

Mars 2026



Le Copain du Jour

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

Sommaire

Lunaison	2
Saint du mois.....	3
Bienvenue.....	5
Bon vent à	7
Activités	8
Descriptifs des activités	10
Informations.....	21
A agender	22
Le mot de l'aumônerie	24
Raconte-moi ton histoire	26
L'invité du mois.....	29
Regard en arrière	32
Un dernier adieu à	34
Au jardin	35
Un brin d'humour	36
Un brin d'esprit	38
Evénement culturel.....	40
Chantons en chœur.....	42
Le coin des patoisants.....	44
Jeux.....	46
Le mot caché	49
Résultat du mot caché	50
Anniversaires.....	51
L'équipe de rédaction	52
Sources	53

Lunaison

Pleine lune le 3 à 12h38, chaleur et pluie

Dernier quartier le 11 à 10h39, pluie

Nouvelle lune le 19 à 2h24, pluie chaude

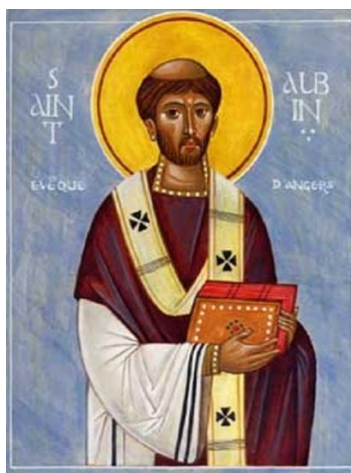
Premier quartier le 25 à 20h18, chaud

Du 1^{er} au 31 mars les jours croissent de 102 minutes.

Mars était consacré au Dieu *Mars* par Romulus. C'était le premier mois de l'année martiale.



Saint du mois



Saint Aubin, Evêque d'Angers
Le 1^{er} mars

Saint Aubin est le patron des villes d'Angers et de Guérande, mais aussi des boulangers et des pâtisseries.

Saint Aubin sortait d'une antique et noble famille, qui était venue d'Angleterre en France, se fixer dans la basse Bretagne, Diocèse de Vannes. Ayant compris dès sa jeunesse les dangers du Monde, il s'arracha aux douceurs de la vie de famille pour se retirer dans le monastère de Cincillac aux environs d'Angers (nommé plus tard Cincillant) où il édifia tous les religieux par son humilité, son obéissance et ses autres vertus.

Élu Abbé de cette sainte maison, il la gouverna pendant 25 ans avec une rare sagesse.

À 50 ans, il fut, malgré sa résistance, élevé sur le siège épiscopal d'Angers. Il s'acquitta de ses fonctions, difficiles en ces temps-là, avec un zèle exemplaire. Il prêchait sans relâche, en ayant pour maxime que l'âme a, comme le corps, besoin d'une

nourriture fréquente. Il prenait un soin particulier des pauvres ; il visitait les malades, consolait les affligés, rachetait les captifs, les esclaves, protégeait et secourait les veuves, principalement celles qui étaient chargées d'enfants. Dieu lui accorda de nombreuses guérisons et la résurrection de 2 morts ; il délivra miraculeusement des prisonniers dont on lui refusait la grâce, et les convertit.

Il profita de son crédit auprès du Roi Childebert pour obtenir la réforme de divers abus et la réunion de plusieurs conciles, dont la plupart se tinrent à Orléans. On y fit des règlements très utiles à la religion et à la société.

Surtout il lutte souvent au péril de sa vie contre les pratiques incestueuses des nobles de l'époque qui se mariaient avec leur sœur ou même leur fille.

Saint Aubin mourut des fatigues d'un voyage à Arles, qu'il fit pour consulter Saint Césaire, à l'âge de près de 80 ans, vers le milieu du VI^{ème} siècle. Son culte s'est répandu en France, surtout dans la future Normandie où il eut beaucoup de succès, et dans une grande partie de l'Europe.

Bienvenue

Nous avons le plaisir d'accueillir :

Au Home de Billens

Madame Lucienne Cochard de Villaz-Saint-Pierre
Madame Emma Dessarzin de Surpierre
Monsieur Francis Vial de Romont

A Billens à l'unité de Séjour Evaluation Orientation (SEO)

Madame Edith Morel de Lentigny
Monsieur Héribert Jenny de Fribourg
Monsieur Claude Frehner de Corminboeuf
Monsieur Meinrad Pittet de La Joux

Au Foyer de Siviriez

Monsieur Francis Fragnière de Middel
Monsieur Norbert Baudois de Siviriez

Au Foyer de Vuisternens

Monsieur Marcel Jaquet de la Châtelard
Madame Agnès Girard de Lieffrens
Monsieur Francis Ballif de Villeneuve/FR
Madame Marie-Vérène Chassot d'Orsonnens

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 Janine Spicher ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

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

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

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



Activités

Jeudi 5 mars	Boutique « Pour Toi et Moi » (À la salle polyvalente)
Jeudi 12 mars	A la Brasserie : moules-frites (Sur inscription) (A la salle d'animation)
	Sortie « Après-midi en patois » au Mouret (Sur inscription)
Vendredi 13 mars	Assemblée des résident-e-s (À la salle polyvalente)
Lundi 16 mars	Sortie au restaurant des Rosalys aux Paccots (Sur inscription)
Jeudi 19 mars	Loto et collation (A la salle à manger)
Vendredi 20 mars	Activité intergénérationnelle « <i>Jeux au Foyer</i> » en compagnie d'une classe d'élèves de Vuisternens-devant- Romont (A la salle polyvalente)

Samedi 21 mars	Sortie à la 42 ^{ème} Fête des Céciliennes à Vuisternens-devant-Romont (Sur inscription)
Mercredi 25 mars	Concert d'enfants accordéonistes (Au rez-de-chaussée)
Jeudi 26 mars	Chorale avec Hélène Peiry (À la salle polyvalente)
Dimanche 29 mars	Sortie « Journée de Pâques - Fraternité des Malades à Ursy » (Sur inscription)

NOS ACTIVITÉS

Descriptifs des activités

Jeudi 5 mars

Boutique pour Toi et pour Moi



Le jeudi 5 mars nous aurons le plaisir de retrouver Magali de la Boutique « Pour Toi & Moi ». Ce jour-là, vous pourrez découvrir la nouvelle collection printemps-été. Puis, dans l'après-midi, nous vous attendons très nombreux pour le défilé de mode habituel au rez-de-chaussée. Si vous souhaitez être mannequin et défiler avec les animatrices, n'hésitez pas à vous manifester auprès du service d'animation. Au plaisir de vous accueillir dans cette boutique éphémère.

Jeudi 12 mars

« A la Brasserie »



Ce jour-là au menu : **Moules-frites**

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 « une fois ! » à la salle d'animation au rez.

Jeudi 12 mars

Sortie « Après-midi en patois au Mouret »



L'Amicale des patoisants de la Sarine nous propose de participer à son traditionnel après-midi en patois, qui aura lieu cette année :

***Le jeudi 12 mars 2026 à 14h30
à la salle de la Croix-Blanche au Mouret.***

Le chœur mixte « Intrè No » ouvrira la rencontre avec un concert de chants en patois.

Durant la pause, un thé chaud accompagné d'une tranche de tresse sera offert. La troupe de théâtre présentera ensuite sa nouvelle comédie, pleine d'humour et de bonne humeur.

L'entrée est libre ; un panier sera à disposition pour celles et ceux qui souhaiteront faire un geste de soutien.

Si cette brève présentation de l'événement vous incite à nous rejoindre, merci de vous adresser à l'animation du Foyer.

Rendez-vous dans le hall d'entrée à 13h15.

Vendredi 13 mars

Assemblée des Résidents

à la salle polyvalente



Cette première assemblée des résident-e-s pour l'année 2026 invitera chacun-e à pouvoir exprimer des souhaits et donner des retours sur les activités passées et à venir.

Un thème fondamental sera la ou les formes souhaitées de consultation et de participation sociale des habitant-e-s du Foyer Sainte-Marguerite. Nous évoquerons la piste d'un Conseil des résidents et reviendrons sur l'avancée et le travail fourni par l'équipe cœur projet interdisciplinaire & représentative « *Revisitons ensemble les moyens de consultation et d'expression des résidents* ».

Nous vous retrouverons nombreux et nombreuses à la salle polyvalente à 14h30 pour échanger, débattre et partager le goûter.

Lundi 16 mars

Sortie au restaurant des Rosalys aux Paccots



En ce prochain lundi, nous nous rendrons au pied de la Dents de Lys pour profiter de la vue mais surtout égayer nos papilles au restaurant des Rosalys aux Paccots.

Au menu certifié « Produits du terroir » : soupe de chalet, macaronis à la crème, fondue, raclette, et diverses autres préparations.

Rendez-vous dans le hall d'entrée à 10h45

Si cette activité vous intéresse, vous pouvez vous annoncer à l'animation car les places sont limitées.

Vendredi 20 mars

Activité intergénérationnelle

« Jeux au Foyer »



Depuis quelques années maintenant, nous partageons une collaboration mensuelle de rencontres et d'événements au Foyer Sainte Marguerite mais également à l'école de Vuisternens-devant-Romont entre aîné-e-s et élève-s de différents degrés scolaires.

En ce vendredi 20 mars des jeux de société seront au centre des beaux échanges, sourires, rires et partages intergénérationnels et, comme nous ressortons de ces précieux moments grandi-e-s, n'hésitez donc pas à rejoindre petits et grands autour de la table !

Jeudi 19 mars

Loto

à la salle à manger



Sur la grille d'activités, le loto est programmé à 14h30. Cette heure-là est la prise du goûter spécial « tarte à la crème » durant laquelle vous pouvez choisir vos cartons.

Si vous venez au loto, vous n'avez pas besoin de prendre le goûter à l'étage étant donné que nous nous faisons un plaisir de vous en proposer un à la salle à manger.

Pour rappel, le prix des cartons est de CHF 3.- pour 5 séries.

Pour le loto du 19 mars, rendez-vous à 14h30 pour le goûter et le premier numéro sera crié à 15h00.

Samedi 21 mars

Sortie aux concerts de la 42^e Fêtes des Céciliennes



La 42^e Fête des Céciliennes se tiendra du 20 au 22 mars à l'Eglise de Vuisternens-devant-Romont.

Une délégation du Foyer Sainte-Marguerite, à laquelle vous êtes invités à vous joindre, assistera aux concerts du samedi après-midi mettant à l'honneur différents chœurs de la Glâne, âges et styles confondus.

Moments musicaux, chaleureux et fédérateurs rythmeront cet après-midi placé sous le signe du chant bienfaisant !

Pour une question d'organisation et de places limitées malgré la proximité du lieu des festivités, merci de vous adresser à l'animation pour nous faire part de votre intérêt à participer à cette sortie.

Rendez-vous dans le hall d'entrée à 13h15.

Mercredi 25 mars

Concert d'enfants accordéonistes



Nous avons le plaisir d'accueillir au sein du foyer un concert d'accordéon interprété par deux enfants.

Ces jeunes musiciens nous offriront un joli moment musical, plein de fraîcheur et de spontanéité. L'accordéon, avec ses sonorités chaleureuses, nous fera voyager à travers différents morceaux soigneusement préparés.

Ce sera un moment simple, touchant et convivial, propice au partage et à la bonne humeur.

Jeudi 26 mars

Chorale avec Hélène Peiry



En ce jeudi 26 mars, Madame Hélène Peiry se fera un plaisir de vous accueillir **à la salle polyvalente à 10h30**, afin que vous puissiez chanter, fredonner, taper du pied avec le chœur des résidents du foyer. Beau moment musical en perspective !

Dimanche 29 mars
Sortie « Journée de Pâques –
Fraternité des Malades à Ursy »



L'association la Fraternité des Malade d'Ursy convie les habitants du Foyer Sainte-Marguerite, selon leur intérêt, à participer à la prochaine « Journée de Pâques » qui se déroulera ainsi :

- 10h15 Arrivée
- 10h45 Messe célébrée par Mgr Rémy Berchier
- 12h00 dîner généreusement offert par l'association

Rendez-vous dans le hall d'entrée à 9h15.

Si cette activité vous intéresse, vous pouvez vous annoncer à l'animation car les places sont limitées.

Informations

Fêtes de Pâques

Cette année vous aurez la possibilité de partager le repas de Pâques avec vos proches en cafétéria sans restriction de participation mais selon la formule suivante :

Le dimanche 5 avril pour l'UVP « La Neirigue » et l'unité 2

Le lundi 6 avril pour l'UVP « Le Poyet » et l'unité 3

Pour les personnes dont les proches ne pourraient être présents, elles partageront le repas à la cafétéria en compagnie des animateurs et des soignants.

En espérant que cette nouvelle façon de faire vous satisfera !

A agender

LA MODE QUI S'ADAPTE À VOUS



BOUTIQUE ÉPHÉMÈRE
Défilé de Mode à 15h30

JEUDI 5 MARS
Vente de 10h30 à 16h30

COLLECTION PRINTEMPS-ÉTÉ

FEMME TAILLES 34 À 60 | HOMME TAILLES S AU 3XL
VÊTEMENTS, LINGERIE ET ACCESSOIRES



Magali Garayt
076.822.15.69

POUR TOI ET MOI
DEPUIS 2011

Changement d'heure

La nuit du **28 au 29 mars**, nous passerons à l'heure d'été !
Pensez à avancer vos horloges et montres d'une heure !

A 2h00 du matin, il sera 3h00 du matin. Nous perdons une heure
mais les jours seront plus longs !



Le mot de l'aumônerie

Dans le pré en face de chez moi, il y a un nouveau quartier qui sort de terre. Oui, c'est vraiment impressionnant. Je pars le matin et le soir lorsque je reviens, il y a une nouvelle maison : quatre murs et un toit. Au fil des semaines, les différents artisans et ouvriers s'activent. Une vraie ruche, ils m'impressionnent par leur résistance au froid, leur éclat de voix et de rire aussi parfois. Il y a de la vie sur un chantier ! Et tout ce monde se côtoie pour que les délais soient respectés et un jour une famille puisse entrer dans leur maison.

Est-ce que nous nous rendons compte de toutes ces personnes qui se lèvent très tôt pour que nous ayons du pain frais, que la route soit dégagée, le journal dans la boîte aux lettres... ? Il en est de même dans le Réseau Santé Glâne. Chacun a son importance dans le bon fonctionnement de la maison, des soins, de la cuisine, l'intendance, l'animation, du service technique, l'administration...chacun participe à offrir un cadre de vie le plus respectueux possible pour les résidents.

Dernièrement, vous avez pu découvrir des affiches et des œuvres créées en équipe autour des questions du concept de soins, animation et accompagnement. Par équipe de travail, nous nous sommes interrogés sur notre accompagnement et les valeurs qui les soutiennent.

J'ai beaucoup aimé ces mots écrit par le Dr Thomas de Gabory en parlant de l'approche multidisciplinaire. Je vous les partage :

« Viser l'interdisciplinarité, c'est risquer la confiance dans l'expertise des autres qui se reconnaissent mutuellement compétents, chacun dans son champ propre. L'autre travaille selon l'angle de vue de sa propre discipline. L'unité ne signifie pas que tous pensent la même chose mais qu'ils portent ensemble une même attention à la personne, en mobilisant leur diversité comme une richesse, et non comme un obstacle »

Pour l'aumônerie, j'ai parfois l'image des abeilles qui butinent, pour recueillir le pollen et ainsi participer à la confection du miel. Un miel qui donne de la douceur à la vie et soignent aussi à sa manière les maux du cœur et de l'âme.

Pour l'Aumônerie

Marie-France



Raconte-moi ton histoire



***Madame Simone Läderach du Foyer de Vuisternens a
accepté de nous raconter son histoire***

Après une séance de gymnastique, Madame Läderach enchaîne en se prêtant gentiment à l'interview de l'équipe de rédaction de Vuisternens-devant-Romont du lundi 12 février pour cette édition du Copain du Jour. Ce nouvel exercice permet à l'ensemble des résident-e-s présent-e-s de mieux connaître cette personnalité empathique qui aime être au contact de l'autre. Elle cultive et nourrit les différentes amitiés qu'elle tisse ici, dans son ancienne commune ou, encore, dans le Foyer de Jour de Farvagny qu'elle a fréquenté.

Simone, née le 13 décembre 1947, est originaire du Jura, plus précisément de Bassecourt. Son nom de jeune fille est Christe. Elle grandit dans la commune de Tavannes.

Elle a réalisé un apprentissage de vendeuse au sein d'un magasin de confection d'habits de mode pour enfants et adolescents à Bienne.

En 1969, elle se marie avec André Läderach, qui travaillait à la verrerie de Moutier. En 1977, ce travail empreint d'une maîtrise précieuse amènera la famille composée alors de deux enfants ; Anouk et Raphaël, à emménager en Glâne pour la poursuite de la carrière professionnelle du papa à l'Electroverre de Romont. C'est à Mézières qu'ils s'établirent définitivement.

Le couple Läderach aimait marcher. André était passionné par la cueillette des champignons. Tous les deux firent parti de la société de la mycologie de Romont. Simone a fait partie de plusieurs groupes de marcheurs. Avec l'un d'entre eux, elle a notamment effectué le parcours de Saint-Jacques de Compostelle qui traverse la Suisse, du lac de Constance jusqu'à Genève.

Les parents Läderach suivaient leurs enfants dans leur réalisation sportive. Le papa assistait aux matchs de foot de Raphaël, Simone s'orienta dans l'aide à apporter à la gymnastique artistique pratiquée par sa fille Anouk. A Romont, il n'y avait pas de juges pour les compétitions. Simone a passé un brevet pour endosser ce rôle exigeant de grandes responsabilités. Elle avoue avoir eu quelques nuits blanches à l'idée de la mission de juge et d'arbitre, ainsi qu'à de potentiels conflits avec d'autres parents du club. Simone a adoré cet investissement sportif, tout en ayant le souci de donner aux jeunes athlètes, la juste valeur à leur exécution gymnastique.

Simone conclut ce moment d'échange, en évoquant son premier pèlerinage de 4 jours à Lourdes, l'année passée, en compagnie

de sa fille et des beaux-parents de cette dernière qui les attendaient sur place.

Madame Läderach échafaude déjà de nouveaux projets, elle qui est récemment arrivée au Foyer Sainte Marguerite, rayonnante d'humanité dans ses interactions.

Merci à Madame Simone Läderach pour ce récit, nous permettant ainsi de faire plus ample connaissance avec elle.



L'invité du mois



Marie-Claude Repond
Aide-soignante à l'unité 2 du Home de Billens

Marie-Claude Repond est aide-soignante à Billens depuis 23 ans. Elle constate que durant ce temps, elle a côtoyé beaucoup de monde, tant dans le personnel que parmi les résidents.

Marie-Claude, tout le monde la connaît ! Elle est la nièce de Monsieur André Fragnière, résident de l'unité 1 à Billens. Celui-ci nous précise qu'il était lui-même à l'école de recrue quand elle est née ! Il nous raconte que « c'est la première nièce qu'il a portée ! Elle pleurait et quand il l'a portée, elle s'est tout de suite tue. »

Marie-Claude aura bientôt 59 ans. Elle est l'aînée de 4 enfants. Après elle, sont nés Fabienne, Jean-Louis et Françoise. Elle a la chance d'avoir ses parents, Gilberte et Jules, à proximité et de pouvoir en profiter.

Sa première formation est celle d'employée de bureau. Elle a exercé quelques temps chez « Deillon Frères » (actuellement

Celsa), puis elle a interrompu son activité professionnelle durant 13 ans pour s'occuper de ses 3 enfants Noémie, Antoine et Jonas. Elle est mariée à Michel qui travaille à la place d'armes de Drognens et ensemble ils vivent à Villaz-St-Pierre.

Une fois ses enfants plus grands, Marie-Claude a un jour rencontré une copine qui lui a parlé de la formation Croix-Rouge d'auxiliaire de santé. Elle s'est dit pourquoi pas ! Suite à un stage au Home de Billens, on lui a proposé une place de travail et c'est ainsi qu'elle a commencé sa nouvelle carrière ! Par la suite, elle a suivi l'école d'aide-soignante (qui n'existe plus aujourd'hui).

Marie-Claude aime beaucoup son métier, même s'il a beaucoup changé en vingt ans. Avant, les soignants avaient plus de temps pour discuter avec les résidents et rester auprès d'eux.

Il y a toujours plus de travail administratif. Mais ce que Marie-Claude apprécie avant tout, c'est le contact et les échanges avec les résidents qui ont tellement à nous apporter par leurs histoires de vie.

Pour Marie-Claude, la famille compte beaucoup. Elle est aujourd'hui grand-maman de 2 petits-enfants, Angèle et Constant qui ont 9 et 6 ans. Elle a la joie de les garder au moins une fois par semaine et elle apprécie de leur transmettre des valeurs simples au travers de jeux, de sorties dans la nature, en faisant de la pâtisserie et tout simplement en passant du temps avec eux.

En plus de tout cela, Marie-Claude aime prendre un peu de temps pour elle. Elle apprécie la randonnée en montagne ou en forêt. Elle fait aussi un peu de ski. Elle partage ses loisirs avec son mari, parfois en famille ou avec des amis.

Elle aime être dehors, s'occuper de son jardin et de son extérieur. Elle sait aussi tricoter, mais garde cette activité pour le moment de la retraite !

Elle chante dans le chœur de dames « Elles en C ». Qui sait...nous aurons peut-être la chance de les écouter une fois lors d'un concert au Home ?!

Une résidente lui demande comment sont organisés les tournus des soignants auprès des résidents. Marie-Claude répond que ce sont les infirmières qui établissent le plan du jour et c'est toujours la surprise pour les soignants de découvrir de qui ils vont s'occuper.

Marie-Claude est une femme organisée ! Pour réussir à être présente auprès de tout son petit monde et à jongler avec son travail, c'est indispensable ! Les repas sont même prêts les jours où elle travaille !

Les résidents se souviennent que Marie-Claude nous avait accueillis sous l'abri de sa maison pour regarder le cortège de la fête des musiques à Villaz-St-Pierre. Elle avait tout prévu, les chaises, les couvertures, c'était vraiment chouette !

Merci à Marie-Claude de nous avoir raconté son histoire, nous permettant ainsi de faire plus ample connaissance avec elle.

Regard en arrière

Photos prises lors de l'atelier créatif du mois de janvier



Quelques habitant-e-s du Foyer Sainte Marguerite sont allés remonter la trace du Gruyère si précieux à l'Helvétie ! Tous les sens ont pu être en éveil durant cette journée ensoleillée du jeudi 29 janvier.



Un dernier adieu à

Au Home de Billens

Monsieur Gérald Jordan

Monsieur L'Abbé Arsène Jorand

Madame Hedwige Defferrard



Au Foyer de Sivrîez

Madame Anne-Marie Stöckli

Madame Marie-Rose Raboud

Au Foyer de Vuisternens

Madame Simone Dickmann

Monsieur Philippe Lachat

Madame Michelle Savoy

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



Au mois de mars, la nature se réveille gentiment...

En termes de travaux possibles, nous pouvons nous atteler au nettoyage du jardin, à la taille d'arbres. Nous éviterons la plantation de graines de fleurs en raison des aléas du froid.

C'est un plaisir de voir les perce-neiges et les crocus pointer le bout de leur nez !

A la Saint Joseph, le 19 mars, il sera temps de semer les petits pois !

Un brin d'humour



« Un clown se rend chez son médecin et lui dit
" Docteur, je me sens tout drôle... " ».

François Jouffa et Alain Briaux



« Pourquoi est-ce que la psychanalyse des
hommes est plus rapide que celles des
femmes ?

– Parce qu'il s'agit de remonter dans l'enfance
et, avec les hommes, on y est déjà.

François Jouffa et Alain Briaux



« Comment s'appelle le journal publié chaque semaine au Sahara ?

– L'hebdomadaire. »

François Jouffa et Alain Briaux



Comment appelle-t-on un boomerang qui ne revient pas ?

– Un cintre.

François Jouffa et Alain Briaux



« Deux blondes décident de jouer aux échecs. L'une demande à l'autre : " T'as les règles en tête ? "

– " Pourquoi ? Je saigne du nez ? " »

François Jouffa et Alain Briaux

Un brin d'esprit

Ronger son frein

« Une personne passe en moyenne 6 mois de sa vie assis devant un feu rouge. Y a intérêt à avoir une bonne radio quand même. »

Chrys (imparfaites.be)

Bon à savoir

Remède de grand-mère contre l'affection de la gorge

Les glaires sont des amas visqueux qui se forment dans la gorge lors d'une sécrétion exagérée des muqueuses. Ils sont particulièrement ennuyeux chez l'enfant. Celui-ci ne peuvent ni avaler, ni cracher, ils entraînent une gêne au niveau de la gorge ainsi que des spasmes occasionnels.

Faites boire à votre petit malade une cuillerée à café de jus d'ananas frais, bien mûr, à peu près toutes les deux heures.

Cela devrait le soulager assez rapidement de tout ce qui obstrue sa gorge.

La même méthode peut être recommandée aux nourrissons, trois fois par jour seulement.

L'ananas fut découvert par Christophe Colomb, en 1493, en Guadeloupe. Les aborigènes le nommaient « nana ». L'enzyme qu'il contient, la bromélaïne, concentrée surtout dans la tige, se trouve aussi en petite quantité dans le fruit. Cette enzyme

possède une forte action anti-inflammatoire qui permet de résorber les oedèmes localisés (au niveau de la gorge pour cet exemple précis).

Si malgré ce traitement, les spasmes deviennent de plus en plus nombreux, si la gêne à la déglutition s'accroît, un avis médical sera pris rapidement.

NB : bien que les adultes contrôlent mieux ce genre de spasmes, il est préférable de cracher que d'avaler. Ce n'est peut-être pas très élégant, mais bien meilleur pour la santé !

Dr Henry Puget & Régine Tessot

« L'intuition, c'est l'intelligence qui commet un excès de vitesse. »

Henry Bernstein



Événement culturel

Les Brandons de Moudon

Les Brandons sont effectivement les carnavals du nord vaudois, et selon P. Hugger, cette fête, née d'un besoin de défoulement avant les contraintes du Carême, remonte au Moyen Âge. Les Brandons, issus du mot allemand « Brand », désignent des feux et des bûchers que l'on faisait brûler le premier dimanche de Carême. Ces traditions se sont développées dans toute la Romandie et ont été intégrées dans les festivités de carnaval, notamment à Payerne, Moudon et Yverdon, où des cortèges aux flambeaux parcouraient les rues et des banquets étaient organisés.

Le thème : BRANDONS MOVIE

Découvrez le programme pour 2026

Jeudi 5 mars

Ouverture "presque" officielle... La journée du jeudi commence par le thé dansant costumé des Aînés, qui réunit les personnes du troisième âge pour une après-midi dansante. S'en suit un loto extraordinaire avec pas moins de 30 séries et pour terminer cette première journée, l'ouverture du bar du Comité dans l'enceinte de l'ancienne Caserne Communale.

Vendredi 6 mars

Journée d'ouverture Officielle. Celle-ci débute avec le cortège aux flambeaux. Toute la ville de Moudon est plongée dans le noir illuminée aux seuls flambeaux des élèves des classes Moudonnoises. La remise des clés se déroule sur la place Mauricette Cachemaille avec la participation de la Municipalité déguisée. S'en suit le concours de masques et l'ouverture des différents bars. La ville entière est animée aux sons des guggenmusiks.

Samedi 7 mars

Journée des enfants

La fête bat son plein. Début de la vente du Journal des Brandons. En début d'après-midi démarre le magnifique cortège des enfants. Chaque élève des classes Moudonnoises et alentours a concocté son plus beau déguisement pour parader avec les Guggenmusiks et les individuels. Le début de soirée commence avec le cortège de nuit des Guggens puis chacune d'entre elles va se produire dans les différents endroits prévus à cet effet.

Dimanche 8 mars

Le clou de la fête. Réveil au son des meilleures guggenmusiks du pays, le concert apéro est sans aucun doute un des moments phares des Brandons de Moudon. Celui-ci réunit chaque année près de 2000 personnes. S'en suit le Grand Cortège avec la participation des guggenmusiks et de superbes chars, les concepteurs débordant toujours d'imagination pour retranscrire les thèmes qui ont marqué l'année. Et pour clore le week-end en beauté a lieu la Remise des prix pour les chars et guggenmsusiks sous la Grenette en fin d'après-midi.

Chantons en chœur

Santiano

Hugues Aufray

C'est un fameux trois-mâts fin comme un oiseau
Hissez haut Santiano !
Dix-huit nœuds, quatre cents tonneaux
Je suis fier d'y être matelot

Tiens bon la vague et tiens bon le vent
Hissez haut Santiano !
Si Dieu veut toujours droit devant,
Nous irons jusqu'à San Francisco

Je pars pour de longs mois en laissant Margot
Hissez haut Santiano !
D'y penser j'avais le cœur gros
En doublant les feux de Saint-Malo

Tiens bon la vague et tiens bon le vent
Hissez haut Santiano !
Si Dieu veut toujours droit devant,
Nous irons jusqu'à San Francisco

On prétend que là-bas l'argent coule à flots
Hissez haut Santiano !
On trouve l'or au fond des ruisseaux
J'en ramènerai plusieurs lingots

Tiens bon la vague et tiens bon le vent
Hissez haut Santiano !
Si Dieu veut toujours droit devant,
Nous irons jusqu'à San Francisco

Un jour, je reviendrai chargé de cadeaux
Hissez haut Santiano !
Au pays, j'irai voir Margot
A son doigt, je passerai l'anneau

Tiens bon le cap et tiens bon le flot
Hissez haut Santiano !
Sur la mer qui fait le gros dos,
Nous irons jusqu'à San Francisco



***Merci aux résidents du Foyer de Sivrîez, pour le choix de ce
joli chant.***

Le coin des patoisants

Le patê mintin

Krêyo k'on pou le dre: le patê chè mintin. Grâthe a ti hou ke chè bayon po le tsèvanhyi, le dèvejâ, le tsantâ, le dzuyi, l'èkrirè... Chin l'è bi!

Ma, chin k'on pou dre achebin l'è ke le patê mintin! Ouê ouê, vo le dyo!

Ouna pràva? vo volê ouna pràva? È bin l'è nouthren'êmi Vonvon Kolly! ke la chohyâ chè nonant'an la chenanna pachâye! On tè kouâ to le mèyâ è dè povê onko gran tin aprèchyâ lè pyéji de la ya. La chindâ dè Vonvon? Tinke le chèkrè: le patê!

Du to piti, l'a dèvejâ patê avui cha famiye, l'a travayi in patê vè lè payijan, l'a tsantâ è dzuyi in patê du to dzounè achebin. Ma pâ tyè chin, l'a achebin fê prà dè chpor è chovin, in dèvejin patê din lè chayètè dè montanyè. La fê a rire lè dzin in patê avui chè gougenètè è chè tsanthon. L'a todelon vouêrdâ chon korâdzo, chon fôri è cha nyêrga mimamin din lè pye krouyo momin. L'a èkri in patê, l'a amâ è tsèvanhyi cha linvoua tota cha ya.

Adon? Vo j'i onko fôta dè pràvè po ithre d'akouâ avui mè? Le dyagenochtiko l'è portan hyâ: le patê l'è le mèyou rè mèdo po vinyi viyo! è chuto di bon viyo, ke prinnyon la ya de la bouna pâ è ke l'an todelon di bon mo po lè pye dzouno!

Marthi Vonvon!

Romain Pittet

Le patois maintient

Je crois qu'on peut le dire : le patois se maintient. Grâce à tous ceux qui se donnent pour le maintenir, le parler, le chanter, le jouer, l'écrire...ça c'est beau !

Mais ce qu'on peut dire aussi c'est que le patois maintient !

Oui, oui, je vous le dis !

Une preuve ? vous voulez une preuve ? Et bien c'est notre ami Vonvon Kolly ! qui a soufflé ses nonante ans la semaine passée ! On te souhaite tout le meilleur et de pouvoir encore longtemps apprécier les plaisirs de la vie. La santé de Vonvon ? voilà le secret : le patois !

Depuis tout petit, il a parlé le patois avec sa famille, il a travaillé en patois chez les paysans, il a chanté et joué en patois tout jeunet aussi. Mais pas que ça, il a aussi fait beaucoup de sport et souvent, en parlant patois dans les sorties de montagne. Il a fait rire les gens en patois avec ses gouguenettes et ses chansons. Il a toujours gardé son courage, son sourire et sa force même dans les plus crouilles moments. Il a écrit en patois, il a aimé maintenir sa langue toute sa vie.

Alors ? il vous faut encore des preuves pour être d'accord avec moi ? Le diagnostic est pourtant clair : le patois est le meilleur remède pour venir vieux ! Et surtout des bons vieux, qui prennent la vie du bon côté et qui ont tout le temps des bons mots pour les plus jeunes !

Merci Vonvon !

Romain Pittet

Jeux

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



AEROSOL	CRUCHON	LIEN	REMEMBRE
AFFRETE	CURATIVE	MALFRAT	RENFORCE
AGUERRIE	DEGUISE	MAROTTE	REPULSIF
ALBUM	DEMORDRE	MOME	SEQUENCE
BATTERIE	DEVALUER	NULLE	SOUS
BESTIOLE	DROITURE	OCCASION	SURANNE
BITUMER	FABULER	OXYMORE	TECK
CELERITE	FAON	PILEE	TENDRON
COHORTE	GRINCER	PIZZERIA	TORT
CORRECT	KOUGLOF	RAVIOLI	TRIBORD
CRIE	LAMPION	REFROIDI	

Indice : personnage truculent créé par Shaekspeare

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 mars 2026**.

Le mot caché

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

Résultat du mot caché

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

Les heureux gagnants sont :

Madame Josiane Donzallaz
Madame Angéla Bossel
Madame Marthe Eltschinger
Madame Ruth Champod
Monsieur Nicolas Demierre
Madame Jeannette Uldry
Madame Marguerite Mesot
Madame Irma Spichtig
Madame Marie-Louise Uldry
Madame Chantal Freymond
Madame Valérie Demierre
Madame Maria Jonin
Madame Hélène Théraulaz
Monsieur Jean-Pierre Descloux



Merci pour cette belle participation et performance au jeu du mois passé.

Les gagnants reçoivent un bon pour une boisson à la cafétéria.

L'équipe d'animation

Anniversaires

Monsieur Bernard Jacot	le 3
Monsieur Louis Sugnaux	le 16
Madame Ruth Champod	le 17
Madame Marie-Thérèse Menoud	le 17
Monsieur Alfred Bochud	le 18
Madame Evelyne Lengweiler	le 19
Monsieur Marcel Jaquet	le 24
Monsieur Francis Mugny	le 25



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 mars, l'équipe de rédaction était composée des personnes suivantes :

Monsieur Gérard Butty
Monsieur Charly Niclasse
Madame Ruth Champod
Madame Rose-Marie Droux
Madame Simone Läderach
Madame Marie-Thérèse Menoud
Madame Marguerite Mesot
Madame Hélène Théraulaz



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://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSVy7Yg8xnOvnyvbx49Cb4wgI0BjjvWY-J-Zg&s>

Rubrique « Lunaison »

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

Texte : Livre « *L'almanach romand – Messenger Boiteux* » p.10

Rubrique « Saint du mois »

Image : <https://www.reflexionchretienne.fr/medias/images/aubin.2.jpg>

Texte : Livre "*La Vie des Saints*" de Paul Guérin (éditions J. de Bonnot, 1992)

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 »

Rubrique « Information »

Rubrique « A agender »

Rubrique « Le mot de l'aumônerie »

Image : <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSk4G-ftOYvN60v9mZRb2bJZng9jM-Ae6UJXQ&s>

Rubrique « Raconte-moi ton histoire »

[illegible]

Rubrique « Un dernier adieu à »

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

Rubrique « Au jardin »

Image : Les perce-neige de printemps et d'automne - Hortus Focus I mag

Rubrique « Un brin d'humour »

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

Blagues : Livre de F. Jouffa & A. Briaux, « *Tu connais pas la dernière ?* ». Editions Générales First, 2005.

Rubrique « Un brin d'esprit »

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

Texte : <https://imparfaites.be/funny-facts/>

Livre « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Tyssot, pp. 18-19, Editions France Loisirs

Livre « Osez l'optimisme ! 10 clés pour réenchanter votre quotidien » de Catherine Testa, p. 37, Editions Michel Lafon

Rubrique « Evènement culturel »

Texte : [Programme 2026 - Brandons de Moudon | 5-6-7-8 mars 2026](#)

Image :

Rubrique « Chantons en chœur »

Image : data:image/jpeg;base64,/9j/4AAQSkZJRgABAQAAQABAAD/2wCEAAkGBxMTEhUTExMWF
RUWGRgaFyYXGRkaHhoeGxgbGhoYGBgYHSggGBolGxgbITEiJSkrLi4vFyEzODMsNyg
tLi0BCgoKDg0OGxAQGy4lICYtLS0tLS0tLS0tLS0tLS0tLS0wLS0tLS0tLS0tLS0vLS0tLS0tLS0tLS0tLS0t

Rubrique « Le coin des patoisants »

Texte : Romain Pittet, journal « La Gruyère »

Rubrique « Jeux »

Sudoku : Livre « 150 Sudoku No 102 » p.62

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. 108

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/>

