

Octobre 2026



Le Copain du Jour

Journal du Réseau Santé de la Glâne
Etablissement médico-social de Billens

Sommaire

Lunaison	2
Saint du mois	3
Bienvenue.....	5
Bon vent à	6
Activités	7
Descriptifs des activités	10
Informations.....	19
A agender	24
Le mot de l'aumônerie	25
Raconte-moi ton histoire	28
L'invité du mois	32
Regard en arrière	34
Un dernier adieu à	36
Un brin d'humour	37
Un brin d'esprit	38
Événement culturel	39
Chantons en chœur	42
Le coin des patoisants	43
Jeux.....	47
Le mot caché	50
Résultat du mot caché	51
Anniversaires.....	52
L'équipe de rédaction	53
Sources	54

Lunaison

Dernier quartier le 3 à 15h25, chaleur

Nouvelle lune le 10 à 17h50, beau

Premier quartier le 18 à 18h13, gelée à glace

Pleine lune le 26 à 5h12, sombre

Du 1^{er} au 31 octobre les jours décroissent de 96 minutes.

Octobre tire son nom de ce qu'en comptant du mois de mars, il était le huitième mois de l'année martiale.



Saint du mois



Saint François d'Assise, confesseur
Le 4 octobre

Né à Assise en Italie en 1181. D'abord commerçant – quelque peu dissipé – avec son père. Déshérité par ce dernier sous prétexte d'aumônes trop abondantes, il vit dès lors, avec quelques compagnons, dans une pauvreté, une simplicité et une charité toute évangélique et fonde successivement l'Ordre des Frères Mineurs, approuvé en 1209, l'Ordre des Pauvres Dames, enfin, en 1221, un troisième Ordre ou Tiers-Ordre, pour les fidèles qui veulent imiter, dans le monde, la vie des deux premiers ordres. Par ces fondations, par sa tendre et généreuse dévotion envers l'humanité de l'Enfant-Jésus et du Crucifié – dont il reçoit dans sa chair les glorieux stigmates, en 1224, sur l'Alverne – par son zèle apostolique – qui le fait s'embarquer deux fois pour les missions – par son don miraculeux de sympathie – qui le met en accord joyeux ou compatissant non seulement avec son Créateur et son Sauveur, mais encore avec toute la création – il est le réformateur le plus représentatif du XIIIème siècle et l'initiateur d'une époque nouvelle dans l'histoire de l'Eglise. Le 3 octobre 1226, il se fait transporter en cette

chapelle de la Portioncule donnée par les Bénédictins et qui avait été le centre de sa vie ; il y meurt en chantant le psaume 141 : « De ma voix, je crie vers le Seigneur... Tirez mon âme de cette prison afin que j'aie célébrer votre nom. »

Biographie tirée du magnifique bréviaire de Madame Claudette Calame, résidente de Billens.

Bienvenue

Nous avons le plaisir d'accueillir :

Au Home de Billens

Monsieur Ulrich Reuteler de Promasens
Madame Suzanne Pache de Lussy
Madame Geneviève Héritier de Villaz-St-Pierre
Monsieur Henri Jeannin de Romont

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

Monsieur Bernard Dagon de Sivrîez
Madame Josiane Mauron d'Ependes
Madame Rosemarie Nussbaumer de Givisiez
Madame Marianne Jaquier de Sivrîez

Au Foyer de Sivrîez

Monsieur Roger Savary d'Ursy
Madame Anne-Marie Prélaz de Rue



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

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

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

Madame Eliane Sulmoni ayant passé un court séjour au Home de Billens.

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

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

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

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

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



Activités

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1^{er} octobre | Distribution d'une rose dans le cadre de la journée internationale de la personne âgée |
| 2 octobre | Dîner raclette pour l'unité SEO
(Dans l'unité) |
| 3 octobre | Concert du chœur des Armaillis de la Gruyère à Sâles, en soirée
(Sur inscription) |
| 6 octobre | Piscine au centre de santé
(Sur inscription) |
| 7 octobre | Chant avec les résidents de Sorens
(A la salle d'animation) |
| 8 octobre | Sortie visite de l'aquarium-vivarium « Aquatis » à Lausanne
(Sur inscription) |
| 9 octobre | Dîner raclette pour les unités 3 et 4
(Dans l'unité) |
| 10 octobre | Apéritif de la Bénichon de la Gruyère avec les résidents de Sorens
(En cas de beau temps à l'extérieur, sinon dans la Rotonde) |
| 12 octobre | Sortie au cinéma Rex à Fribourg
(Sur inscription) |

Moment musical avec Gilles des « Notes pétillantes »
(Dans les unités)

Loto en patois avec Monsieur Fragnière, en soirée
(A la salle d'animation)

13 octobre Loto
(A la salle à manger)

14 octobre Dîner raclette pour l'unité 2
(Dans l'unité)

Jeux de cartes à Prez-vers-Siviriez
(Pour les personnes déjà inscrites)

15 octobre A la brasserie : la chasse
(A la salle des Remparts)
(Sur inscription)

16 octobre Table conviviale avec les séniors de la Glâne à la cafétéria
(Sur inscription)

Sortie achats au centre commercial
(Sur inscription)

19 octobre Dîner raclette pour l'unité 1
(Dans l'unité)

20 octobre Sortie repas au restaurant à midi, spécial paëlla au restaurant des Treize Cantons à Bulle
(Sur inscription)

- 21 octobre Jeux de cartes**
(A la salle d'animation)
(Sur inscription)
- 23 octobre Sortie visite aux résidents du foyer de
Vuisternens**
(Sur inscription)
- 24 octobre Information sur les élections cantonales et la
préfecture**
(A la salle d'animation)
- 25 octobre Sortie au concert du chœur des Guelins à
Dompierre/VD**
(Sur inscription)
- 28 octobre Rencontre des patoisants**
(A la salle d'animation)
- 29 octobre Moment musical avec Gilles des « Notes
pétillantes »**
(Dans les unités)
- Sortie repas au restaurant en soirée**
(Sur inscription)
- 30 octobre Visite au cimetière**
(Sur inscription)
- 31 octobre Messe de commémoration des défunts**
(A la chapelle)

NOS ACTIVITÉS

Descriptifs des activités

Samedi 3 octobre

***Sortie au concert du chœur des
Armaillis de la Gruyère
à Sâles***



Le chœur des Armaillis de la Gruyère est un chœur réputé loin à la ronde. Dirigé par Monsieur Nicolas Fragnière, ce soir-là, il proposera un hommage à l'Abbé Bovet au travers d'un concert intitulé « *Les racines et l'héritage* » à l'église paroissiale St-Etienne, à Sâles.

L'entrée est libre, mais il y aura sans doute un chapeau à la sortie. Pensez à prendre votre porte-monnaie pour y laisser quelque chose si vous le souhaitez !

Si cette sortie vous intéresse, il est nécessaire de vous inscrire car le nombre de places est limité.

Nous vous donnons rendez-vous à 18h30 dans le hall d'entrée afin de pouvoir partir à 18h45 précises !

Jeudi 8 octobre

Sortie visite de l'aquarium-vivarium

« Aquatis » à Lausanne



Aquatis est un aquarium-vivarium basé à Lausanne depuis quelques années déjà.

Notre civiliste Benoît le connaît de fond en comble puisqu'il y travaille en qualité de gardien d'animaux sauvages.

En participant à cette sortie, vous aurez le privilège de visiter les lieux grâce à un guide pour qui chaque espace n'a plus de secret !

Si cette sortie vous intéresse, il est nécessaire de vous inscrire car le nombre de places est limité. Le prix d'entrée est de CHF 25.-. L'animation participera à raison de CHF 10.-/personne et le reste sera à votre charge.

De plus afin de pouvoir partir à 13h00, nous prendrons le repas en cafétéria à 11h30 avec les participants.

Lundi 12 octobre

Sortie au cinéma Rex

À Fribourg



« Cinedolcevita » en collaboration avec « cinemotion » propose des projections de films spécialement dédiées aux aînés.

Nous vous emmènerons voir le film « Derborence-le temps des animaux ». Ce documentaire de Vincent Chabloz vous invitera à découvrir le site de Derborence à travers le regard de sa faune, ponctuellement confrontée à la présence des humains dans la vallée. Avec tendresse et humour, il vous offrira de multiples occasions de vous émerveiller.

Si cette sortie vous intéresse, il est nécessaire de vous inscrire car le nombre de places est limité. Le prix d'entrée est de CHF 13.-. L'animation participera à raison de CHF 10.-/personne et le reste sera à votre charge.

De plus afin de pouvoir partir à 13h00, nous prendrons le repas en cafétéria à 11h30 avec les participants.

Lundi 12 octobre

Rencontre des patoisants avec

Monsieur André Fragnière



Comme vous le savez Monsieur André Fragnière est un passionné de patois et partage volontiers ses connaissances avec chacun.

Pour cette soirée rencontre, il vous proposera un loto en patois. Révisez vos numéros afin d'être prêts le soir venu !

Si vous avez envie de partager ce moment aussi drôle que convivial avec les adeptes du patois, **rendez-vous à 18h45 à la salle d'animation.**

Jeudi 15 octobre

« A la Brasserie »



Ce jour-là au menu : **La chasse**

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 00 81.

Cette activité a lieu à la salle des Remparts, au 4^{ème} étage du Centre de Santé.

Vendredi 16 octobre

Table conviviale

avec les séniors de la Glâne



Le concept de « Tables conviviales » est le fruit d'une collaboration entre Pro Senectute et les restaurateurs de la Glâne. L'idée est d'accueillir à dates fixes une tablée de séniors qui souhaitent partager un repas à prix intéressant tout en faisant connaissance.

Cette année, chaque 3^{ème} vendredi du mois, le RSG accueille une table conviviale à la cafétéria du home de Billens. Comme le veut le principe, deux personnes bénévoles accueillent les convives.

Si vous souhaitez prendre part au repas du 16 octobre, annoncez-vous auprès de l'animation ou du personnel soignant.

Samedi 24 octobre

Information sur les élections du

8 novembre



Comme vous le savez, au mois de novembre nous sommes invités à élire ou réélire nos autorités politiques cantonales (Grand Conseil et Conseil d'Etat) et notre Préfet.

Nous allons passer en revue les différents candidats afin de vous permettre de faire votre choix.

Rendez-vous à 10h00 à la salle d'animation et pensez à prendre votre matériel de vote !

Dimanche 25 octobre
Sortie au concert du chœur des
Guelins
À Dompierre/VD



Le chœur des Guelins de Billens-Hennens vous propose une jolie fin d'après-midi en sa compagnie à l'occasion de son 50^e anniversaire.

Avec le thème « Sensationnel », les chanteurs et leur directeur promettent un programme varié à souhait afin de vous faire passer un agréable moment musical.

Si vous souhaitez participer à cette sortie, il est nécessaire de vous inscrire car les places sont limitées. Le prix d'entrée est de CHF 35.-. L'animation participera à raison de CHF10.-/personne le reste étant à votre charge.

Nous vous donnons rendez-vous à 15h00 dans le hall d'entrée afin de partir à 15h15.

Vendredi 30 octobre

Recueillement au cimetière



A l'approche de la Toussaint nous proposons aux personnes ne pouvant pas le faire avec leurs proches, de les accompagner au cimetière de leur choix pour aller se recueillir sur une ou des tombes.

Si vous êtes concernés, n'hésitez pas à vous annoncer auprès de l'animation qui se chargera d'établir un planning afin de satisfaire les désirs de toutes les personnes concernées.

Informations

Dîner raclette dans les unités



Nous savons que vous appréciez tout particulièrement la raclette. C'est pourquoi nous proposerons à chacun de pouvoir la déguster dans leur unité :

- **Le vendredi 2 octobre pour le SEO**
- **Le vendredi 9 octobre pour l'unité 3 et 4**
- **Le mercredi 14 octobre pour l'unité 2**
- **Le lundi 19 octobre pour l'unité 1**

Régalez-vous !



Course Morat-Fribourg

Dimanche 4 octobre



Ce dimanche 4 octobre aura lieu la célèbre course Morat-Fribourg. Cette année. Plusieurs résidents du Réseau Santé Glâne vont y participer. Ils ne courront pas...mais feront tout de même partie intégrante de la course puisqu'ils seront emmenés dans une joëlette, fauteuil tout terrain monté sur roues. Chacun sera accompagné par une équipe de collaborateurs et de bénévoles qui se relaieront pour pousser et tirer la joëlette.

C'est une chouette opportunité de pouvoir participer à cette course mythique et les résidents concernés s'en réjouissent certainement, même s'ils sont surement curieux de vivre cet événement.

Le home de Billens sera représenté par Madame Madeleine Tercier, résidente de l'unité 2. Madame Tercier aime marcher au grand air et elle a décidé de relever ce défi et nous la félicitons !

Comme il sera compliqué d'assister à la course dans le public, nous envoyons à toutes les équipes du RSG tous nos encouragements pour cette course qui sera sans nul doute un beau moment !



Marché de la Saint-Nicolas



Chères résidentes, chers résidents, chères familles, proches et ami-e-s,

Après une première édition placée sous le signe du partage et de la bonne humeur, **le marché de la Saint-Nicolas revient cette année à Siviriez pour une deuxième édition !**

Le mardi 8 décembre dès 9h30

À l'approche des fêtes, nous vous invitons à venir partager un joli moment ensemble, dans une ambiance chaleureuse et festive.

Cette année encore, nous souhaitons mettre **les talents et les créations de chacun-e à l'honneur**. Vous réalisez des décorations, des bricolages, des objets artisanaux, des douceurs ou toute autre création que vous aimeriez faire découvrir ?

Pourquoi ne pas tenir un petit stand lors de notre marché ?

Que vous soyez résident-e, membre d'une famille, proche ou ami-e, toutes les idées sont les bienvenues !

Cette deuxième édition sera l'occasion de faire vivre ensemble **l'esprit de Noël**, au fil des rencontres, des découvertes et des sourires.

Alors, préparons-nous à accueillir Saint-Nicolas comme il se doit... **avec un peu de magie, beaucoup de convivialité et une belle dose de bonne humeur !**

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreux pour cette nouvelle édition !

Isabelle Rossier - Coordinatrice animation - site de Siviriez

026 565 07 81 isr@sante-glane.ch



A agender

La nuit du 24 au 25 octobre nous passerons à l'heure d'hiver !
Pensez à reculer vos horloges et vos montres d'une heure !



Le mot de l'aumônerie

Le 4 octobre, nous fêtons les 800 ans de la mort de St François d'Assise, ce saint si populaire et si connu. Allons à la rencontre d'un autre François, plus contemporain et qui a pris son nom en référence à St François d'Assise : le Pape François. Ce Pape a surpris le monde entier par sa manière directe de s'adresser aux gens, par ses réparties vives et sa spontanéité. Il a marqué de nombreuses personnes, notamment des personnes éloignées de l'Eglise catholique ou venant d'autres religions ou confessions.

En s'adressant aux personnes âgées, le Pape François a exprimé sa proximité, en disant que lui aussi était âgé. Il a rappelé que les aînés ne sont pas seuls, même si parfois ils souffrent de solitude, car le Seigneur leur dit : Je suis avec toi tous les jours. Il le dit à chacun de nous aussi.

Dieu est présent à chaque personne. Il est présent aussi par l'intermédiaire de tous ceux qui s'occupent de vous, de tous ceux qui vous entourent. Dieu passe par l'homme pour entrer en action, dit le Pape François.

Le Pape a aussi témoigné de son chemin de vie : *« 60 ans sur la route du Seigneur ! Je n'ai jamais regretté ! Pourquoi ? Parce que je me sens comme Tarzan et que je suis fort pour aller de l'avant ? Non, parce que toujours, même dans les périodes les plus sombres, j'ai regardé Jésus et je lui ai fait confiance et il ne m'a jamais laissé seul »*.

Pour le Pape François, la vieillesse est aussi un temps de mission féconde. C'est ainsi qu'on peut lutter contre le sentiment d'inutilité. Il raconte même sa propre expérience : Dieu l'a choisi pour ce ministère de Pape alors qu'il pensait entrer en maison de retraite ! A ceux qui se sentent inutiles, François dit : *« Les enfants et les personnes âgées construisent l'avenir des peuples ; les enfants parce qu'ils feront avancer l'histoire, les personnes âgées parce qu'elles transmettent l'expérience et la sagesse de leur vie »*.

Nous avons besoin de votre expérience, de votre sagesse, de tout ce que vous pouvez partager. Combien de fois suis-je interpellée par ce que certains me partagent. Ce sont des exemples remplis d'expérience et de maturité.

Le monde a besoin de votre prière aussi. Le Pape François a dit : *« Le premier devoir de la vie c'est la prière, pas une prière comme des perroquets, mais la prière faite avec le cœur »*. *« Le chrétien est un homme spirituel, et cela ne signifie pas qu'il soit une personne qui vit 'dans les nuages'. Le chrétien est une personne qui pense et agit dans la vie quotidienne selon Dieu. »*

Pour l'aumônerie
Chantal

Célébrations de commémoration des défunts

La première semaine du mois lors des messes de semaine, nous faisons mémoire des résidents décédés durant le mois précédent.

Le 31 octobre 2026, nous vivrons sur chaque site une célébration en souvenir de tous les résidents décédés durant l'année. Les familles qui le souhaitent peuvent nous rejoindre.

Billens à 16h00

Siviriez à 10h30

Vuisternens à 16h00

Pour toute question, vous pouvez prendre contact avec le service d'aumônerie au 026/565.00.85.

Raconte-moi ton histoire



Madame Marcelle Balmat du foyer de Siviriez a accepté de nous raconter son histoire.

Une vie riche de rencontres, d'épreuves et d'amour

Madame Balmat est née au Crêt, le 29 mai 1935. Elle y passe son enfance et y effectue toute sa scolarité. Avec un sourire, elle nous raconte qu'elle fut l'un des premiers bébés nés à la maternité de Châtel-Saint-Denis.

Elle grandit au sein d'une grande famille, entourée de ses dix frères et sœurs. En 1939, alors qu'elle n'a que quatre ans, un terrible accident de luge vient bouleverser la famille. Elle perd l'un de ses frères et trois autres sont hospitalisés durant environ six mois à la suite de fractures du crâne. Un événement douloureux qui laissera une profonde empreinte sur toute la famille.

Malgré les difficultés, Madame Balmat garde aussi de son enfance des souvenirs empreints de chaleur et de tendresse. Dans cette grande fratrie, les aînés avaient naturellement la

responsabilité des plus petits. Le soir venu, tous se retrouvaient autour de moments simples : les plus grands s'installaient sur la table pour lire des histoires aux plus jeunes, confortablement installés dans le canapé. Des souvenirs qui témoignent d'une enfance où la solidarité et la vie en famille occupaient une place essentielle.

À l'âge de 14 ans, Madame Balmat quitte son village pour partir au pensionnat à Tavel, tenu par des religieuses. Elle y reste deux années afin d'apprendre l'allemand. Elle poursuit ensuite son parcours par trois mois à Zoug, dans une école ménagère, puis passe une année dans un hôpital à Saint-Gall comme aide.

Elle est ensuite inscrite à l'école de nurses de Sierre. Ce choix n'était pas vraiment le sien : à cette époque, elle aurait préféré rester auprès de sa famille. Pourtant, elle garde de cette année le souvenir d'un « très bel endroit ». Après cette formation, elle travaille à la maternité de Genève, alors qu'elle n'a que 18 ans.

Mais la vie la ramène bientôt au Crêt. Sa maman rencontre des problèmes de santé et Madame Balmat rentre à la maison pour s'occuper d'elle. C'est durant cette période qu'un autre grand chapitre de sa vie commence.

Lors d'une bénichon chez ses futurs beaux-parents, elle rencontre celui qui deviendra son mari. La rencontre a presque quelque chose de familial : son frère avait épousé la sœur de son futur mari. Madame Balmat se souvient avec amusement qu'elle l'a entraîné au bal. Ils se fréquentent durant trois années avant de se marier. Elle évoque encore son époux avec tendresse, en précisant qu'il était, selon ses mots, « un très beau gendarme ». Le couple s'installe à Sainte-Croix, où naissent leurs deux premiers enfants. La famille connaît ensuite plusieurs déménagements, au gré des affectations professionnelles de Monsieur Balmat. C'est à Concise que naît Françoise, leur troisième enfant.

La famille doit ensuite s'installer à Renens. Pour eux, qui avaient toujours vécu à la campagne, cette nouvelle vie représente une période d'adaptation importante. Son mari décide finalement de quitter la police et devient secrétaire communal à Romont, fonction qu'il exercera durant trente ans.

De son côté, Madame Balmat s'investit dans différentes sociétés et participe activement à la vie locale. Puis, dix-sept ans après la naissance de leurs trois premiers enfants, un nouveau rayon de soleil vient illuminer leur famille : Julien voit le jour. Très attendu, ce petit dernier est accueilli avec bonheur par toute la famille.

La famille traverse aussi des moments plus difficiles. Le lendemain de leurs 20 ans de mariage, une nouvelle vient bouleverser leur quotidien : leur fils, qui n'a alors pas encore 20 ans, est atteint d'un cancer.

Commence alors une longue période de combat et d'incertitude. Malgré les épreuves, leur fils continue d'avancer et connaît aussi de beaux moments de vie. Il se bat durant de nombreuses années, entouré de sa famille et de ceux qui l'aiment. Il s'éteint finalement il y a quatre ans, peu avant son 65^{ème} anniversaire.

Lorsque vient l'heure de la retraite, le couple choisit de s'installer à Vauderens, dans une petite maison qu'ils entreprennent de construire. Ensemble, ils y accomplissent un travail considérable. Peu à peu, la maison devient, comme Madame Balmat aime le dire, « un petit nid d'amour ».

Les années passent malgré tout, avec leurs joies, leurs peines et les nombreux souvenirs construits ensemble. Avec le temps, la santé se dégrade et le couple doit, non sans regret, se résoudre à quitter cette maison si chère à leur cœur. Madame et Monsieur Balmat entrent alors au foyer.

Le 27 avril dernier, ils ont la joie de fêter leurs 69 ans de mariage, leurs noces de mélèze, symbole de solidité et de longévité. Un moment précieux et particulièrement émouvant, d'autant plus que quelques semaines plus tard, le 21 mai, Monsieur Balmat s'éteint.

Après tant d'années partagées, cette disparition laisse un grand vide dans la vie de Madame Balmat. Mais lorsqu'on la rencontre, ce ne sont pas les épreuves qui frappent en premier. C'est son sourire. Sa douceur. Son attention aux autres.

Chaque matin, lorsqu'elle arrive au petit-déjeuner, elle prend le temps de saluer personnellement chacun des résidents présents, par leur prénom. Elle a un petit mot pour tous, une attention, un regard bienveillant. Malgré tout ce que la vie lui a

demandé de traverser, elle reste profondément tournée vers les autres.

Au fil de notre conversation, elle nous confie les trois mots qui l'accompagnent et qui constituent, en quelque sorte, son fil conducteur : **dialogue, amour et pardon.**

Trois mots simples, mais qui semblent résumer une belle philosophie de vie. Celle d'une femme qui a connu les joies, les séparations, les changements, les responsabilités et les épreuves, mais qui a choisi de continuer à avancer avec confiance, douceur et ouverture aux autres.

Avant de terminer notre échange, Madame Balmat tient également à adresser quelques mots de remerciement sincère à **l'ensemble du personnel du foyer, sans exception.** Elle souhaite exprimer toute sa reconnaissance pour l'attention, la bienveillance et le dévouement dont elle bénéficie au quotidien. Chaque geste, chaque sourire, chaque parole réconfortante et chaque petite attention comptent pour elle et contribuent à rendre son quotidien plus doux. Elle tient à remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui l'accompagnent, avec humanité et gentillesse, au fil des jours.

Au moment de terminer notre échange, Madame Balmat nous adresse un merveilleux sourire et nous dit avec beaucoup de simplicité :

« 90 ans de vie ne se résument pas en trois pages. »

Et elle a sans doute raison. Car derrière ces quelques lignes se trouve une vie entière, riche de souvenirs, de rencontres, de liens familiaux, de travail, d'amour et de résilience.

Merci à Madame Balmat d'avoir accepté de partager son histoire, nous permettant ainsi de faire connaissance avec elle.

L'invité du mois



Hélène Kalombo Ndaya, aide-soignante à l'unité 2 du Foyer Sainte-Marguerite de Vuisternens

Hélène entre dans sa seizième année de service au sein du Réseau Santé Glâne en qualité d'aide-soignante. Elle travaille actuellement à 90%. Avant de rejoindre l'institution, elle a travaillé à l'Hôpital Cantonal de Fribourg, engagement précédé par des années de travail au sein d'un centre de rééducation dans le Piémont (Italie).

Amoureuse de la Suisse, de sa nature, de ses Alpes et cultivée à son sujet sur les plans politique et actualité, elle aime entonner la « Poya » en compagnie des aîné-e-s qu'elle accompagne, être à l'écoute des mélodies d'ici et des mots en patois. Hélène trouve d'ailleurs la population suisse respectueuse.

Cette dame est d'origine congolaise, précisément de Kinshasa, sa capitale et troisième plus grande ville d'Afrique.

Hélène a d'abord vécu 13 ans à Romont à son arrivée en Suisse et a déménagé ensuite à Bulle.

Ce chemin de vie fait qu'elle parle couramment le français, le lingala et l'italien.

Elle est l'aînée, la « tête du train » comme on dit au Congo, d'une fratrie de 8 enfants. Deux de ses sœurs vivent à Paris. Pour entretenir le lien avec les autres frères et sœurs au Congo, Hélène leur téléphone régulièrement via Whatsapp (application pour téléphone portable permettant d'échanger gratuitement de façon visuelle ou non avec une connexion internet).

Hélène est l'heureuse mère de trois enfants (deux garçons et une fille). Ces trois derniers jouent plutôt habilement au foot, sont reconnus pour leurs performances et deux d'entre eux, un fils et la fille, entraînent également les plus jeunes. Ils sont tous les trois en études ou en fin d'apprentissage.

Le comité de rédaction, autant que les personnes qu'elle accompagne au quotidien, relève son visage accueillant et sa capacité à apporter de la joie autour d'elle. C'est peut-être pour cela que le compteur d'âge d'Hélène s'est arrêté à l'âge de 25 ans...

Parmi ses loisirs ou passions, il y a les voyages. Elle est notamment allée à Majorque, Barcelone, Nice, Cannes (lieu des stars de cinéma, avec son célèbre tapis rouge), Monaco (au Casino au milieu de personnalités riches). Elle aime aussi beaucoup marcher, a réalisé le Marchethon, la Corrida bulloise et une partie du Morat-Fribourg. Elle apprécie également aller à la cueillette des champignons et continuer à développer les interactions entre habitant-e-s de la commune avec le Projet Bulle Sympa, projet dans lequel Hélène s'est inscrite en qualité de bénévole après 6 mois de formation.

Merci à Hélène de s'être prêtée au jeu de l'interview afin de nous permettre de faire plus ample connaissance avec elle.

Regard en arrière

Au cours des dernières semaines, plusieurs jolis moments ont été vécus par les uns et les autres...

Une sortie à Rathvel et sa cabane du Petit Oiseau avec, en prime, un tour en petit train !



Un pique-nique intersites à la cabane de Mézières.



Une sortie à la fête des vieux tracteurs à Vucherens.



Des virées à vélo !



Un repas-crêpes au restaurant de la Coop à Romont où les crêpes étaient très bonnes et la gérante très sympa et arrangeante ! On y retournera !

Un pèlerinage à Notre-Dame de l'Épine où les participants ont reçu la bénédiction des yeux.

Un dernier adieu à

Au Home de Billens

Monsieur Hans Bruni

Madame Laure Waespi

Au Foyer de Sivrîez

Monsieur Hans Peter Stöckli

Madame Christiane Conus



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.

Un brin d'humour



« Je sais nager juste assez pour me retenir de sauver les autres »

Jules Renard



« Si on peut envoyer un homme sur la lune, pourquoi ne pas tous les envoyer ? »

Rona Jaffe



« Je dis toujours la vérité, même quand je mens »

Tony Montana

Un brin d'esprit

« J'aime mieux forger mon âme que la meubler »

Michel de Montaigne

« La raison et la logique ne peuvent rien contre l'entêtement et la sottise »

Sacha Guitry

« S'il faut toujours dire la vérité à la clientèle, il n'y a pas de commerce possible »

Marcel Pagnol



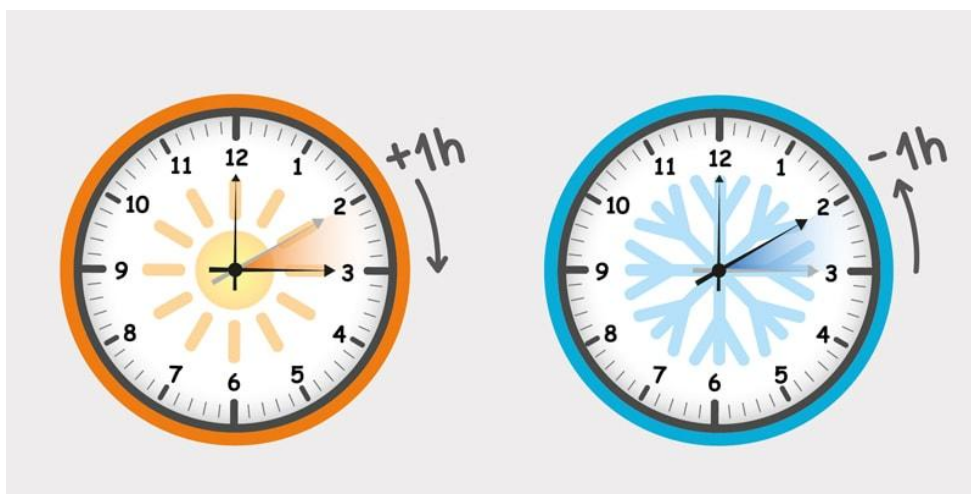
Événement culturel

Changement d'heure

Dois-je avancer ou reculer ma montre ? Quand exactement a lieu le changement d'heure et pourquoi le faisons-nous chaque année ? Savez-vous exactement ce qu'est le changement d'heure ? Pourquoi changeons-nous d'heure ?

Quand faut-il avancer ou reculer d'une heure ?

Les montres changent toujours le dernier dimanche de mars et le dernier dimanche d'octobre. En mars, les montres sont avancées, ce qui nous fait perdre une heure, tandis qu'en octobre, les montres sont reculées, ce qui rallonge la journée d'une heure.



Comment est apparu le changement d'heure ?

En Europe, il y a eu trois tentatives d'introduire des changements d'heure afin d'économiser des ressources. Entre 1976 et 1980, l'heure d'été que nous connaissons aujourd'hui a été introduite dans de nombreux pays européens et la Suisse a également adopté ce changement d'heure peu après. Les débuts du changement d'heure en Europe remontent à la Première Guerre mondiale. En 1916, il était nécessaire d'économiser de l'énergie en cas de pénurie de charbon et de pétrole pendant la guerre. C'est pourquoi l'heure d'été a été introduite afin de profiter des heures d'ensoleillement plus longues le soir et consommer moins de pétrole et de charbon pour les lampes et les chauffages.

Cependant, peu après, cette tentative a été abandonnée. Toutefois, pendant la Seconde Guerre mondiale, le passage à l'heure d'été a été réintroduite par de nombreuses nations européennes. Cette fois encore, l'idée était d'économiser de l'énergie. Entre 1941 et 1942, la Suisse a changé l'heure de ses montres pour la première fois. Deux ans plus tard, l'action a de nouveau été interrompue, car les économies d'énergie étaient trop faibles. À la fin de la Seconde Guerre mondiale, la plupart des pays avaient également supprimé l'heure d'été. Cette tentative n'était toutefois pas la dernière.

De 1976 à 1980, de nombreux pays européens ont ramené l'heure d'été. Une fois encore avec l'idée de profiter des heures supplémentaires de soirées ensoleillées et que la population consommerait moins de lumière, donc moins d'électricité. Les Suisses se sont d'abord opposés par référendum à cette nouvelle introduction de l'heure d'été. En 1981, le Conseil fédéral a finalement gagné et a introduit l'heure d'été en Suisse. L'argument principal était qu'une heure unique faciliterait le fonctionnement du marché intérieur européen.

Quand le changement d'heure sera-t-il supprimé ?

Des discussions sur l'abolition du changement d'heure sont en cours dans les États voisins. De nombreux pays européens ont déjà convenu de la nécessité d'abolir le passage de l'heure d'hiver à

l'heure d'été. Ils ne sont toutefois pas encore parvenus à trancher sur la question de savoir si l'heure d'été ou l'heure d'hiver est préférable. Le Parlement européen et la Commission européenne se sont déjà prononcés en faveur de la suppression du changement d'heure. Mais il faudra un certain temps avant que tous les pays soient d'accord et qu'une décision finale soit prise. Si l'UE abolit le changement d'heure, la Suisse examinera également cette adaptation. Il est probable que la décision de l'UE sera suivie afin d'éviter, comme en 1981, que la Suisse ne devienne un îlot temporel et que le marché intérieur européen puisse continuer à fonctionner sans problème.

Après chaque changement d'heure, les passionnés d'horlogerie sont confrontés à la même tâche : les horloges de la maison et les montres doivent être de nouveau réglées exactement sur la nouvelle heure. Chaque seconde compte pour de nombreux propriétaires de montres mécaniques haut de gamme ou de modèles à quartz ultra-précis. Afin de vous assurer que votre montre est à nouveau parfaitement synchronisée avec l'heure officielle, vous avez besoin d'une source de référence fiable.

Utilisez pour cela tout simplement l'heure de référence de notre horloge atomique en ligne et réglez vos montres à la seconde près. Elle a été conçue avec un double affichage : un cadran analogique pour synchroniser la trotteuse des montres à aiguilles, ainsi qu'un écran digital pour les montres numériques.



Chantons en chœur

Les feuilles mortes

Interprétation Yves Montand

Paroles Jacques Prévert

Oh ! je voudrais tant que tu te souviennes
Des jours heureux où nous étions amis.
En ce temps-là la vie était plus belle,
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui.
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle.
Tu vois, je n'ai pas oublié...
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle,
Les souvenirs et les regrets aussi
Et le vent du nord les emporte
Dans la nuit froide de l'oubli.
Tu vois, je n'ai pas oublié
La chanson que tu me chantais.

**C'est une chanson qui nous ressemble.
Toi, tu m'aimais et je t'aimais
Nous vivions tous les deux ensemble,
Toi qui m'aimais, moi qui t'aimais.**

Mais la vie sépare ceux qui s'aiment,
Tout doucement, sans faire de bruit
Et la mer efface sur le sable
Les pas des amants désunis.

***Merci aux résidents du home de Billens, pour le choix de ce
joli chant.***

Le coin des patoisants

Lè dêrirè j'ârè dou Gruvèrin

La chenanna pachâye, lè ketalè chon jou nètèyi po le dêri kou ou kabarè dè Morlon. Apri pachâ chaptant'an a rèchouêdre di dzin po medji, po bère kartèta, po danhyi, po dremi... lè mu dou Gruvèrin l'aran pâ mé chi bon chon ke vinyê du l'othô. Chin ke l'è chur, l'è ke la patrena Toutoune l'a pâ robâ chon rèpou! Ouna ya dèvouâye avui chen omo Pyéro po le pyéji di dzin.

Chi kâfé l'avê on tarubyo kachè kemin on di. Todelon bin botyatâ; lè trabyè kemin lè loyètè, de la koujena farmo bouna, di mèneu kemin on in vê pâ mé tan kemin dou bon bouli, di «Henniez gommés» dè rèthèta, di trètè frètsè, de la bouna tsê è chuto on charvucho chu pya! To le mondo n'in d'avê po chon konto è che lè pyati iran pâ prou grô por vo, on vo propoujâdè onko kotyè pre dè tère ou ôtrè... Toutoune: to dè gran apéji po rèchouêdre chon mondo avui èlèganthe.

Le vretâbyo kabarè dè vêr no, avui di châlè po lè chochyètâ, 'na trâbya ryonda po fére konyechanthe, ouna galéja tèrache è di balè pyathè po parkâ. Ou bon dè chon tin, li avê mimamin on pechin kurti è on dzordi.

Che lè mu dou Gruvèrin povan dèvejâ, l'aran chur dè tyè no j'okupâ 'na vouërba a no kontâ totè hou j'ichtouârè ke chè pachâye, totè hou gougenètè ke chon jou kontâye, totè hou dzin ke chon jou pachâye...

Morlon l'è ora èrfeno dè chon kabarè, ma prou chur ke li arè on piti ôtyè po chè dècharâ in apri.

In atindin, profitâdè dè vouthrè tèrachè, vêr vo è rin n'inpatsè dè dre ou vejîn, a on kopin ou bin 'na miya dè pachâ bêre kartèta vêr vo. La ya dè nouthrè velâdzo dèpin dè no!

Tsapi bâ a Toutoune è tota cha binda po hou j'an dè dzouyo, dè bouneu è dè partâdzo! Marthi!

Romain Pittet

Les dernières heures du Gruérien

La semaine passée la vaisselle a été nettoyée pour la dernière fois au cabaret de Morlon. Après passé septante ans à recevoir des gens pour manger, pour boire un verre, pour danser, pour dormir... Les murs du Gruérien n'auront plus cette bonne odeur qui venait de la cuisine. Ce qui est sûr, c'est que la patronne Toutoune n'a pas volé son repos ! Une vie dévouée avec son homme Pierrot pour le plaisir des gens.

Ce café avait un terrible cachet, comme on dit. Toujours bien fleuri ; les tables comme les jardinières de fleurs. La cuisine très bonne, des menus comme on en voit plus rien tant, comme du bon bouli, des « Henniez gommés » des retraités, les truites fraîches, de la bonne viande et surtout un service sur plat ! Tout le monde en avait pour son compte et si le plat était pas assez gros pour vous, on vous proposait encore quelques pommes de terre ou autre... Toutoune : tout le temps présente pour recevoir son monde.

Le véritable bistrot de chez nous, avec des salles pour les sociétés, une table ronde pour faire des connaissances, une jolie terrasse et des belles places de parc. Au bon de son temps, il y avait même un gros jardin et un verger.

Si les murs du Gruérien pouvaient parler, il serait sûr à nous occuper pour un moment pour nous conter toutes les histoires qui se sont passées, toutes les « gouguenettes » qui ont été contées, tous les gens qui sont eu passés...

Morlon est à présent orphelin de son bistrot, mais c'est plus sûr qu'il y aura un petit quelque chose pour se désaltérer en après. En attendant, profitez de vos terrasses, chez vous rien n'empêche de dire au voisin ou à un copain ou bien à une bonne amie de passer boire un verre chez vous. La vie de notre village dépend de nous !

Chapeau bas à Toutoune et à toute sa bande pour ces années de joie, de bonheur et de partage ! Merci !

Romain Pittet

Texte choisi et traduit en français par Monsieur André Fragnière résident du home de Billens.

Jeux

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



AFFECTE	COUSSIN	HUTTE	RESUMANT
AGILEMENT	DESPOTE	ILIEN	REVISION
BAFOUER	EFFACEUR	INDIGNE	RUGISSEMENT
BONNET	EGLANTIER	LABORATOIRE	SAVETIER
BOURRACHE	ENDUIRE	LACERER	SIMULATEUR
BUTINE	ERRONE	LUMINAIRE	SUBITE
CHAMBRANLE	FABRIQUE	MOTIVANTE	TENUE
CICATRISER	FLAIR	NUITEE	TOURNER
COLLEY	FOULARDS	PETARADER	TRIATHLON
CONFORTE	GITAN	PISTACHE	USINAGE
CONTOUR	HARPISTE	RENDU	VERMEIL

Indice : Célèbre guide gastronomique, hôtelier et touristique créé en 1900.

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 octobre 2026**.

Le mot caché

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

Résultat du mot caché

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

Les heureux gagnants sont :

Madame Agnès Donzallaz
Madame Monique Demierre-Bovet
Madame Isabelle Mettraux
Madame Elisa Demierre
Madame Josiane Python
Madame Marlène Ferrari
Madame Rachel Bourqui
Madame Marie-Rose Monnard
Madame Marie-Thérèse Ducrot
Madame Yvonne Dupré
Monsieur Jean-Jacques Guillaume
Madame Agnès Péclat
Madame Eliane Barbey
Madame Hedwige Terreaux
Monsieur Auguste Terreaux
Madame Marie-Thérèse Dénervaud



Les gagnants reçoivent un bon de CHF 3.- à faire valoir à la
cafétéria.

L'équipe d'animation

Anniversaires

Madame Marie-Thérèse Ducrot	le 3
Madame Hildegarde Guillaume	le 8
Madame Marie-Madeleine Morel	le 21
Madame Janine Schwab	le 23
Madame Danièle Deschenaux	le 24
Monsieur Etienne Riard	le 30
Madame Marie-Rose Monnard	le 31



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

Monsieur Jean-Jacques Guillaume
Madame Eliane Barbey
Madame Claudette Calame
Madame Yolande Deschenaux
Madame Marie-Thérèse Ducrot
Madame Yvonne Dupré
Madame Isabelle Mettraux
Madame Marie-Madeleine Morel
Sylvie et Johanna



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:ANd9GcQpiD7MjUHW9gcYly3Fy1q6OxAOQVHZOyObQIWRekHcQ&s=10>

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* » p.24

Rubrique « Saint du mois »

Image : [Saint François d'Assise](#)

Texte :

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 :

Rubrique « Information »

Image : https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQAYVgCE34RIImJkS5ZI_5opM5XiDCNbLpC555USy2oMug&s=10

[Inscription Morat-Fribourg - Ostéo-Swiss](#)

Rubrique « A agender »

Image : <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT3-EFOH8xrcm5thncjETioAP2C5iiOsoa2lqwmValaTw&s=10>

Rubrique « Un dernier adieu à »

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

Rubrique « Au jardin »

Image : <https://www.airzen.fr/decouvrez-le-co-jardinage-avec-le-site-savez-vous-planter-chez-nous/>

Texte :

Rubrique « Un brin d'humour »

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

Blague 1 : Journal La Liberté

Blague 2 : Journal La Liberté

Blague 3 : Journal La Liberté

Rubrique « Un brin d'esprit »

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

Texte : Journal La Liberté

Rubrique « Evènement culturel »

Texte : [Changement d'heure en Suisse : tout ce qu'il faut savoir](#)

Image :

Rubrique « Le coin des patoisants »

Texte : Journal La Gruyère, rubrique Deché delé

Rubrique « Jeux »

Sudoku : Livre « SUDOKU Top départ » p.6

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 Activ' No 27 » p.37

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/>

