/itineraire-des-cresches>

Rubrique « Le coin des patoisants »

Texte : Journal La Gruyère, rubrique Deché-délé

Rubrique « Jeux »

Sudoku : Livre « 150 Sudoku No 102 » p.60

Rubrique « Résultats du mot caché »

Image : <https://www.istockphoto.com/illustrations/bravo>

Image : <https://www.pinterest.com/amormino1957/smileys/>

Rubrique « Mot caché »

Mot caché : Livre « Mots Mel No 76 » p.105

Rubrique « Anniversaires »

Image : <https://www.events-tour.com/boutique/decoration-de-salle/ballon/pack-ballon-anniversaire/1-ballon-metallique-joyeux-anniversaire-multicolore-en-aluminium-ref-balm00jam.html>

Rubrique « L'équipe de rédaction »

Image : <https://fr.pinterest.com/pin/37999190601148942/>

