

Janvier 2026



Le Copain du Jour

Journal du Réseau Santé de la Glâne
Foyer Notre Dame Auxiliatrice de Siviriez

Sommaire

Lunaison	2
Saint du mois	3
Bienvenue	5
Bon vent à	6
Activités	7
Descriptifs des activités	9
Informations	15
A agender	17
Raconte-moi ton histoire	22
L'invité du mois	24
Regard en arrière	26
Un dernier adieu à	29
Au jardin	30
Un brin d'humour	31
Un brin d'esprit	32
Chantons en chœur	33
Le coin des patoisants	35
Jeux	37
Résultat du mot caché	38
Le mot caché	41
Anniversaires	42
L'équipe de rédaction	43
Sources	44

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



Sainte Geneviève
Le 3 janvier

Sainte Geneviève, qui est fêtée le 3 janvier, est une sainte gallo-romaine, patronne de la ville de Paris et des gendarmes. Elle est née à Nanterre vers 420 et décédée à Paris. Baptisée, elle se voua très jeune à Dieu. Elle a mené une vie consacrée et ascétique (ensemble d'exercices spirituels), probablement dès ses seize ans. A l'âge de 18 ou 20 ans, elle reçoit à Paris le voile des vierges des mains de l'évêque Willicus. À la mort de ses parents vers 440, elle quitte Nanterre et vient s'établir chez sa marraine en plein Paris, dans l'île de la Cité.

Selon la tradition, lors du siège de Paris en 451, grâce à sa force de caractère, Geneviève, qui n'a que 28 ans, convainc les habitants de Paris de ne pas abandonner leur cité aux Huns. Elle encourage les Parisiens à résister à l'invasion par les paroles célèbres :

« Que les hommes fuient, s'ils veulent, s'ils ne sont plus capables de se battre. Nous les femmes, nous prierons Dieu tant et tant qu'il entendra nos supplications. » De plus, une épidémie avait pris fin après une procession en présence de ses reliques.

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 Siviriez

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

- 1^{er} janvier** Repas du Nouvel An
(A la salle à manger)
- 6 janvier** Fête des rois
(A la salle à manger)
- 7 janvier** Ça bouge avec les soins
(Dans les étages)
- 7 janvier** Match aux cartes à Chavannes-les-Forts
(Sur inscription)
- 14 janvier** Gym douce avec Lara
(A la salle polyvalente)
- 20 janvier** Soins esthétiques avec Valérie
(Au salon de coiffure)
- 22 janvier** A la Brasserie : menu fondue moitié-moitié
(Sur inscription)
- 25 janvier** Repas des aînés de la commune de Siviriez
(Sur inscription)
- 27 janvier** Messe en l'honneur de Sainte Marguerite Bays
(A l'église de Siviriez)

28 janvier Table conviviale au Lion d'Or de Siviriez
(Sur inscription)

29 janvier Présence de Sérafine

30 janvier Trico'thé à Vuisternens
(Sur inscription)

NOS ACTIVITÉS

Descriptifs des activités

Mardi 6 janvier

Fête des rois



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.

Mercredi 7 janvier

Jeux de cartes

à Chavannes-les-Forts



Comme chaque premier mercredi du mois, nous nous rendrons à Chavannes-les-Forts afin de passer un après-midi convivial en jouant aux cartes avec d'autres villageois retraités.

N'hésitez pas à vous inscrire !

Nous vous donnons rendez-vous à 13h à la réception



Jeudi 22 janvier

« A la Brasserie »

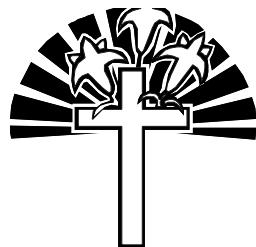


Ce jour-là au menu : **Fondue moitié-moitié**

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 07 81.

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

***Mardi 27 janvier
Messe en l'honneur de
Sainte Marguerite Bays***



Comme chaque 27 du mois, nous aurons la possibilité d'assister à la messe en l'honneur de Sainte Marguerite Bays en l'église de Siviriez.

Si vous souhaitez participer à la messe, nous vous donnons rendez-vous à 15h à la réception.

Mercredi 28 janvier

Repas au restaurant du Lion d'Or de Siviriez



VOUS AVEZ 60 ANS OU PLUS ?

NOUS VOUS PROPOSONS DE PARTAGER
UN MOMENT DE CONVIVIALITÉ AUTOUR
D'UN REPAS DE MIDI À PRIX SPÉCIAL !

MENU: CHF 20.-* | ENTRÉE, PLAT, DESSERT, EAU

RÉSERVATION POSSIBLE JUSQU'À 4 JOURS AVANT LA DATE
DIRECTEMENT AUPRÈS DU RESTAURANT EN S'ANNONCANT
POUR LA TABLE CONVIVIALE



Profitons-en pour partager un bon repas à l'extérieur et passer un bon moment convivial.

Le rendez-vous est à 11h30 à la réception.

Merci de vous inscrire auprès de l'équipe d'animation. Les places sont limitées.

Vendredi 30 janvier

Trico'thé au home de Vuisternens



Ce jour-là, nous aurons la possibilité de passer un moment convivial tout en tricotant avec Jacqueline qui nous donnera de bons conseils.

Si cette sortie vous intéresse, merci de vous inscrire auprès de l'animation.

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 aimerais 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 !

Invitation à une nouvelle activité :

« L'univers de Charly »

Chers résidents,

Nous avons le plaisir de lancer une activité ludique et enrichissante qui allie culture, mobilité et stimulation cognitive :

- Chaque mois, vous partirez à la recherche d'un détail précis sur un tableau qui orne nos murs.
- Un indice vous sera remis dans le **CDJ** pour vous guider dans votre recherche.
- Vous répondrez ensuite à quelques questions portant sur le détail découvert afin de stimuler votre mémoire et d'encourager les échanges.

L'idée est de poursuivre la découverte de la richesse et la beauté des œuvres de « Charly », de maintenir votre mobilité tout en vous baladant dans son univers, de stimuler votre mémoire par des anecdotes, des souvenir, lors d'une discussion qui aura lieu

**le 3^{ème} jeudi de chaque mois de 15 h à 16 h
en salle d'animation.**

Nous espérons vous voir nombreux à cette première séance, prêts à déchiffrer les secrets cachés derrière chaque toile. Apportez votre curiosité, votre bonne humeur et, surtout, votre envie de partager un moment convivial !

À très bientôt pour le premier indice !

L'équipe d'animation

Voici le 1^{er} indice :

Mon premier ronronne.

Mon deuxième est présent 12 fois dans l'année.

Mon tout est un nouveau tableau.

Bonne recherche !

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.



Exposition Concept Soins animation & Accompagnement

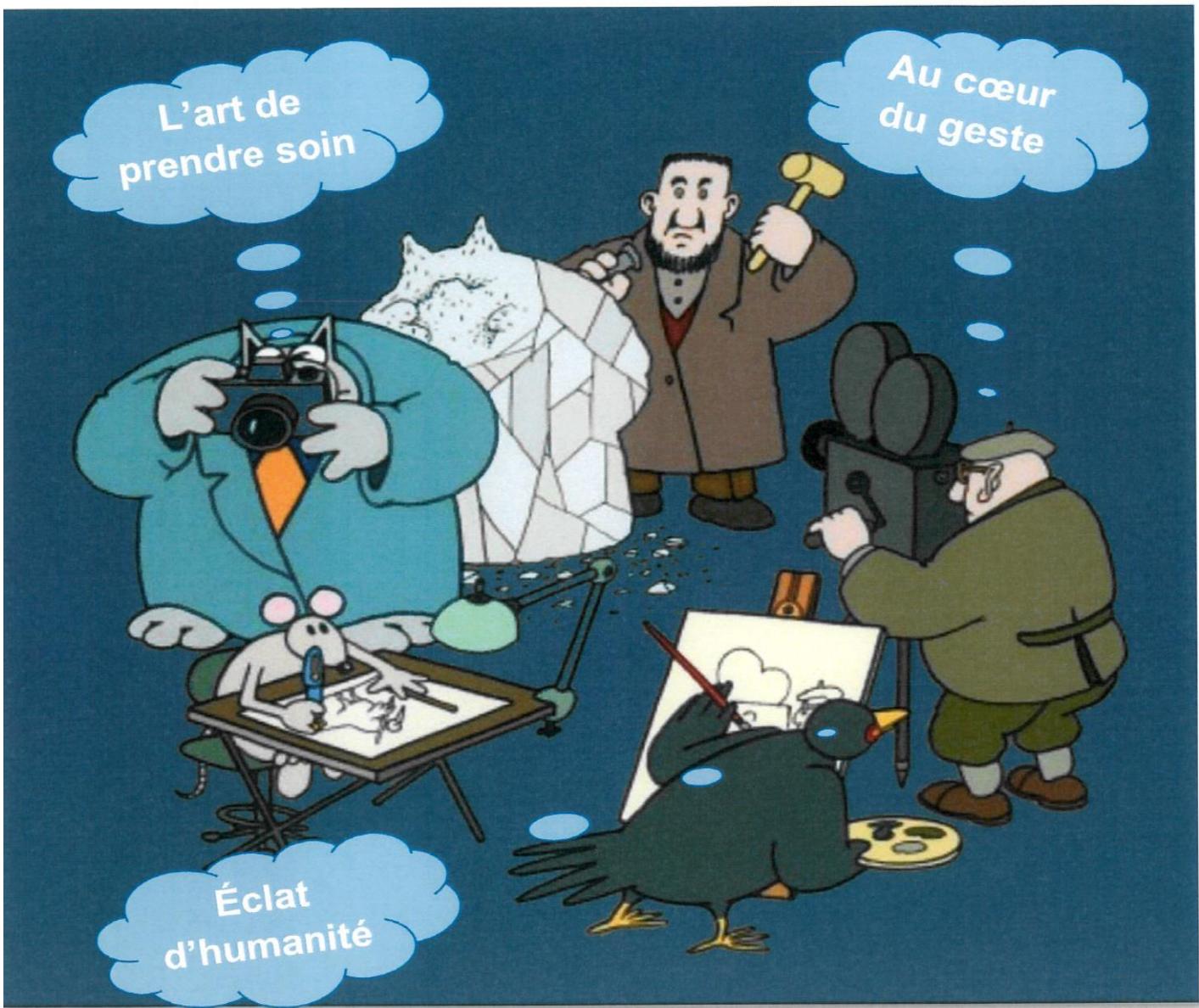
Cette exposition vous invite à découvrir le fruit d'un travail collectif né d'un petit groupe engagé dès la fin de l'année 2023. Réunis à plusieurs reprises, les membres de l'équipe ont élaboré, testé et affiné le nouveau concept de **Soins animation et Accompagnement**, qui a ensuite reçu l'approbation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



Réseau
Santé Glâne

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 Siviriez

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.* » Ephésiens 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 Arlette 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 foins, 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 faisait 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



Adjiratou 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, « Adji » 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'Adji 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 !

Regard en arrière

Marché de la Saint-Nicolas – 8 décembre 2025

Une première édition qui a réchauffé les cœurs, les papilles et renforcé les liens.



Le 8 décembre dernier, la salle polyvalente et ses couloirs se sont transformés en un véritable village de fête pour accueillir le premier Marché de la Saint-Nicolas. Quatorze stands, une ambiance musicale et de nombreuses animations ont offert aux résidents, petits et grands, une journée conviviale et gourmande, annonçant avec enthousiasme les célébrations à venir.

Un stand de marrons chauds a trouvé sa place dans la cour, accompagné de thé parfumé et de vin chaud, invitant les visiteurs à se réchauffer en plein air.

Les sites de Billens et Vuisternens ont tenu leurs stands présentant leurs produits et créations et offrant aux visiteurs un aperçu de leurs talents.

Les résidents de Siviriez ont participé activement à la préparation du marché. Plusieurs activités avaient été mises en place pour la confection de biscômes et de confitures de Noël. Une résidente particulièrement éloquente en a même détaillé chaque étape de la recette avec passion et clarté.

L'équipe cuisine a réchauffé les cœurs en préparant une soupe de chalet servie à la cafétéria. Ce plat réconfortant, riche en légumes de saison et en bouillon savoureux, a réuni les convives.

Tout au long de la journée, le groupe des « Denteline » a présenté les techniques de dentelle, fascinant les curieux par la finesse de leurs gestes.

L'apéro et le repas furent ponctués par les mélodies entraînantes d'un accordéon, créant une atmosphère festive et conviviale.

Les enfants ont pu confectionner leur propre « biscôme » et laisser libre cours à leur imagination en décorant leurs créations. Cette activité manuelle a suscité l'enthousiasme des plus petits, qui ont ainsi pu repartir avec un souvenir gourmand et personnalisé.

Une nombreuse affluence a parcouru les différents espaces tout au long de la journée, ravissant les résidents et générant de nombreux moments d'échange. L'ambiance, à la fois gaie et chaleureuse, a donné un avant-goût prometteur des futures fêtes de fin d'année.

Ce premier Marché de la Saint-Nicolas a su allier tradition culinaire, savoir-faire artisanal, créativité ludique et coopération, créant ainsi un rendez-vous pour la communauté. Les retours enthousiastes laissent présager une édition encore plus riche l'an prochain, où l'on pourra à nouveau partager chaleur, musique et convivialité.



Nous avons passé une belle journée à la fraternité des malades. Le repas était délicieux et l'ambiance était chaleureuse. Un grand merci !

Nous avons vu un joli de film de Noël ! C'était sympa !



Un dernier adieu à

Au Foyer de Siviriez

Monsieur Charles Plancherel

Monsieur André Butty

Madame Irma Gaillard

Monsieur Gabriel Démataz



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

Au mois de janvier, il n'y a toujours pas beaucoup de travail au jardin. Si le sol n'est pas gelé, nous pouvons apporter du compost au pied des rosiers et arbustes. Il est aussi possible de semer des légumes qui résistent au froid, comme les épinards, les poireaux et les salades. Pour préserver les nutriments, nous pouvons recouvrir les sols nus avec de la paille ou du bois broyé.



Un brin d'humour



C'est l'histoire d'une blague vaseuse :

- Mets tes bottes !



Tu connais la blague de la chaise ?

Elle est tellement longue.



Deux vaches discutent :

- Ça te fait pas peur toi ces histoires de « vache folle » ?

-Ben j'm'en fous j'suis un lapin !



Pourquoi les pêcheurs ne sont pas gros ?

Parce qu'ils surveillent leur ligne.

Un brin d'esprit

La gourmandise est le péché des bonnes âmes.

Auteur inconnu

Les personnes intelligentes sont pleines de doutes tandis que les personnes stupides sont pleines de confiance.

Charles Bukowski

Les petits moments d'aujourd'hui deviennent de précieux souvenirs de demain.

Auteur inconnu

Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.

Jacques Brel



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 vouérba dè rèpou è, bayi a chè j'yè l'èpâhyo dè vènèrâ le bi tablô ke fan lè patchi, lè krânèayoutsè è lè frithè ke chè dèmàron avui lè nyolè.

D'evê, hou k'âmon nyèrgâ, inboton lou chki è, dè boun'ârà, 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 dîrê dè là ch'invôlâ ouna nyola dè nê poudrâja, 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 prendre 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 Dyu, 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'amusent 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.

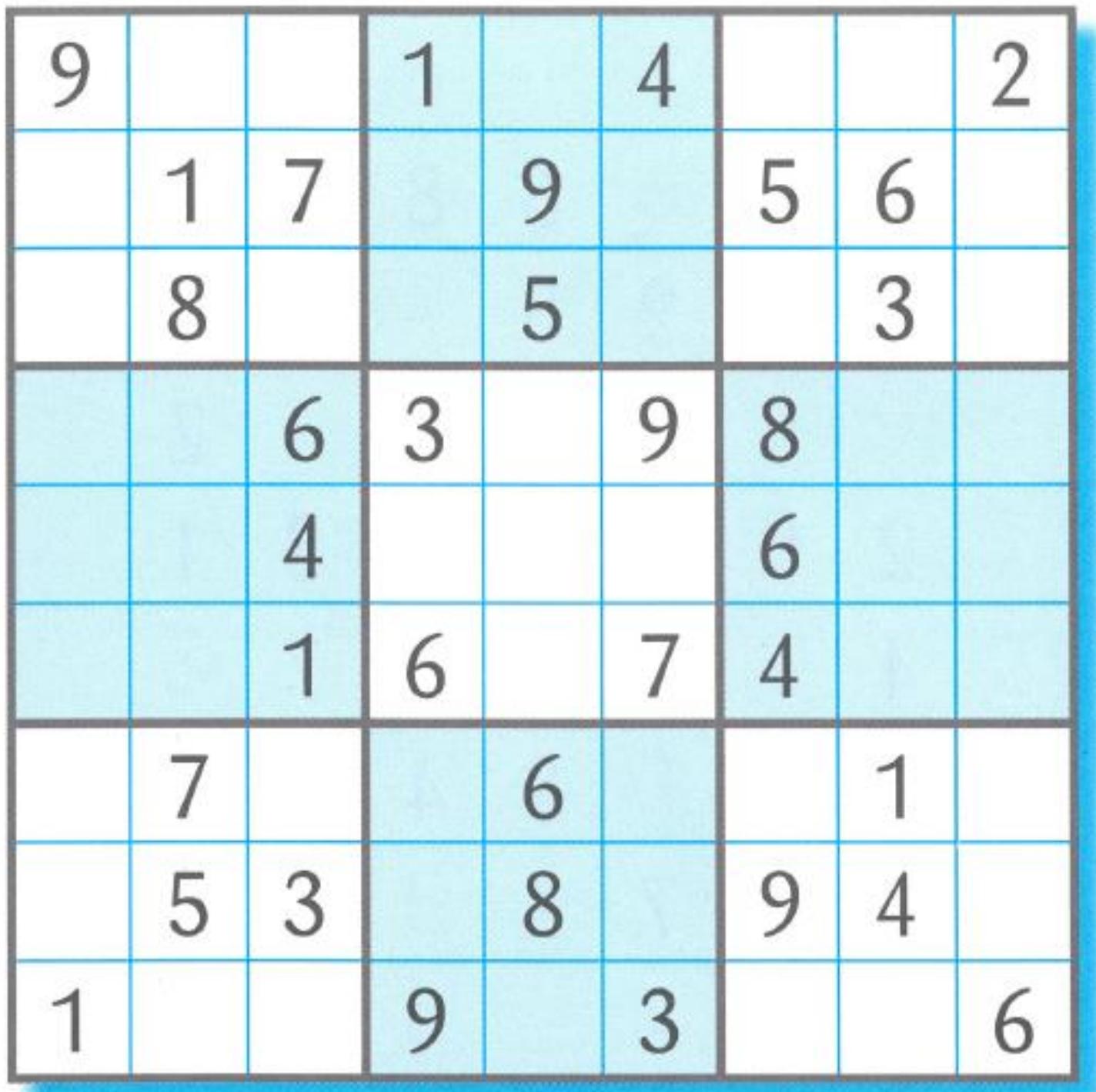
Aimer la montagne c'est prendre le plaisir de marcher en laissant ses bottes caresser l'herbe. De lancer un dernier coup d'œil à la plaine à mesure qu'on monte, de croiser le sentier de l'armailli, de parler deux ou trois mots de patois avec un garde-génisse, de goûter au repos de fin d'après-midi et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



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 :

Monsieur Joseph Menétrey
Monsieur Claude Riedo
Madame Marie Andrey
Monsieur Ernest Margueron



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
COLLEGUE	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	Ø	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 Hélène Schumacher	le 20
Madame Marie Andrey	le 24



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 Marie-Rose Raboud

Madame Arlette Deillon

Séverine



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 « Lunaison »

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

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

Rubrique « Saint du mois »

Image : [Geneviève de Paris — Wikipédia](#)

Texte : [Geneviève de Paris — Wikipédia](#)

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 :

Rubrique « A agender »

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

Rubrique « Un dernier adieu à »

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

Rubrique « Au jardin »

Image : https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sca_esv=65d22011d5166a01&udm=2&fb=AlljpHx4nJjfGojPVHhEACUHPiMQ_pbg5bWizQs3A_klenitcpTTqBUdyVgzq0c3_k8z34GCYOlq5wL9Dn59EPLMWMeSQxShYoP3rZgvCeKxXaSwGz05VKq2b9Rf5hx1JVzlalMJrlTgIAEn2AKqmzFeR6pok1NCxRDIyb4PrHX8CqqJpsFSIJCYGkr3fdJ6bLjThJvp6ZlszgS8rsz0a7AZA4tb2uIDPi99kMT5YfK6BJc98LD5cq&q=jardin+en+hiver&sa=X&ved=2ahUKEwiS-CSnp-RAxWL1AIHHd_GG7YQtKgLegQIExAB&biw=1536&bih=731&dpr=1.25#sv=CAMSVhoyKhBILXBoay1XZEFaNGFtbzhNMg5waGstV2RBWjRhW84TToOc1hGUjVSY1c5bEVBME0gBCocCgZtb3NhaWMSEGUtcGhrLVdkQVo0YW1vOE0YADABGAcgmtbqtAMwAkoKCAIQAhgCIAIoAg

Rubrique « Un brin d'humour »

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

Rubrique « Un brin d'esprit »

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

Rubrique « Le coin des patoisants »

Texte : Journal La Gruyère, rubrique Deché-delé

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/>

