



# Témoins

## Journal de la Résidence Pierre Paillet

1er semestre 2025

N° 74



Les Foulées de Gruffy

Résidence Pierre Paillet - EHPAD du Pays d'Alby

182 route de la Grive 74540 GRUFFY

Tél : 04 50 77 59 30



# Au sommaire

**P 3 : Bienvenue aux nouveaux résidents**

**P4 : Les activités phares du mois de janvier**

**P8 : Les activités phares du mois de février**

**P13 : Les activités phares du mois de mars**

**P16 : Les activités phares du mois d'avril**

**P19 : Les activités phares du mois de mai**

**P26 : Les activités phares du mois de juin**

**P31 : Du côté du PASA**

**P32 : Coin détente**

**P 34 : Ils nous ont quittés**

**P36: Méli-mélo**



**« 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

## Mme RONGIER Bertille



Mme Rongier a habité à Annecy avec son époux, Pierre, où ils ont eu deux filles, puis cinq petits-enfants et une arrière-petite-fille.

Elle a effectué sa carrière professionnelle à la Mairie d'Annecy dans le social et la petite enfance. Grâce à notre région, elle a pratiqué le canoé kayak et le ski alpin. Elle a beaucoup aimé voyager, rencontrer les autres.

Aujourd'hui âgée de 89 ans, elle aime chanter avec les autres résidents, mais aussi les ateliers mouvements dansés avec Toni. Elle trouve que c'est « *formidable* » comme moment, et cela se lit sur son visage.

## Mr PETIT Jean



Mr Petit a passé son enfance à Chavanod où il s'est marié et installé avec Isabelle en 1985. Ils ont eu deux garçons prénommés Julien et Adrien.

Il a exercé le métier d'outilleur au sein d'une petite entreprise, puis durant 20 ans à Dassault Avion.

Mr Petit a toujours été serviable dans les domaines qu'il affectionne : la mécanique, le bois, les foins, le bricolage... surtout lorsqu'il s'agissait d'aider ses enfants dans leur maison. La famille s'est d'ailleurs agrandie ces dernières années avec deux petites-filles.

Il aime la compagnie, rire, chanter, la bonne humeur et l'accordéon (surtout à Manigod).

A l'Ehpad, vous le croisez certainement avec son épouse en train de partir se balader.



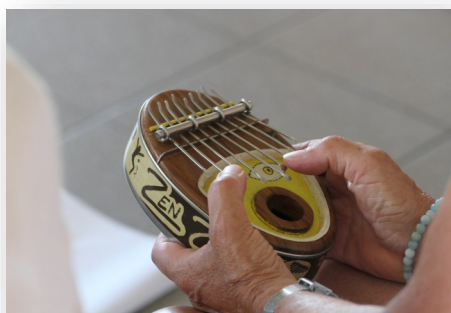


## Du chant et du son

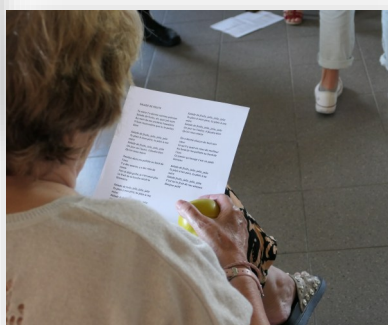
Nous avons repris dès janvier les ateliers « Chants-sons » au pôle culturel d'Alby-sur-Chéran, animés par Véronique Navarre (musicienne, chanteuse et comédienne).

A travers de nombreux exercices autour de la voix et du son, nous expérimentons, écoutons, découvrons autrement l'univers de la musique et des sons.

À chaque séance, Véronique nous présente de nouveaux instruments et exercices. Elle est comme une boîte à outils, débordante d'inspiration pour nous faire découvrir sa passion pour la chanson et le son.



Photos 2024





## Exprimons nos souvenirs

Dans le cadre des activités du projet PASS (Pratiques artistiques et de solidarité sociale) avec le pôle culturel, nous avons commencé un projet « écriture » autour des souvenirs. Elisabeth Duisit a animé ces deux séances à l'Ehpad mais aussi auprès des élèves de l'école élémentaire de Gruffy. Une mise en commun et une nouvelle création seront proposées à tous en mai.

Au cours des ateliers, chacun a pu partager son histoire et ses anecdotes, et être écouté. Créer un espace où l'expression personnelle est encouragée, a permis de mieux se connaître les uns et les autres, de laisser venir les émotions mais aussi de se sentir reconnu.

### Extraits des écrits :

« Je me souviens des mini-jupes et de la réaction choquée des bonnes sœurs quand j'en mettais. »

« C'est moi Bernard, je me revois au volant de ma 4 Chevaux Renault, moteur arrière.

Il pleut et les essuie-glaces ne marchent pas. »

« C'est moi Yvonne, je me revois à 12 ans environ en train de mener le cheval Kaki, à la bride, pour herser et charrier du « vert » pour les bêtes. »

« C'est moi Eliane, j'ai 7 ans. Quand on a déménagé dans la cité minière : toutes les maisons sont pareilles et je me demande si on peut habiter où on veut. »



« Je me souviens des litchis qu'on cueillait directement sur les branches avec ma cousine Daisy, à la Réunion. »



« C'est moi Jocelyne, je me revois à 10 ans avec mon cerceau en plastique en train de jouer « Hula hoop ».



## Un nouvel atelier et de nouvelles rencontres

Le pôle culturel nous a invités à découvrir la compagnie Nejma à travers trois rencontres dont une en intergénérationnel.

Le projet Parkour, c'est quoi ? « *Le parkour est une discipline, un art du déplacement, qui consiste à un franchissement d'obstacles dans des environnements variés (environnements urbains, naturels...).* »

Un petit groupe de résidentes se sont ainsi essayées à ces ateliers autour de la mobilité et de la danse de rue. Nous nous sommes servies de notre environnement comme support à la danse et aux mouvements. Lors de la rencontre intergénérationnelle, certaines se sont laissées porter par l'énergie du moment et ont suivi les jeunes en montant sur des tables ! Après quelques expérimentations, chacun a pu créer un enchaînement de mouvements qui, mis bout à bout, a créé une chorégraphie intergénérationnelle. Un chouette moment de partage, d'écoute et de transmission.

En somme : tout est possible, quel que soit l'âge !





## Un moment festif



En cette fin de mois, nous avons célébré en musique les anniversaires des personnes nées en décembre et janvier. Pour l'occasion, nous avons accueilli Bruno Ruph, un artiste au grand cœur, qui nous a offert un récital varié. Sa voix chaleureuse a résonné dans l'Ehpad, rappelant des souvenirs et des mélodies d'antan. Chacun pouvait proposer une chanson qu'il avait envie d'entendre, et c'est avec brio que Bruno a relevé le défi de Jocelyne B. d'interpréter Mickael Jackson, son chanteur préféré.

Portés par les mélodies enjouées de son répertoire, les résidents ont chanté en chœur et dansé avec entrain, rejoints avec plaisir par l'équipe.

Bénévoles et professionnels, toujours aux petits soins, ont veillé à ce que chaque détail soit parfait : gâteau d'anniversaire servi sur assiette accompagné d'une coupe de pétillant, en passant par l'ambiance chaleureuse et festive.



## Notre nouvelle psychologue !

Depuis la fin du mois de janvier, j'ai le plaisir de rejoindre l'équipe de l'EHPAD de Gruffy, en tant que psychologue clinicienne. Originaire d'Annecy et habitant Viuz-la-Chiesaz, j'avais eu l'occasion d'entendre parler de cet établissement « familial » au milieu de son cadre rural. Ayant fait jusque-là ma carrière dans des domaines variés (la santé des femmes, l'insertion professionnelle des jeunes en difficulté, le handicap, la grande précarité...), j'ai profité de mon retour de congé maternité pour découvrir le travail en EHPAD, alors nouveau pour moi. J'ai alors pris le temps de faire connaissance avec les résidents et la vie de cet établissement.



N'hésitez pas à venir me rencontrer : je suis là autant pour les résidents que pour les familles. A partir du mois de septembre, je serai présente les lundis, les jeudis et un mercredi sur deux. Laissez-moi un message à l'accueil et je vous recontacterai si besoin.

*Marie-Laure Hausard*





## Lumière sur l'amour et l'amitié

Chaque année, les résidents, le personnel, les bénévoles et les familles sont invités à créer une œuvre commune autour du thème de l'amour et de l'amitié.

Le thème annuel étant autour de la trace, nous avons ajouté une note poétique et imagée des liens qui nous relient.

Pour symboliser les liens et les rencontres autour de l'amour-l'amitié, nous avons utilisé des bouts de laine où chacun a pu tisser, rencontrer, personnaliser leur lien avec les autres.

Notre œuvre est exposée trois semaines puis sera mise à l'épreuve du temps dans le jardin des Jonquilles.



Vernissage de notre œuvre

En atelier « écriture », les résidents se sont exprimés sur les liens qui se tissent entre les personnes au cours d'une vie. Des échanges riches, des témoignages touchants, une note de philosophie et de poésie ont teint cet atelier et ont donné lieu à ce beau texte :

## *Les rencontres au fil de la vie*

### **Quand les liens se tissent ...**

Ils sont comme ces fils de laine  
Ils sont plus ou moins importants  
Et ont mille et une couleurs  
Chacun est différent par son parcours, sa personnalité  
Et pourtant nos chemins s'entrecroisent

### **Quand les liens se renforcent ...**

C'est se livrer à l'autre avec sincérité et authenticité  
Ces relations nous font grandir  
Elles nous aident à traverser les épreuves du temps  
Et pourtant elles restent fragiles et délicates

### **Quand les liens s'effilochent ...**

C'est comme un pull qu'on détricote  
Le fil est différent, il garde une empreinte  
Et pourtant il peut toujours se transformer en un  
nouveau pull

**Chaque rencontre nous laisse une trace...  
parfois indélébile.**

*Ecrit par les résidents*

## Un après-midi, deux ambiances

Le pôle culturel nous a invités à deux événements culturels, le tout sur un après-midi. Le premier était la présentation du travail en cours d'élaboration de la compagnie Nejma. Nous avons ainsi retrouvé Yassine et Justine : les deux artistes qui nous font découvrir « l'art du déplacement et la danse de la rue ». A travers cet extrait de spectacle, Yassine évoque une partie de son histoire, par le biais de la parole, de la chanson, mais aussi de la danse sur mât : c'était spectaculaire !



Ensuite dans un tout autre registre, nous avons retrouvé la compagnie Al Fonce à la salle Raymond Gruffat. Cette fois, Marion et Amandine nous ont conté en patois, pas que des recettes, mais des savoir-faire et des traditions baujues. Evidemment, cela a fait écho auprès de nos résidents, et de nombreux souvenirs sont remontés.



Merci pour ce bel après-midi culturel !

(Photos de Marie Meiller)



## Une nouvelle expérience !

Fin 2024, nous avons pu découvrir l'univers de la compagnie Al Fonce au cours d'une après-midi proposant différentes « *expériences théâtrales, corporelles, immersives et sensorielles autour de la mémoire* ».

Dans cette continuité, les membres de la compagnie nous ont amenés à explorer la cuisine d'antan (et d'aujourd'hui) à travers des ateliers où nous avons passé le tablier avec les jeunes, mais aussi autour du mouvement et de la danse.

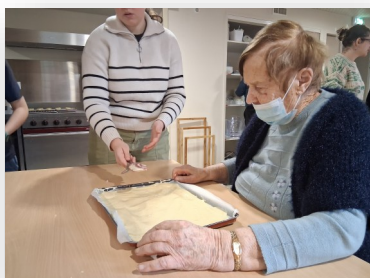
Lors d'une première rencontre intergénérationnelle au pôle, trois équipes de jeunes et de « moins jeunes » se sont formées pour élaborer des gâteaux roulés et des cookies. Ces recettes ont été choisies en amont pour faire découvrir à l'autre génération son « péché mignon » et surtout transmettre son savoir-faire.

Au cours d'un second atelier à l'Ehpad, les résidents se sont laissés d'abord porter par un bain sonore (en détournant différents ustensiles de cuisine et objets du quotidien); chacun a pu voyager dans son imaginaire et le partager au groupe. Une belle expérience où souvenirs, rêves, magie avaient toute leur place.

Puis nous avons exploré le mouvement à travers ces ustensiles anciens : fouet manivelle, moulin à café, gaufrier, etc... Et comment ce mouvement devient peu à peu une danse, où notre corps s'exprime à sa manière.

Enfin, nous avons retrouvé les jeunes au cours d'une dernière après-midi pour aller encore plus loin dans l'expérimentation du son et des mouvements qui créent peu à peu un orchestre et une chorégraphie. Chacun a pu écouter et s'exprimer sans jugement et selon ses envies, mais aussi transmettre, partager et explorer. Avant de partir, nous avons dégusté nos gâteaux... sans modération !

Un grand merci à Amandine, Marion et Corinne pour leurs propositions.



## On swingue au son du jazz

Les murs de l'Ehpad ont vibré en cette fin de mois au rythme endiablé du jazz manouche. Dès les premières notes des guitares, du violon et de la contrebasse, l'atmosphère habituelle a laissé place à une ambiance chaleureuse et festive grâce à la venue du groupe annécien « Swing Chronique ».

Le répertoire, savant mélange de standards du jazz manouche, popularisés par Django Reinhardt, ou encore de Georges Brassens a captivé l'audience. Les mélodies tantôt virevoltantes et entraînantes, invitant à danser sur sa chaise et à battre la mesure, ont touché le cœur de chacun. Les doigts agiles des musiciens couraient sur les cordes, produisant des improvisations brillantes qui ont suscité l'admiration et les applaudissements nourris des résidents.

Tous ont été transportés dans un univers musical riche en émotions, en virtuosité et en poésie. Nous remercions les musiciens et le Conseil départemental qui permet aux établissements d'accueillir ces artistes professionnels.



Gâteau des anniversaires,  
fait par nos cuisiniers







## En route pour Cusy

Un jour, nous avons reçu une jolie invitation de la part du Comité de jeunes de Cusy, nous conviant à partager un après-midi de convivialité autour de jeux de société et d'un goûter. Une belle initiative intergénérationnelle qui nous a enchantés, ainsi que l'Ehpad du Châtelard et quelques seniors du village.

Les jeunes ont montré un enthousiasme remarquable et ont été aux petits soins pour nos aînés tout au long de l'après-midi. Du Scrabble aux Petits chevaux, en passant par des jeux de cartes ou des coloriages, la salle était animée par les échanges des différentes tablées. Selon le jeu, les jeunes ou les aînés ont pris le temps d'expliquer les règles à l'autre génération et n'ont pas manqué de s'encourager et se féliciter.

Un moment de partage agréable pour chacun, à refaire !





## C'est l'heure de la fête !



Pour réussir une journée carnavalesque, commençons par la préparation des bugnes ! Les résidents, nombreux à avoir autrefois perpétué cette tradition culinaire chez eux, ont retrouvé avec bonheur les gestes d'antan. Sous les conseils avisés de Léa, résidente, mais aussi de sa fille, Martine, et de plusieurs bénévoles, les mains se sont affairées à découper la pâte en losange et la façonner. Et comme chaque année, on en a fait des kilos !

Mais que serait le carnaval sans sa fête ? Après l'atelier culinaire, place aux festivités ! Les résidents se sont parés de colliers de fleurs, de chapeaux, de boas ... certaines dames ont même ressorti leurs déguisements, tandis que le personnel n'a pas hésité à se prêter au jeu, ajoutant une touche supplémentaire de folie joyeuse à l'événement. Valérie Neyret, chanteuse et musicienne, nous a proposé un répertoire entraînant pour l'occasion. Tous ont pu reprendre des airs connus, tandis que quelques audacieux se sont même risqués à quelques pas de danse, rappelant que la joie n'a pas d'âge.



Quelques jours après, les enfants des écoles de Gruffy nous ont proposé leur traditionnel défilé de carnaval, agrémenté de chansons.



## C'est le printemps : les fleurs poussent à l'Ehpad...

Avec tous les restes de papier crépon de notre dernier projet créatif, nous avons confectionné des fleurs. Elles ont trouvé leur place suspendue au plafond de la grande salle à manger et de spectacle.







## Un refuge musical



Nous sommes allés écouter à l'heure du déjeuner un concert du groupe Barkanan au Quai des Arts à Rumilly. Ces deux frères, chanteurs et musiciens, nous ont touchés par leurs textes profonds. Pour nos aînés, c'était « *de vrais poètes* », « *une belle parenthèse* », et « *ça bouscule dans la tête* ». Pour poursuivre et laisser infuser ce moment de douceur, nous avons profité du soleil printanier en faisant une halte au plan d'eau.



## Des notes de musique

Nous avons eu la joie d'accueillir le chorale de Cusy au sein de l'Ehpad. Ce fut un après-midi rempli de mélodies fortement appréciées par nos aînés. Chaque morceau a été accueilli par des sourires et des applaudissements, et certains résidents n'ont pas hésité à fredonner les paroles qu'ils connaissaient.

Nous tenons à remercier chaleureusement la chorale de Cusy pour sa générosité et son talent. Nous espérons avoir le plaisir de les accueillir très bientôt pour un nouveau moment musical enchanteur !





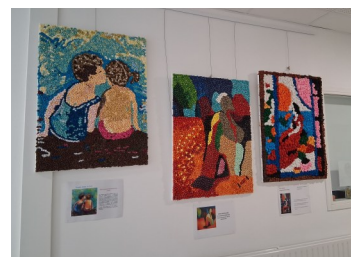
## Des fleurs, des fleurs et encore des fleurs

Le printemps s'est invité à l'Ehpad le temps d'une après-midi. Les participants à l'atelier « Art floral » ont pu composer de jolis bouquets colorés qu'ils ont déposés dans les salles communes ou dans leur chambre.



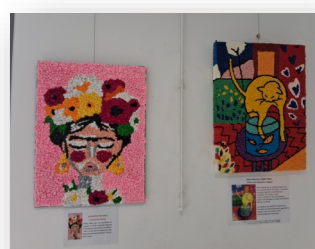
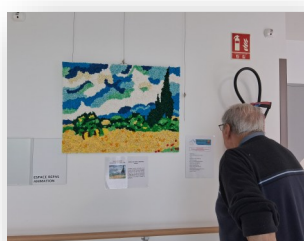
## Une exposition haute en couleur

*« L'association des animatrices « Groupe Ressources 74 » reconduit [...] le projet inter-ehpad intitulé « Art'partagé ». Chaque établissement a la possibilité de reproduire librement une toile d'un artiste connu avec la technique des boulettes de crépon. [...] Toutes les œuvres formeront une exposition qui tournera dès 2025 sur l'ensemble des établissements de Haute-Savoie partenaires. »* extrait Témoins n°72



Impatients de découvrir cette exposition à laquelle nous avons participé, nous sommes allés la voir à ESIS à Seynod. Quelle surprise de voir cet ensemble de tableaux remplis de couleur, de délicatesse, et de beauté. Les autres visiteurs nous ont félicités pour le résultat, certains ont même demandé si les toiles étaient à la vente.

Nous recevrons les tableaux en octobre au sein de notre établissement... alors un peu de patience !



## Une envie assouvie !

A la demande de deux résidentes, nous avons organisé un repas « fondue » pour un groupe. Le temps du repas a été ponctué de souvenirs et de « hum » ! 😊



## En avant la musique !

Et si on clôturait ce mois d'avril en musique ? Céline, musicienne et chanteuse, est venue nous proposer son spectacle « P'tit' bal », et comme vous pouvez l'imaginer, son répertoire recense des grands classiques, des chansons qui ont traversé les décennies et sont restées dans nos mémoires. Cette parenthèse conviviale et musicale s'est terminée par le partage du gâteau des anniversaires.



*Pendant que les résidents profitent de ce moment, en chantant et dansant, les équipes s'affèrent pour découper les beaux gâteaux, préparés par nos cuisiniers... et cela semble se passer dans une ambiance « bonne enfant » !*







## En route pour Cusy

Chaque année, nous nous rendons aux écuries "Les Blés d'Or" pour retrouver Mathilde, notre équithérapeute, et ses merveilleux protégés à quatre pattes. Ces rencontres sont toujours un moment privilégié, rempli de sourires et d'apprentissage.

Le programme est riche et varié, conçu pour maximiser l'interaction et le bien-être de tous. Il y a bien sûr les caresses à profusion, ces instants doux et apaisants qui créent un lien unique avec les poneys. Mais nous participons aussi activement à leur quotidien avec des sessions de soin et de nettoyage.

Mathilde, toujours innovante, nous prépare à chaque fois de nouveaux défis. Que ce soit des parcours de marche ou des jeux sensoriels, chaque exercice est une découverte. Ces activités nous permettent non seulement de mieux comprendre les poneys, mais aussi de renforcer notre relation si particulière avec ces animaux.



## En avant la musique !

A la demande des résidents, nous avons programmé plusieurs séances de chant avec Eloïse Dubonnet. Cette dernière nous accompagne au piano et à la voix sur des chansons bien connues mais aussi des nouvelles que nous apprenons tous ensemble.

C'est toujours un plaisir de se retrouver pour pousser la chansonnette et se remémorer des souvenirs. Le cycle s'arrêtera au début de l'été et reprendra à l'automne.



## Des trous et encore des trous !



Aujourd'hui, on voyage culinairement parlant ! Après un menu oriental, place au gouter venu du Maghreb : les crêpes mille trous à base de semoule de blé. Aujourd'hui, les cuisiniers sont Françoise, Evelyne, Claude et Aurélie. Il ne restait plus qu'à mettre du miel ou du chocolat pour les garnir. Tous les habitants et accompagnants ont apprécié cette découverte, alors à refaire !





## Ecrivons ensemble

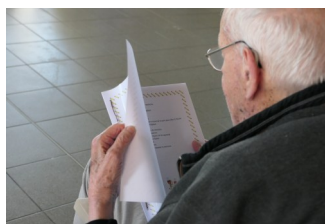
Notre projet d'écriture s'est achevé en compagnie d'une classe de l'école de Gruffy. Guidés par Elisabeth Duisit, art-thérapeute en écriture, les petits groupes intergénérationnels ont créé des textes pleins d'humour autour du thème de "l'oubli". Pour clôturer cette rencontre, nous avons partagé un moment musical avec des chants accompagnés à l'accordéon par Coralie, avant de savourer une collation. Nous avons également échangé des petits cadeaux sur nos premiers ateliers, qui portaient sur le souvenir. Exemples d'écrits :

On n'oublie pas son parapluie le lundi  
On n'oublie pas sa capuche le mardi  
On n'oublie pas ses bottes le mercredi  
On n'oublie pas son imperméable le jeudi  
On n'oublie pas ses gants le vendredi  
On n'oublie pas son bonnet le samedi  
mais le dimanche en revanche  
on oublie tous ses habits

Apolline, Grace, Evelyne, Yvonne, Lia, Françoise,  
Leïahn

On n'oublie pas d'être agacé le lundi  
On n'oublie pas d'être énervé le mardi  
On n'oublie pas de pleurer le mercredi  
On n'oublie pas de bouder le jeudi  
On n'oublie pas d'être excité le vendredi  
On n'oublie pas d'être grinche le samedi  
mais le dimanche en revanche  
on oublie de se lever du bon pied !

Jocelyne, Mélia, Victoria, Joséphine, Chloé, Louisa,  
Eden



## C'est l'heure des plantations !



## En avant marche !



Voilà déjà un an que les résidents de l'Ehpad ont mis leurs baskets pour participer, eux-aussi, aux Foulées de Gruffy !

Cette nouvelle course a fédéré .... les enfants du village, les bénévoles de l'association La Grive et du village, les professionnels, les familles de résidents, les équipes des Foulées et bien-sûr nos amis les clowns !

Et nous avons franchi presque tous en même temps la ligne d'arrivée, sous les applaudissements des spectateurs : quelle émotion pour nos aînés et leurs accompagnateurs !

Après une course aussi intense émotionnellement, personne ne s'attendait à ce que la remise des coupes et médailles le soit encore plus.

Chacun a pu être témoin de la solidarité, du partage, de la joie, de la fierté de réussir... Alors pourquoi s'arrêter là ?

Les résidents se réjouissaient de participer à nouveau ou pour la première fois à cet événement sportif et surtout convivial... cet événement qui a tant MARQUE nos aînés en 2024.

Mais avant cela, nous sommes sortis au petit matin encourager les traileurs qui cheminaient vers le Semnoz. Pour soutenir les participants, nous n'avons pas hésité à recourir à différentes méthodes : sifflets, banderoles, cris, applaudissements, etc.

Ensuite, nous sommes allés sur le site pour commencer notre course en relais. Nous avons été rejoints par les enfants du village pour nous accompagner, et marcher pour les résidents ne pouvant pas venir sur place. L'effervescence, la joie d'être là, le challenge étaient palpables.





Les élèves d'une classe de Gruffy, les clowns InstantaNez et les organisateurs sont venus quelques jours après pour la cérémonie de remise des médailles. Nos amis les clowns ont écrit une belle chanson pour l'occasion que nous avons reprise tous en chœur.

Accompagnateurs et résidents ont pu recevoir une coupe et médaille. **Félicitations à tous** pour ce nouveau moment mémorable !





## Une chorale, un moment de partage

Chaque année, la chorale Aquilla de Gruffy nous remplit de joie en venant le temps d'une après-midi musicale.

Dès les premières notes, le groupe a su captiver son auditoire. Les choristes, nombreux et passionnés, ont déployé une telle vitalité que l'ambiance a rapidement basculé dans la fête. Leur répertoire, soigneusement choisi pour plaire à toutes les générations, a entraîné nos aînés dans un tourbillon de mélodies entraînantes. Certains se sont levés spontanément pour esquisser quelques pas, d'autres se sont fait inviter par des choristes ou par leur parent, d'autres ont tapé du pied en rythme, chanté ...

L'énergie et la générosité de la chorale Aquilla ont généré auprès de chacun des sourires, preuve d'un bonheur partagé.

Encore merci aux choristes, nous espérons vous retrouver très prochainement pour une nouvelle dose de bonne humeur et de chansons !



## En piste !

Le mois de mai touche à sa fin, c'est l'heure de fêter les anniversaires des personnes nées en mai avec Samantha, chanteuse. Son répertoire rythmé et entraînant nous a fait passer un bel après-midi. Nous la retrouverons en fin d'année.





## La nature, une ressource

Christine de l'association « *Vagabonde, Tisseuse de liens* » est venue partager sa passion pour les plantes et la cuisine. Au fil des saisons, elle nous fera découvrir (ou redécouvrir) des plantes dites sauvages qui seront des supports à nos échanges de savoirs et savoir-faire, mais aussi pour agrémenter des recettes gourmandes. Le temps de l'atelier, tous nos sens seront en éveil, nous raviverons nos précieux souvenirs liés aux traditions d'antan et aux nouveautés.

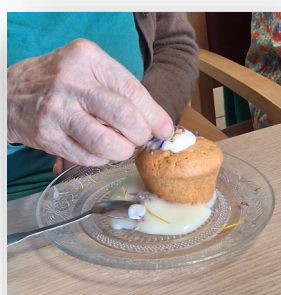


Pour le premier atelier autour du printemps, Christine nous avait cueilli de jolis bouquets des champs, ce qui a animé les échanges autour de ces fleurs, de leur identification, de leurs bienfaits et utilisations. Ce préambule fut riche. Nous avons ensuite passé les tabliers pour confectionner : un muffin au cœur de rhubarbe et sa crème de sureau, le tout parsemé de pétales de fleurs.

Nos aînés ont été bluffés par « *la simplicité des choses, des produits, sans utiliser de robot* », « *c'est un bouquet de saveurs* » selon Eliane. Ils ont conclu en ces termes : « *A refaire* » Léa, « *Un moment agréable, agrémenté d'un gâteau* » Jacqueline, « *Présence et joie* » pour Yvonne, « *Agréable et plaisant de pouvoir retrouver le nom des plantes* » Françoise M. et « *Joie, plaisir d'être ensemble et de profiter !* » Françoise C..



*Les prochains ateliers auront lieu en juillet, puis en octobre et en décembre.*





## Un voyage mémorable dans le Jura !



Début juin, un groupe de 8 résidents (*Mado, Evelyne, Marie-Christine, Raphaëlle, Françoise et Françoise, Pierre et Jean-Claude*) accompagnés de 4 membres du personnel (*Sandrine l'infirmière, Valérie et Marjorie les aides-soignantes, Aurélie l'animatrice*) et 1 bénévole de la Grive (*Valérie*) ont eu la chance de découvrir les merveilles du Jura.

Malgré un temps quelque peu capricieux, l'ambiance était au rendez-vous et les activités variées ont ravi les vacanciers.

Le groupe est arrivé au gîte sous un ciel mitigé mais les sourires et l'enthousiasme étaient bien présents. Après un premier repas pris au gîte, et l'installation de chacun, les résidents ont pu se reposer et se préparer pour les aventures qui les attendaient !

Pendant ce temps, Aurélie et Valérie sont parties faire les courses qui serviront à préparer les bons petits plats de la semaine pour tous les gourmands !

Le lendemain a été marqué par la visite de la maison du Comté à Poligny. Le groupe a découvert les secrets de fabrication de ce fromage emblématique du Jura à travers des expositions interactives et une dégustation de différents comtés.



L'atelier cuisine qui a suivi a été un moment particulièrement apprécié. Les résidents ont pu mettre la main à la pâte et préparer des cookies « comté / courgettes / menthe » qui ont ensuite été cuits et dégustés sur place, le surplus étant ramené pour accompagner notre apéritif du soir !

Le mercredi matin, un groupe s'est rendu au marché de Clairvaux-les-Lacs pour se réapprovisionner et à l'office du tourisme pour y trouver les cartes postales que les résidents souhaitaient envoyer à leurs familles.

Prêts à partir pour une balade en calèche l'après-midi, les plans ont été bouleversés par un violent orage qui ne permettait pas aux chevaux de sortir en promenade. Qu'à cela ne tienne, voilà donc tout le monde parti pour la maison de la « Vache qui Rit » à Lons-le-Saunier !



La visite a été l'occasion de plonger dans l'histoire de cette marque mythique, de découvrir les étapes de la fabrication et des transformations opérées au fil des ans sur les étiquettes aux couleurs vives de ce fromage mondialement connu ! Des ateliers ludiques et une déambulation interactive au sein d'un univers coloré et humoristique a conquis résidents et accompagnateurs qui n'ont pas manqué de ramener un petit souvenir de la Vache qui rit !

La fin de la semaine approche à grand pas et nous ne saurions quitter le Jura sans un petit tour en bateau sur le magnifique lac de Vouglans, troisième plus grand lac artificiel de France. La balade a été ponctuée de commentaires intéressants sur les caractéristiques de ce lac et de son barrage hydro-électrique, rendant cette après-midi à la fois récréative et éducative.

Pour la dernière soirée du séjour et pour le plaisir de tous, nous sommes allés manger au restaurant, le thème du repas proposé était « moules-frites ».

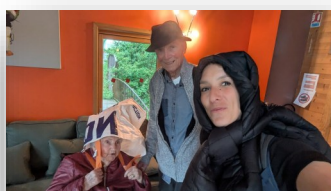
Le jour du départ est arrivé et après avoir rangé toutes les affaires et fait le ménage du gîte, nous consacrons la fin de la matinée à la visite d'une brasserie locale où le groupe découvre les différentes étapes de fabrication de la bière, et au terme de la présentation on a pu déguster les différents types de bière, tout en restant raisonnable bien sûr !!

Après un dernier pique-nique convivial entre deux averses dans le jardin de la brasserie, nous avons repris la route pour retrouver l'Ehpad.

Ce voyage a été de l'avis de tous une réussite, prouvant que même sous la pluie, il est possible de passer de très beaux moments de partage, d'émotions et de rire !

Les résidents ont déclaré qu'ils auraient volontiers prolongé le voyage d'une semaine ! Ils sont rentrés avec de beaux souvenirs, impatients de partager leurs aventures avec les autres résidents de l'Ehpad.

*Écrit par Valérie, bénévole*

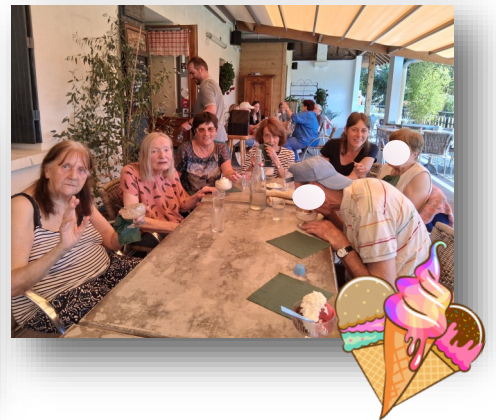


## Un rafraîchissement ...

L'été est arrivé tôt cette année avec ses rayons de soleil généreux et son mercure qui grimpe à une vitesse folle. Avec une telle météo, un allié de taille se présente à nous : la glace ! 😊

La première sortie gourmande s'est faite au Col de Leschaux, avec une belle vue sur les Bauges. Mais pendant la dégustation, nos gourmets-gourmands n'avaient d'yeux que pour leurs sorbets fruités et crèmes glacées, cachés par la chantilly.

Ce fut aussi l'occasion d'échanger des sourires, de partager des souvenirs et de prendre le temps de profiter.



## Deuxième après-midi

### à la découverte du « cyanotype » avec Valérie Claude

Six résidentes s'y sont initiées, un peu intriguées et hésitantes au début, mais « conquises » par la découverte de quelque chose d'inconnu, de très beau, d'intéressant, d'extraordinaire, qui a beaucoup plu et fait repenser à d'autres techniques connues (selon leurs propos recueillis en fin de séance).

Au final, des résultats bluffants pour un moment magique. Prêtes à recommencer ! Merci Valérie de nous faire partager ta passion, d'autres ateliers sont à venir et surtout une exposition sur l'été.

*Écrit par Joëlle, bénévole*





## Le voilà !

Après de longs mois d'attente, notre nouveau minibus adapté est arrivé. Grâce à nos généreux partenaires et donateurs, nous avons pu réunir plus de 70 000 € pour son financement. Alors, encore un immense MERCI ... aux familles, aux résidents, aux habitants du Canton, à nos amis, aux communes - SIPA, au Conseil départemental, au Crédit Agricole, à la MSA, à Groupama, aux Fondations FDJ - Générations Solidaires - ATMB, aux entreprises locales Pinto et Dagand, au Comité jeunes et Comité des fêtes de Chainaz-les-Frasses, et bien sûr à l'association La Grive pour son soutien et son aide perpétuels.

Nous avons arrosé sa venue tous ensemble. Merci à nos cuisiniers pour avoir régalié nos papilles avec leur magnifique buffet.

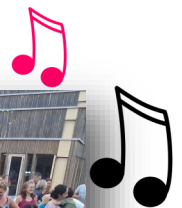


## Une nuit d'été

Pour la 2ème année, nous sommes allés à un des concerts en soirée proposés par le pôle culturel. La soirée a commencé par de la nouveauté : on a partagé des plats et desserts « nouveaux » (chili con carne, poke bowl, granité) et de surcroît réalisés dans un foodtruck (camion) ! D'ailleurs, certains ont eu des réactions curieuses : leur langue était toute bleue (ce qui nous a fait beaucoup rire) ! 😊



Sur scène, le groupe « Mon Cœur Balbeat » a proposé un répertoire du monde où il nous était impossible de rester statiques ! On a donc dansé, tapoté du pied, secoué les épaules, etc. En somme, une belle soirée musicale et conviviale !





## De la différence qui rassemble



En ce dernier vendredi du mois, nous avons accueilli la compagnie Tancarville avec son spectacle : « Lune et Autre » et la classe de CP de l'école de Gruffy.

Lune et Autre sont deux personnages, aux caractères opposés, mais au cours de l'histoire ils vont se découvrir et s'appriivoiser tout en se respectant. Ce spectacle est rempli de taquineries, de poésie, mais aussi de danse, de musique et de percussions corporelles.

Les petits se sont laissés porter par le jeu des comédiennes avec leur spontanéité et leurs rires, ce qui a renforcé la complicité avec nos aînés. Et c'est tous ensemble que nous avons partagé le magnifique et bon gâteau préparé par notre Cheffe, Virginie.



Ce spectacle a été co-financé par le Conseil Départemental.





# Du côté du Pasa

## Lumière sur un nouvel atelier

Sur une période allant de mai à juillet, nous avons eu le plaisir d'accueillir Francine Huard, mosaïste qui a son atelier (La vie en rose) à Gruffy. Elle est intervenue pour un groupe de 8 résidentes, dans le contexte du PASA. Toutes les semaines, elle a apporté ses petites pièces de céramique, de verre, des pierres, des perles, et autres matériaux (bois, plumes...), mais aussi ses pinces à découper, sa colle et ses pinceaux... sans oublier sa jovialité et sa créativité !



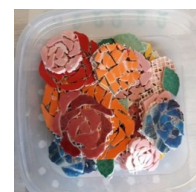
Une première séance de découverte a permis aux résidentes d'expérimenter cette technique, qui était nouvelle pour tout le monde. Cela a invité ces dames à laisser aller leur imagination, à choisir les couleurs, les formes et les matières avec lesquelles elles souhaitaient travailler, de la force parfois pour celles qui se sont essayées à la découpe, de la minutie pour poser et coller les pièces...

Ainsi, chacune a d'abord fabriqué un petit mobile à suspendre, histoire de « se faire la main ». Puis Francine a embarqué le groupe dans la création d'une œuvre collective : chaque participante a réalisé la silhouette de ses 2 mains, puis les a transformées en mosaïque. Ces mains ont ensuite été assemblées pour réaliser le feuillage d'un grand arbre, lui aussi en mosaïque. Le tout a été collé sur un panneau qui sera affiché dans l'EHPAD. Pour compléter cette œuvre, nos artistes ont confectionné de nombreuses pièces complémentaires : des fleurs, des oiseaux et papillons.



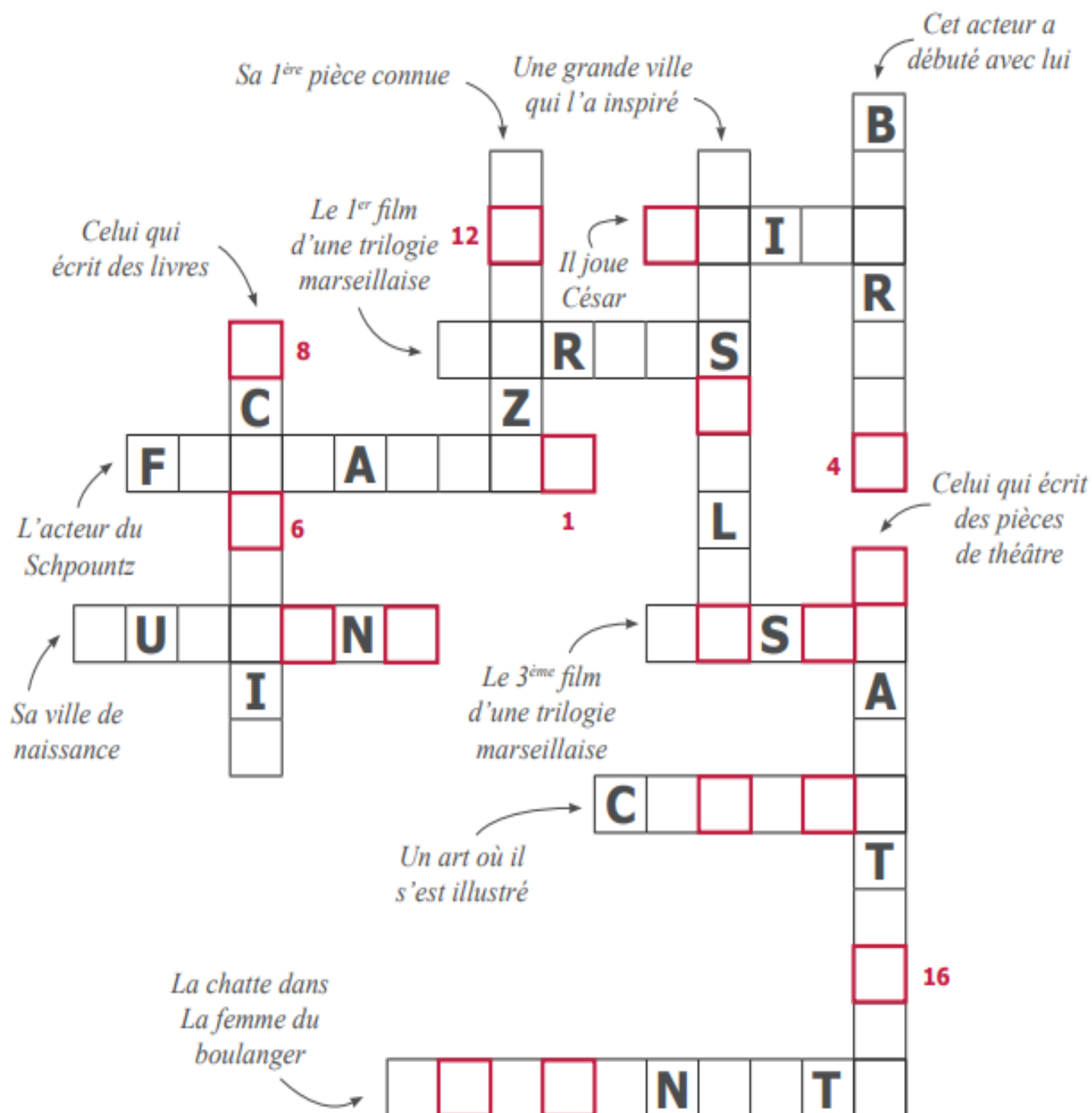
L'arbre qui émerge, fait d'empreintes individuelles qui s'anonymisent pour participer à un projet collectif et pour le collectif (la décoration de l'EHPAD), est alors tout un symbole : arbre de vie, arbre des générations qui se succèdent...

Venez le découvrir à l'accueil !



# Coin détente

Placez 12 mots liés à Marcel Pagnol.



Trouvez le titre mystère grâce aux lettres dans les cases rouges.

1 4 6 8 12 16

(Source Agoralude)



Chanson autour de nos petits bonheurs, écrite en atelier Chants-sons, avec Véronique, Eugène, Evelyne, Françoise, Françoise, Solange, Pierre, Jocelyne et Chantal

## LE BONHEUR EST AILLEURS

### REFRAIN

*Qu'est-ce qu'un p'tit bonheur  
La question fut posée  
A la résidence Pierre Paillet  
Ce n'est pas une rumeur  
Le bonheur vient du coeur  
On en sait un rayon  
En voici une chanson*



*Aller se balader  
Dans les bois, les prés  
Marcher, marcher, après le déjeuner  
Écouter les oiseaux  
Le matin très tôt  
Les merles, les mésanges et les loriots*

*Prendre le temps  
Tout simplement  
De bouquiner un bon roman  
Sentir le soleil  
Qui caresse la peau  
C'est bon, c'est doux, c'est doux et c'est chaud*

*Dans le fracas du jour  
Saisir le silence  
En savourer toutes les nuances  
Découvrir un ballet  
A l'opéra  
Danseurs, ballerines et petits rats*

*Observer les enfants  
Qui vont à l'école  
Entendre leurs voix, leur joie qui s'envoient  
Enfourcher un vélo  
Se sentir des ailes  
Pédaler et saluer une coccinelle*

*Sentir les arômes  
Des grains torréfiés  
Tous les matins en ouvrant les volets  
Embrasser ses enfants  
Même s'ils sont grands  
Parler, chanter, boire un bon café*

*Et vous, quels sont vos petits bonheurs ?*

# Ils nous ont quittés



## Mr Elzbach Alain



Mr Elzbach Alain était un homme réservé, discret et sensible. Sa bienveillance et son dévouement envers les autres illustraient parfaitement ses qualités humaines, tout en reflétant l'esprit de son métier de médecin généraliste. En effet, il n'hésitait pas à partager ses connaissances pour aider, il s'inquiétait de l'état de santé des autres résidents, et nous questionnait sur leur bien-être. C'était un médecin passionné par son travail, c'était une vocation.

Il aimait discuter et avait beaucoup d'humour. Il nous faisait souvent des blagues ou des jeux de mots qu'il glissait au détour de la conversation. Lors de sa dernière participation à l'atelier mouvements dansés, il s'était amusé à imiter les tilleuls dénués de leurs feuilles, ce qui avait fait rire l'ensemble du groupe.

Nous avons une pensée toute particulière pour son épouse et ses proches.

## Mme Malayeude Paulette



Madame Paulette Malayeude était un « personnage » à la maison de retraite. Elle faisait rayonner sa bonne humeur en nous faisant sans cesse des plaisanteries et en ayant toujours un mot gentil. En effet, chacun la connaissait et prenait plaisir à la saluer et échanger quelques mots. Elle s'est d'ailleurs très vite liée d'amitié avec plusieurs résident-e-s.

Paulette était ce qu'on appelle une « bonne vivante » : elle aimait la musique (elle reconnaissait facilement les chanteurs), danser (elle avait un lien particulier avec Toni, l'intervenant des « Mouvements dansés »), elle était aussi gourmande et appréciait boire un verre de vin (à savourer dans un verre à pied, évidemment !), ou de bière (en référence à ses origines).

Très coquette, elle aimait que l'on prenne le temps de lui prodiguer des soins de manucure, et de choisir des tenues colorées (offerts par sa fille, précisait-elle).

Elle aimait aussi nous parler de ses nombreux voyages en camping-car.

Nous gardons en mémoire son sourire farceur (et de ses « petites tapes » sur les fesses) ainsi que son regard pétillant.



## Mme Courbis Eliane

Mme Courbis Eliane était une femme discrète et sensible. Elle avait un grand cœur et sa gentillesse transparaissait dans ses actes. Elle était en effet très serviable avec les autres résidents mais aussi avec le personnel.



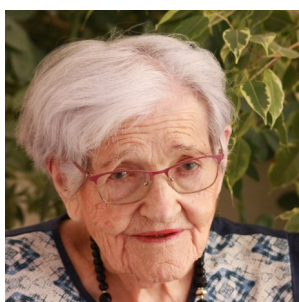
Elle aimait partager des moments de couture avec une de nos bénévoles mais aussi confectionner de jolis ouvrages au crochet pour offrir aux autres ou pour elle. Minutieuse et patiente, elle a participé à de nombreux ateliers créatifs pour le Marché de Noël, pour reproduire un tableau en boulettes de crépon, ou encore à l'atelier mosaïque où elle y a laissé son empreinte de mains.

Elle aimait prendre un livre, aller se promener et s'arrêter sur un banc. Les après-midis « belote » étaient aussi un de ses moments favoris.

Mme Courbis était une femme coquette : elle changeait quotidiennement ses boucles d'oreilles ou encore se faisait plaisir avec de nouvelles chaussures.

Nous nous souviendrons de votre bienveillance, de votre pudeur et de vos talents créatifs.

## Mme Marcoul Thérèse



Mme Marcoul Thérèse habitait à la maison de retraite depuis plus dix ans lorsqu'elle nous a quittés. Elle était donc bien connue de tous. Dès son arrivée, elle s'est liée d'amitié avec d'autres dames, et participait activement à la vie de la maison. Elle a d'ailleurs co-écrit de 2016 à 2018 la rubrique « *Devinette et blagues* » du journal d'établissement.

Elle était de nature réservée, mais altruiste, ce qui la rendait très attachante. Elle devint de plus en plus discrète au fil des années, cependant elle se souciait toujours du bien-être du personnel ainsi que de ses proches.

Très coquette, elle aimait que l'on prenne le temps de lui prodiguer des soins, de choisir de jolies tenues et bijoux. Les ateliers avec Céline, la socio-esthétique, étaient d'ailleurs des moments de détente très appréciés par Mme Marcoul.

Nous gardons d'elle l'image d'une belle et douce femme. Aujourd'hui, nous avons une pensée toute particulière pour sa famille.



# Méli-mélo ...



On profite des premiers rayons de soleil



Au Pasa, on fête les 97ans de Léa entre amies, en riant, et en ne laissant pas de chocolat au fond des saladiers... serait-ce la recette du bien vieillir ?

Mouvements dansés : des instants remplis de beauté et de magie

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

*[animation@ehpad-gruffy.fr](mailto:animation@ehpad-gruffy.fr)*