



Témoins

Journal de la Résidence Pierre Paillet

1er trimestre 2026

N° 77



Tout est possible.

en **2026**

Petit ou grand,
d'une manière ou d'une autre...

Faites que vos rêves deviennent réalité

Bonne année à vous





Au sommaire



P 3 : Bienvenue aux nouveaux résidents

P 5 : Le fil conducteur du projet Vie sociale et d'animations

P 6 : Les activités phares du mois de janvier



P 9 : Les activités phares du mois de février



P 11 : Les activités phares du mois de mars

P 14 : Ils nous ont quittés



P 16: Bonne retraite Michel



**« Témoins » est un journal trimestriel réalisé et imprimé
par l'Association « La Grive ».**

L'Association « La Grive » est considérée comme un organisme d'intérêt général au caractère social au sens des articles 200 et 238 bis du Code Général des Impôts, et peut délivrer aux donateurs des reçus fiscaux ouvrant aux réductions d'impôts prévues en matière de dons.

Bienvenue aux nouveaux résidents

Mr BOGEY Paul



Mr Bogey a le caractère franc et décidé de son grand-père, selon lui. Mais en échangeant un peu avec lui, vous découvrirez un personnage drôle et riche en connaissances et en savoirs notamment sur son métier de fromager.

Marquée par une enfance difficile selon ses propos, la vie de Paul s'est enrichie à l'âge adulte d'une grande famille de quatre enfants et six petits-enfants.

Ses passions se résument par le jardin, la belote, la nature, et il ne se cache pas d'avoir un petit penchant pour les choses sucrées !



Mme VERDU Eliane



Mme Verdu est née à Paris. A cause de certains produits très agressifs, elle n'a pas pu exercer son métier de coiffeuse. La vie l'a alors amenée à travailler le remmaillage de bas, dans la restauration, puis à la vente dans le magasin de sport de son frère à Thônes.

Elle a eu de nombreuses occupations : la randonnée, l'escalade, le ski de fond, la natation, elle aimait aussi danser le rock. Elle a d'ailleurs un peu connu Eddy Mitchell.

Son petit plaisir reste le chocolat et voir ses proches dont ses petites-filles.

Mme PROPHETE Huguette



Mme Prophète est née à côté de Bonneville. Après la guerre, son père obtient un poste à Baden Baden, Huguette avait alors 12 ans. Elle y rencontre son futur mari, Jacques, à 17 ans, métallurgiste. De leur union naissent 2 enfants : un fils et une fille. De retour en France, la famille s'installe à Vieugy où elle élèvera ses enfants puis s'occupera de ses petits-enfants.

Mme Prophète aime être dehors, jardiner, s'occuper des animaux dont les oiseaux. Elle a fait du vélo jusqu'à 86 ans. Elle est gourmande et son petit faible est la tarte aux myrtilles.

Mme GHERRA Danielle



Mme Gherra était professeur. De son union sont nées deux filles : Marie-Pierre et Stéphanie.

Ses passe-temps étaient la randonnée et les voyages (Italie, Madère, Sardaigne, Portugal...), qu'elle partageait avec son mari André.

Elle avait une vie culturelle active : cinéma, théâtre, concerts et visites de musée.

Ses autres plaisirs simples de la vie : écouter de la musique, être devant la fenêtre pour observer la nature, faire des mots croisés, lire...

Mr BOYAU Michel



Mr Boyau est originaire de Villemereuil près de Troyes, où son grand-père s'est installé des années auparavant.

Après avoir été soldat, il trouve un emploi dans une laiterie, puis en tant que magasinier dans le matériel agricole.

Avec sa femme Jeanine, ils ont reconstruit une maison sur le terrain familial, et ont eu deux enfants. Mr Boyau a rejoint son fils installé à Aix-les-Bains au décès de son épouse.

Il est discret, mais apprécie échanger en petit comité et profiter de la nature.

Le fil conducteur du projet Vie sociale et d'animations

En 2026, nous souhaitons poursuivre la thématique « mémoire et trace » et la développer davantage. Suite à la commission « Vie sociale et animations », les résidents ont pu également exprimer leurs souhaits pour cette nouvelle année et ainsi participer à définir le programme annuel.

Outre les animations dites « courantes et classiques », les activités suivantes seront proposées :

• Les activités multisensorielles :

Un nouveau projet autour de la cuisine « sauvage » mais aussi du tissage sera proposé par Christine Belleville, association « *Vagabonde, tisseuse de liens* ».

De même qu'un projet artistique est en cours de réflexion avec Valérie Claude, qui nous avait fait découvrir le cyanotype (soit la création d'une œuvre collective, soit la création de pochettes décorées avec des techniques telles que le tataki zomé, l'écoprint, etc).

Un nouveau projet « Art'partagés » débutera au printemps autour des émotions, avec l'association des animatrices Groupe Ressources 74.

Les activités de médiations animales (équithérapie et médiation avec Happy quatre pattes) seront à nouveau proposées aux résidents.

L'atelier « Chant » reprendra avec Eloïse Dubonnet, et Céline Grassin, musicothérapeute, proposera des ateliers spécifiques à certaines unités.

Un projet autour du jardin avec Jennifer Geoffroy, hortithérapeute, sera mis en place du printemps jusqu'à fin juillet.

• Les échanges intergénérationnels :

Le projet "Bruits de couloir et musique de chambre" **verra le jour avec une après-midi en mars et**

Des échanges avec le périscolaire de Balmont sont en réflexion, suite à une première rencontre en décembre 2025.

Les échanges avec les enfants et l'assistante maternelle se poursuivront. Des sorties et repas communs seront davantage organisés pour répondre à la demande des résidents.

• Les sorties et visites

Les sorties « gourmandes » seront reconduites, et plus sorties « culturelles » seront programmées en 2026, à la demande des résidents (visites d'expositions, musées, etc).

• Un projet photos

Une photographe professionnelle viendra mi-juillet proposer des séances photos pour chaque résidents mais aussi pour des portraits de famille.

• Les évènements phares (co-)organisés par l'association « La Grive »

Les Foulées de Gruffy auront lieu le 10 mai 2026, nous participerons à nouveau à cette grande course.

Le séjour-vacances aura lieu la première semaine de juin, 8 résidents partiront au cœur du Roannais.

Les séances Cinébus seront proposées une fois par mois au sein de l'Ehpad, et des projections intergénérationnelles sont prévues durant les vacances scolaires.

Les veillées estivales seront davantage développées pour répondre au mieux aux besoins des résidents (ex : concert au pôle, soirée jeux en bois, etc). Nous envisageons de co-animer certaines soirées avec l'association « Gruffy Animation - Mais pas que ».

La brocante et le marché de Noël seront organisés comme chaque année.

Nous prévoyons de fêter les 30 ans de l'association !



Tous à vos micros !

Un lundi sur deux, le temps s'arrête pour laisser place à la magie. C'est toujours avec plaisir que nous voyons un duo de clowns de l'association « Instantanez » investir nos couloirs. Ces "visiteurs pas comme les autres" sèment bien plus que des plumes de boa sur leur passage : ils distribuent des sourires, de la musique et des instants de tendresse. Une parenthèse de douceur bimensuelle qui illumine le visage des personnes qui croisent leur chemin.

Une fois par an, nous organisons tous ensemble un événement spécial... pour 2025, la date retenue fut le 7 janvier 2026, pour commencer l'année en joie. Mais après des défilés de mode, un bal, que nous réservait cette fois la troupe au nez rouge ? ... un **grand karaoké** en simultané dans 4 établissements de Haute-Savoie !

Durant quelques semaines, les résidents ont repris leurs classiques ! Autour de la borne musicale, et avec le soutien enthousiaste du personnel, chacun a pu réviser ses morceaux favoris.

Le jour J, en direct et par l'intermédiaire du grand écran, nous avons pu saluer les autres Ehpad et lancer les festivités avec une chanson commune.



Ensuite, chacun a pu chanter « sa » chanson au micro. Un moment magique porté par l'énergie des clowns et le soutien des familles, des bénévoles et des professionnels, dont certains étaient venus spécialement sur leur temps libre pour ne rien manquer de cette fête.

Un grand merci aux participants et à nos amis les clowns !





Une épiphanie enchantée

Janvier démarre sous le signe de la convivialité avec la traditionnelle galette des Rois, offerte par l'association La Grive. Résidents et équipes bénévoles et professionnels se sont retrouvés pour partager ce moment de gourmandise. Les fèves ont révélé les rois et reines d'un jour, avec parfois des souverains plus timides que d'autres !

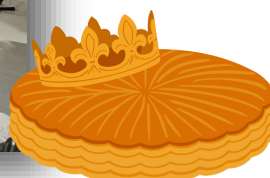


L'après-midi s'est poursuivi avec un concert a capella, de quatre voix féminines dont une que nous avons reconnu : Annick, aide-soignante. Elle est venue nous enchanter avec ses 3 sœurs, leur nom de scène : le Quatuor Così. Ce voyage entre puissance et douceur, nous a littéralement transportés. À travers un répertoire mêlant la magie de Noël et la richesse des chants du monde, les artistes nous ont fait vibrer à l'unisson, nous offrant alors une parenthèse chargée d'émotions.



Les résidents ont été touchés et reconnaissants par cette proposition, et surtout par ces voix sans artifice, qui donnent une teneur plus intense à nos ressentis.

Un grand merci pour ce moment de gourmandise et de lyrisme.



Un air de musique

Pour clore le mois de janvier, nous avons célébré nos natifs du mois lors d'un après-midi festif animé par un nouvel invité : Adam et son accordéon. Ce jeune homme, actuellement étudiant en médecine, a créé sa propre micro-entreprise musicale pour financer son cursus. Entre deux révisions d'anatomie, il parcourt les établissements comme le notre, mais aussi les restaurants et événements, pour faire vibrer les touches de son instrument. Son énergie et son répertoire d'antan et actuel ont apporté un souffle de jeunesse. Nous ne nous sommes pas privés pour danser, chanter et le féliciter.



Comme à l'habitude, nous avons terminé l'après-midi autour d'un beau et bon gâteau maison, préparé par la Cheffe, Virginie.

Retour sur le yogathérapie

Depuis plusieurs années déjà, les résidents qui participent au PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) ont la possibilité de faire du yoga avec une yogathérapeute. Sylvie Regat, notre intervenante, est revenue cet automne pour un nouveau cycle de dix séances, qu'elle a animé (avec une aide-soignante ainsi qu'une bénévole de La Grive) auprès d'une douzaine de résidents.

Elle connaît à présent bien le groupe et peut proposer à chacun et chacune quelque chose au plus près de ses besoins et de ses capacités. La yogathérapie, qu'est-ce que c'est ? C'est bien sûr du yoga, mais encadré par un professionnel qui a une formation supplémentaire pour accompagner des publics avec des besoins spécifiques. Par exemple, les mouvements sont adaptés pour être réalisés assis, pour les personnes en fauteuil notamment ou pour éviter le risque de chute.

Avec cette activité, le corps tout entier est mobilisé, en douceur et quelles que soient les capacités de chacun. C'est un travail à la fois de mobilisation physique : assouplissement, renforcement, coordination de mouvements avec la respiration, mais également de mobilisation cognitive : apprentissage et mémorisation de mots en sanskrit (mantras) associés à

une gestuelle des mains (appelée mudras). C'est par ailleurs un moment propice à la relaxation – l'intervenante a utilisé divers outils à cet effet comme des carillons ou des bols tibétains – mais aussi à la socialisation, puisqu'au fil des séances, on pouvait observer que les résidents se soutenaient les uns les autres, s'encourageaient, plaisantaient ensemble... L'intervenante a souligné que le groupe avait été particulièrement motivé et participatif !





Février

La caverne à instruments

Tous les quinze jours environ, un petit groupe se rend au pôle culturel d'Alby-sur-Chéran pour chanter et « jouer » avec les sons. Les résidents ont l'occasion de découvrir différents chants et une GRANDE variété d'instruments de musique, ce qui leur permet d'explorer des sonorités qui rappellent le chant d'un oiseau ou encore la pluie, mais aussi des sons nouveaux. Grâce à Véronique, chanteuse passionnée, ces moments d'éveil musical se transforment en moment d'expérimentation, de partage et parfois le petit monde se dissipe.

Dans une ambiance conviviale, chacun peut tester puis suivre les propositions rythmiques ou chantées de Véronique avec l'instrument choisi. Un moment musical rempli de bonne humeur, de découvertes et de créations.



Mon cœur vous parle...



Voilà le titre proposé pour notre nouvel œuvre commune autour de l'Amour et l'Amitié. Les résidents, professionnels, bénévoles et familles qui le souhaitaient, ont été invités à laisser parler leur cœur avec un mot, un dessin, une blague, un souvenir.

Le choix du Post-it prend tout son sens : gardien de l'éphémère, ce petit carré coloré recueille l'essentiel, immortalise une délicate attention ou capture, au vol, l'éclat d'une pensée passagère...

La finalité est la création d'une œuvre commune où chaque Post-it trouve sa place à côté des autres, formant un ensemble uni qui flirte avec l'Amour.



Le cœur est en préparation !

De la musique dans l'air



En ce début d'année, c'est cette fois une musicothérapeute qui est venue au PASA. Une douzaine de résidentes et résidents ont ainsi participé à ce cycle de 10 séances. Tous les jeudis matin, Céline Grassin arrivait avec son violon et ses valises pleines de percussions en tout genre, de foulards pour danser... Les séances

s'ouvraient par le petit rituel d'une chanson de salutation accompagnée d'une gestuelle, réveillant ainsi la voix, les oreilles et tout le haut du corps. Ensuite, on prenait un temps d'écoute de chansons. C'était l'occasion, pour chacun, de partager une œuvre appréciée et d'évoquer des souvenirs à son sujet. On a ainsi réécouté et chanté sur de grands « classiques », mais on a surtout découvert de véritables pépites, que les résidents connaissaient parfois encore par cœur ! Parfois aussi, on en profitait pour faire une petite danse. Puis c'est un temps de création qui s'ouvrait : à partir d'une mélodie improvisée sur son violon, l'intervenante demandait aux résidents de choisir une thématique. A partir de là, les idées de chacun étaient collectées pour réaliser un petit texte que les participants étaient ensuite invités à chanter et/ou accompagner avec des percussions. Au total, ce ne sont pas moins de 5 créations qui ont ainsi été immortalisées avec de petits enregistrements. Avec quelques séances supplémentaires, c'est un petit concert qui aurait pu être organisé !



Chantons au collège !

Cette année Eloïse Dubonnet, qui anime notre « petite chorale », composée d'une vingtaine de résidents, a proposé de la rejoindre sur son autre lieu de travail : le collège d'Alby-sur-Chéran. En mars, deux rendez-vous sont pris pour chanter et partager avec ses élèves. A notre arrivée, nous avons été accueillis par un groupe d'enfants, du principal et de professeurs. Chacun était au petit soin pour nous ! Ces attentions, la bienveillance et les questionnements des plus jeunes nous ont touchés !

Notre répertoire comprend des chansons connues de tous, mais aussi des chansons actuelles comme une de Gims. C'est aussi le défi de notre petit groupe d'aînés d'apprendre et de s'entraîner sur des textes différents, mais réciproquement enfants-résidents se laissent porter par la voix de l'autre pour chanter à l'unisson.



Petits et grands ont chanté
pour l'anniversaire de Pierre !



Carnaval à l'Ehpad !

Pour que la fête soit réussie, la tradition des bugnes est incontournable ! Nos résidents, qui ont si souvent perpétué ce savoir-faire, ont retrouvé les gestes d'autrefois et cela a éveillé bien des souvenirs en chacun. Ainsi les résidents, rejoints par nos amis de l'Accueil de Jour et bénévoles, ont uni leurs forces pour découper et façonner des losanges de pâte par dizaines. Chacun trouve son rôle jusqu'au « contremaître », Pierre, qui finit par comptabiliser l'ensemble des bugnes ... après quelques additions, le résultat tombe (*et il ne nous a pas roulés dans la farine*) : 345 bugnes !

Bravo à l'ensemble des pâtissières et pâtissiers du jour !



Tout au long de la journée, nous avons croisé de drôles de personnages : une abeille, une jolie licorne en robe, une voyageuse revenant du Maghreb, une femme des cavernes, une cowgirl, et même des descendants de Bob Marley ! Le ton de la journée est donné : légèreté, rires et décalage.

C'est avec Valérie Neyret, chanteuse et accordéoniste, que nous avons ensuite fêté dignement cette journée sur des airs connus et entraînants, avant de nous « attaquer » aux bugnes !



Quelques jours plus tard, une grande troupe de petits superhéros, de sorciers, de princesses etc, ont « envahi » les rues du village en faisant du bruit pour annoncer leur arrivée. Les élèves des écoles de Gruffy ont fait une halte devant l'Ehpad pour chanter aux résidents quelques chansons apprises en classe. Le défilé coloré des enfants est toujours une joie pour nos aînés !



C'est la fête !



L'émotion était au rendez-vous lors de la traditionnelle fête des anniversaires. Un moment d'autant plus mémorable qu'il marquait les 70 ans de Serge M..

Pour célébrer ce cap symbolique, une surprise de taille attendait les résidents et le roi de la journée : les anciens amis musiciens-chanteurs de Serge ont décidé de reformer leur groupe spécialement pour l'occasion. Serge a d'ailleurs pu jouer et chanter avec eux en fin de concert.



Passionné et collectionneur de trophées, Serge a également été mis à l'honneur par la directrice de l'établissement, Stéphanie Guillemain, qui lui a officiellement remis une nouvelle coupe pour enrichir sa collection.



Cette après-midi festive, placée sous le signe de la musique, de l'amitié et des souvenirs, restera gravée dans les mémoires.

Un moment de réconfort sucré

Le printemps n'était pas vraiment au rendez-vous en cette fin mars ! À défaut d'une balade au grand air, c'est au chaud et dans la bonne humeur qu'un petit groupe s'est retrouvé. Au programme : une dégustation de pâtisseries artisanales venues tout droit de la boulangerie de Viuz-La-Chiésaz. Ces douceurs aussi belles que bonnes ont fait l'unanimité auprès de nos gourmandes !



Ils nous ont quittés

Mr DOS SANTOS Arthur

Mr Arthur Dos Santos était un homme élégant, qui aimait faire attention à son apparence, notamment à travers le choix de ses vêtements et en arborant son petit béret. On le sentait fier de ses origines.



Il avait par ailleurs toujours le sourire et l'équipe se souvient de son regard malicieux.

Avec sa joie de vivre, il était très expressif, et même pourrait-on dire, théâtral ! Il appréciait d'ailleurs chanter et danser.

C'était aussi un homme sensible, qui aimait le contact humain et montrait qu'il appréciait avoir de la compagnie. La visite de sa famille illuminait son visage et le ravivait.

Taquin à ses heures, il aimait rire avec l'équipe, surtout quand il sentait que les professionnels étaient réceptifs à son humour... L'équipe se souvient aussi qu'il aimait les animaux, les chiens tout particulièrement, jouer à pétanque et profiter des sorties.

Mr BOEHRINGER Jacques

Mr Jacques Boehringer était un acteur de la vie politique et culturelle locale. Passionné de patrimoine, il écrivait pour le journal La Passerelle et savait transmettre ses connaissances grâce à ses talents de conteur et son sens de la poésie. Connu pour être très gentil, il a eu une vie sociale particulièrement riche.



A l'EHPAD, nous avons d'abord fait sa connaissance à l'Accueil de jour, puis il est devenu un résident permanent. Des événements antérieurs avaient impacté sa capacité à communiquer verbalement mais il a su trouver, par son regard très expressif, mais aussi par sa gestuelle, des manières de s'exprimer et de se faire comprendre.

L'équipe retient par ailleurs qu'il était très réceptif à l'activité des Mouvements dansés animés par l'art-thérapeute, ainsi qu'à l'atelier sensoriel en individuel.

Nous le savions très entouré par sa famille.



Mme GUILLOT Andrée

Mme Andrée Guillot a été un rayon de soleil pour tous, les professionnels ainsi que les autres résidents.



En effet, très souriante, elle avait le contact facile, s'intéressait à beaucoup de choses et a gardé jusqu'au bout une grande énergie. Elle nous a beaucoup impressionnés ! Avec son humour, elle a fait rire autour d'elle et savourait la visite des clowns.

Elle aimait la musique et notamment chanter. D'ailleurs, lors de sa dernière participation au groupe de musicothérapie, elle a demandé à écouter « Y'a de la joie » de Charles Trenet. Elle a ensuite contribué à la composition d'une petite chanson sur ce même thème.

Sa chambre était l'objet d'une grande attention, richement décorée, notamment avec la présence de plusieurs fleurs. Le contact avec la nature était pour elle important.

Nous la savions très entourée, par sa famille et de nombreux amis.

Mr MIEVRE Michel

Mr Michel Mièvre était un homme élégant et charismatique.

Parmi les choses qui le faisaient vibrer, l'équipe retiendra son attachement aux animaux – il nous parlait souvent de ses chiens – et appréciait les séances de médiation animale à l'EHPAD.

La musique également : il y a eu récemment un concert de musique classique au piano qui l'a fait exprimer son vif enthousiasme.

Et surtout, grâce à sa passion du bateau, l'idée a émergé de proposer à des groupes de résidents de l'EHPAD de participer à des sorties voilier sur le lac, et ce chaque été depuis maintenant quelques années.

L'équipe de soignants retiendra par ailleurs les chaleureux remerciements qu'il leur prodiguait, au fil de sa prise en soins.



Mme DAVID Jacqueline

Mme Jacqueline David était une femme qui, bien que discrète, était très cultivée et pouvait avoir de nombreux sujets de conversation. Elle avait par ailleurs beaucoup d'humour, et pouvait par moments montrer un caractère plus affirmé. Elle laisse aussi à l'équipe le souvenir d'une dame très élégante, qui aimait être bien habillée, coiffée.



Elle a participé à plusieurs séjours organisés par l'EHPAD, notamment dans les Cévennes et le Jura, mais aussi à de nombreuses activités, telles que l'aquagym, les mouvements dansés, les automassages, les jeux cognitifs, ... Elle a toujours souhaité garder la forme et profitait ainsi des sorties nature et culturelles proposées. A l'EHPAD, elle appréciait aussi particulièrement la visite des enfants avec leur assistante maternelle, ou encore quand les enfants du village venaient jouer avec nous.

Nous pensons bien à ses proches.

Belle retraite Michel !



C'est l'heure de la retraite
pour notre cher Michel !

Après 15 années au sein de l'Ehpad à effectuer les réparations courantes, à réaliser les travaux de rénovation, à venir en aide aux résidents etc, Michel part serein et prêt à profiter de sa retraite.

Encore un grand merci à Mac'Michel qui avait toujours une idée et une invention pour nous venir en aide !



Si vous souhaitez recevoir le journal « Témoins » par mail,
merci de communiquer votre adresse mail à l'animatrice :

animation@ehpad-gruffy.fr