

La feuille des Mimosas



Nouvelle édition:

Avec le changement de direction, voici la nouvelle édition de notre journal « La Feuille des Mimosas » qui sortira chaque trimestre, avec ce nouveau design. Ce petit journal se veut aussi ouvert aux habitants de la commune.

Information aux habitants (es)

seniors de Genthod : comme nous l'avions fait par le passé, nous ouvrons notre piscine aux séniors du village qui cherchent le calme et un accès facilité dans l'eau, de 9h à 11h et le soir dès 17h30 jusqu'à 20h30, sans surveillance. Merci d'annoncer au préalable votre venue auprès du secrétariat.

Nos moments festifs

Avril

Pâques : les festivités ont déjà débuté quelques jours avant, par la confection de belles décorations. Malgré un temps frais et maussade, la chasse aux œufs a réuni résidents et membres du personnel dans une ambiance conviviale et joyeuse autour du jardin. Le dimanche après-midi a été particulièrement festif et chaleureux : une belle table décorée accueillait un délicieux gâteau, des œufs en chocolat, et chaque résident a reçu un lapin en chocolat. Sur chaque table, des décorations colorées mettaient à l'honneur les œufs de Pâques. La musique et la danse étaient aussi au rendez-vous, rythmées par les sourires, les échanges et la bonne humeur.



Anniversaires : Mme Bachmann, M. Albor, Mme Dubikovska et Mme Faggion ont fêté leur anniversaire en avril.



Mai

Première grillade de l'année

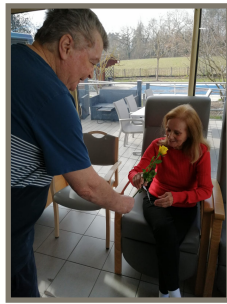
Comme chaque année, dès que le beau temps revient, souvent au mois de mai déjà, nous inaugurons l'arrivée de l'été par une belle grillade sous les tilleuls, au bord de la piscine. Au menu : de la picanha, des saucisses de veau et des merguez sans oublier les frites maison et des salades variées. Pour clôturer cette journée gourmande, des glaces furent servies à tous. Bien entendu, comme le veut la tradition aux Mimosas, la musique a accompagné l'événement. Nous avons terminé la journée en dansant, dans une ambiance joyeuse et festive.



Fête des mères

Le 11 mai, nous avons célébré la fête des mères. Les résidentes ont reçu une rose avec un mot doux.

Partages de souvenirs et échanges bienveillants étaient au rendez-vous.
« Maman, tu es aussi belle qu'une fleur qui enchante ma vie de bonheur, telle une lumière dans l'obscurité, reste à mes côtés pour l'éternité. » Mot d'un résident



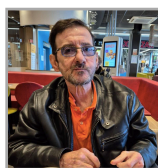
Souvenir d'un samedi après-midi musical et culturel

Chaque résident a pu choisir une musique qui lui tenait à cœur de partager. C'est ainsi que deux résidentes ont entonné à l'unisson l'hymne national de leur pays. Leurs regards et leurs voix transmettaient le souvenir de leur patrie d'origine; l'Ukraine. Ce moment émouvant a touché les autres résidents, qui se sont mis à chanter avec elles. Ces instants de communion autour de la musique sont très précieux, car ils mettent à l'honneur et transmettent la mémoire, l'identité et l'origine des participants. La musique permet de rassembler au-delà des différences culturelles, sociales ou linguistiques.



Anniversaire:

M. Kolly a fêté ses 61 ans en mai.



Juin

Fête de la musique

Les 21 et 22 juin, nous avons aussi eu notre petite fête de la musique ! Samedi, un DJ et chanteur portugais est venu durant toute l'après-midi mettre l'ambiance sous les tilleuls. Familles, membres de l'équipe et résidents, se sont retrouvés à chanter et à danser à cœur joie, malgré la canicule !



Le programme bien choisi a permis de répondre à tous les goûts (pop et musique portugaises).

Dimanche également, Isilda n'a pas résisté à diffuser des tubes de musiques portugaises et on pouvait entendre plusieurs membres du personnels chanter ! Les résidents quant à eux, ont pu profiter de jeux aquatiques dans la piscine.

Repas à thème La Grèce

Chaque mois, nous organisons un repas à thème, choisi par les résidents. L'objectif est de faire revivre les souvenirs de chacun, leur culture ou les lieux qu'ils ont visités.



C'est aussi l'occasion de découvrir et d'expérimenter d'autres traditions culinaires en partageant un moment convivial. Ces repas festifs se déroulent aux Mimosas, dans une ambiance qui encourage l'échange et permettent de :

- revivre des moments importants de leur vie aux travers de saveurs
- partager l'histoire de chaque pays ou région via ses spécialités
- stimuler les souvenirs et favoriser les échanges autour de la table



Anniversaires : Mme Stoecklin et Mme Perritaz ont fêté leur anniversaire en juin.



Activités de groupe et sorties

Avril

Jardinage thérapeutique

Notre équipe d'animation a relancé le projet de s'occuper d'un potager afin d'offrir aux résidents un petit coin de terre accessible à tous, qui serait entièrement à eux, nourricier, sensoriel et thérapeutique. Chacun peut s'investir selon ses capacités et cueillir librement fruits, légumes et herbes aromatiques. Nous avons ainsi installé, pour cette saison printemps/été, plusieurs bacs en hauteur afin que les personnes à mobilité réduite puissent aussi mettre les mains dans la terre et prendre part aux plantations et aux récoltes ! Planter des nouvelles pouces aromatiques, fleurs ou légumes et imaginer des arrangements transforment et embellissent les lieux ! Ceci procure directement aux participants un sentiment d'importance en prenant part à la réalisation d'un projet commun lié à la résidence.

Ainsi le potager porte en lui de nombreux objectifs :

- offrir un moment de bien être et de mobilité douce
- stimuler les capacités motrices et cognitives
- offrir un sentiment d'utilité et de satisfaction personnelle
- réduire significativement le stress et l'anxiété en travaillant la terre



Mai

Live musique

Avec l'arrivée de la belle saison, durant les weekends, se produisent régulièrement des groupes d'artistes musicaux sur notre grande terrasse. Quand il n'y a pas de concerts, nos animatrices choisissent des tubes connus et entraînants pour faire danser et chanter les résidents. M. Albor, notre musicien attitré, est toujours au rendez-vous pour suivre le rythme à la batterie.



Ateliers d'écriture

Les ateliers d'écriture offrent à chacun l'opportunité de libérer son imagination, d'exprimer son univers, de partager ses émotions et de faire revivre ses souvenirs à travers les mots. Marie, animatrice, a ouvert ces ateliers qui proposent de s'inspirer des « Haïku », poèmes japonais, extrêmement brefs. En voici quelques extraits créés en groupe pour la journée des femmes :

« Une femme libérée est comme une fleur rouge au parfum de jasmin,
Une mère attentionnée qui aime avec beaucoup d'amour est une vraie coquetterie,
Une sœur délicate et parfaite est comme une confiture de rose. »

Mme Backman, Mme Schnewely, Mme Faggion, M. Olejnik, Mme Khane, M. Russo

« Un mariage amène la joie,
La robe était d'une élégance ensoleillée en ce jour des fiançailles,
Mon regard sur cette union est comme une belle fleur d'été. » Mme Faggion – Mme Salama – Mme Perritaz – M. Russo – Mme Khane

Loto musical

Ce jeudi 22 mai, Manu et Isabelle sont venus animer un loto musical ! Ils ont ravi les résidents en jouant et chantant de grands tubes de musiques pop dont il fallait deviner l'auteur et le titre ! Cette activité a créé beaucoup de joie dans l'audience; plusieurs n'ont pas pu résister à participer en dansant ou en chantant . « Cette activité était merveilleuse, cela m'a beaucoup plu » nous partage l'un d'eux.



Fête des 50 ans des Colombières

Le 24 mai, le Cycle d'Orientation des Colombières à Versoix a fêté ses 50 ans avec des animations pour petits et grands ! Nous nous y sommes rendus avec deux résidents et la météo clémente nous a permis de profiter de petits concerts de reggae et de rock en sirotant une boisson, au soleil ! « Cette sortie était extraordinaire et instructive. Nous avons vu beaucoup de choses! » Mme Salama



Mimosas, quoi de neuf ?

Bienfaits thérapeutique Canon de Pachelbel

Depuis quelques mois, Marie notre animatrice, propose des moments de calme en invitant les résidents à parler à voix basse et en diffusant de la musique douce lors des activités de groupe. Marie a choisi pour cela une composition dont l'impact thérapeutique est avéré : le Canon de Pachelbel.

Cette oeuvre du XVIIe siècle est associée à des moments de sérénité et de contemplation, et exerce des effets sur le corps humain en agissant comme un véritable agent de relaxation. La mélodie douce et répétitive, offre un cadre sonore propice à l'apaisement. Un phénomène intéressant concernant cette création, est son influence supposée sur certains neurotransmetteurs. Des chercheurs ont signalé que la musique pouvait influencer la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, impliquées dans la régulation de l'humeur et permet de réduire les niveaux de stress chez les auditeurs. Une recherche menée par l'Institut de musique et de santé en France a révélé que l'écoute de morceaux apaisants pouvait entraîner une baisse de tension artérielle allant jusqu'à 10%. A écouter sans modération !

Un tableau de plantes tropicales vivantes au salon !

Vous l'avez sûrement déjà tous remarqué, un magnifique et grand tableau de plantes naturelles a fait irruption au salon. C'est notre nouvelle directrice qui l'a commandé pour une touche de fraîcheur et de verdure, donnant l'impression que la nature s'invite au centre de la maison ! Cette oeuvre végétale est composée de plantes diverses qui ont été stabilisées au préalable par un procédé à base de glycérine et d'eau qui remplace la sève naturelle. Cette méthode permet de figer les plantes dans le temps, en conservant leur couleur et leur texture, ce qui évite d'avoir à les arroser ou les tailler. Grâce à cette technique, les plantes gardent un aspect frais pendant plusieurs années, sans avoir besoin d'eau, de lumière ou d'entretien ! Magique, non ?



Ouverture de la saison piscine

L'été s'installe à la résidence avec ses plaisirs et ses moments d'insouciance : place à la détente et à la convivialité !

Comme chaque année, l'arrivée de l'été marque l'ouverture tant attendue de la piscine avec ses activités ludiques et festives qui s'y organisent autour ! Très apprécié des résidents, le coin piscine devient rapidement le lieu de rendez-vous incontournable des journées ensoleillées.

Certains y viennent quotidiennement, d'autres plus occasionnellement, mais tous partagent le plaisir de se rafraîchir et de se retrouver dans une ambiance « club med ». Autour de la piscine, la bonne humeur est au rendez-vous : la musique accompagne les après-midis animés, on danse, on rigole, et on profite pleinement de la saison chaude !

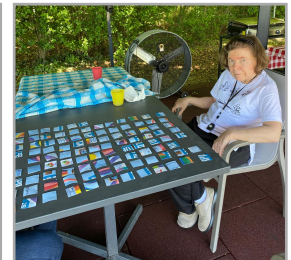
Mais la piscine, c'est aussi l'occasion de bouger : des séances d'aquagym données par nos physiothérapeutes sont organisées pour celles et ceux qui souhaitent faire un peu d'exercice. Des jeux de ballon permettent de partager des moments ludiques autant que dynamiques. Et pour les plus à l'aise dans l'eau, de petites compétitions de natation sont organisées, dans un esprit convivial et bienveillant. Notre piscine est aussi équipée pour accueillir des personnes à mobilité réduite ce qui offre à tous, sans exception, la chance de profiter de l'eau.

Par ailleurs, pour ceux qui ne souhaitent pas se baigner, il est possible de s'allonger sur les chaises longues et bouquiner tout en écoutant de la musique. Ou encore, pour d'autres, de participer aux nombreuses activités de groupe qui se déroulent les après-midi sous les tilleuls, tels que jeux de société, lecture ou karaoké selon le programme du jour.



Mais les plaisirs de l'été ne s'arrêtent pas là : glaces, fruits frais, limonades et boissons rafraîchissantes sans oublier les grillades au jardin transforment la saison en longues vacances... A la résidence, l'été rime avec joie, vitalité et moments de partages festifs. Profiter des beaux jours, s'amuser, bien manger et savourer chaque instant ensemble : voilà l'esprit estival aux Mimosas !

Dans les nouveautés, n'oublions pas également la place de jeux de pétanque qui vient d'être remise en fonction et couverte d'un toit de canisse pour plus d'ombrage et la pose de moustiquaires autour des pergolas pour un plus grand confort durant les repas et les activités de l'après-midi.



Les partages du mois

La plume des résidents :

Mon joli mois de printemps

Que c'est joli à regarder les premières fleurs de printemps. Les journées s'allongent, nous retrouvons le moral et la joie. Au printemps, les oiseaux chantent, on les entend roucouler ! Nous sommes plus souvent dehors, nous profitons de moments conviviaux sur la terrasse. Les activités en extérieur vont reprendre et les dames vont sortir leurs jolies robes. La musique est toujours au rendez-vous, c'est la fête !

Ecrit par les résidents durant un atelier d'écriture

Les inspirations de Mme Magliola *Chansonnette à la Pâquerette*

« Si l'on me demandait quelle fleur je préfère de toutes celles que la terre nous offre au printemps, je répondrais que je les aime toutes mais si je penche avec beaucoup d'affection sur la Pâquerette. Pourquoi ça? Mystère à élucider sur cette page d'écriture.

Pour moi c'est un petit soleil, j'aime le jaune avec le blanc. Elle a de la simplicité, de la ténacité. Elle sait s'y prendre pour décorer les prés. Solide et résistante au temps mauvais. Elle n'a pas l'émouvante fragilité de l'anémone que j'aime aussi beaucoup. Il y a certainement d'autres raisons pour lesquelles elle est ma préférence à moi mais je les ignore encore. Je vais essayer de les trouver »
A. Magliola.



Portraits et témoignages

M. Roulet, en visite régulièrement aux Mimosas

M. Roulet fait partie des murs de l'établissement ! C'est aussi grâce à lui que les Mimosas ont vu le jour au début des années nonante. Il est le conjoint de Mme Ewa Roulet, 30 ans directrice de l'établissement et fraîchement retraitée. Ce dernier a été là dès les débuts de la résidence et s'est beaucoup impliqué pour son développement avec son épouse.

M. Roulet a aussi dirigé plusieurs établissements médico-sociaux par le passé, notamment les Bruyères à Champel où leur fille Sophie est née en 85, puis la Rhodanienne un petit home à Vernier qu'il a géré durant plus de 25 ans. Mais M. Roulet a eu de nombreuses autres casquettes, notamment celle d'infirmier de brousse au Mozambique, période durant laquelle il a géré des dispensaires et une léproserie, au sein de la mission portugaise.

Pour la petite anecdote, M. Roulet fut le premier homme à passer le diplôme d'infirmier sage-femme à Londres où il est parti étudier dans les années 50 !

M. Roulet est polyglotte et aime parler les langues qu'il a appris lors de ses séjours à l'étrangers quand il était jeune.

C'est ainsi que ce dernier parle couramment portugais et anglais mais aussi deux langues africaines qu'il a appris lors de 10 ans d'engagement humanitaire sur ce continent. M. Roulet garde un souvenir vif de ses années en Afrique mais aussi de sa jeunesse à Morges, puis en Angleterre. Malheureusement, avec l'âge, ce dernier a tendance à ne plus se souvenir des événements récents.

M. Roulet est connu et apprécié pour son sens de l'humour et surtout ses blagues et ses jeux de mots propres à lui, qui en font rire plus d'un ! C'est ainsi qu'il se passionne encore aujourd'hui pour les mots et le vocabulaire, et reste malgré un âge avancé (93 ans) un fervent joueur de Scrabble !

Alors n'hésitez à vous lancer dans une partie avec lui lorsqu'il est là !



Mme et M. Picozzi

Mme Picozzi, nous fait l'honneur de nous partager un peu de son histoire et de son appréciation de l'accueil de son mari aux Mimosas. Mme Picozzi a été proche aidante durant 6 ans auprès de ce dernier. « C'est en 2019 que les premiers signes de démence sont apparus. Au début c'était subtil » nous confie t'elle. Mme Picozzi avait constaté une démarche différente chez son époux qui se plaint par la suite de douleurs oculaires inexplicables, signe avant - coureur de la maladie de Parkinson. Durant deux ans, Mme Picozzi s'occupe du mieux qu'elle peut de son mari dont l'état se dégrade rapidement.

Seule à tout assumer à la maison, elle décrit le parcours éprouvant de nombreux proche-aidants dont la vie se réduit petit à petit à être au service de la personne malade.

C'est grâce aux échanges avec sa fille, que Mme Picozzi réalise qu'elle ne pourra pas tenir dans la durée et commence à chercher des solutions d'accueil en EMS. C'est sur internet que cette dernière tombe sur la Fondation Mimosas et ne tarde pas à contacter le secrétariat. Malgré une petite liste d'attente, vu l'urgence de la situation, la direction prend la décision d'accueillir son mari plus tôt que prévu.

Pour Mme Picozzi, c'est « un cadeau tombé du ciel » selon ses dires. Depuis que son époux est aux Mimosas, elle se sent soulagée et peut venir tranquillement le voir, sans se soucier de sa prise en charge. Elle nous partage encore qu'elle apprécie énormément la solidarité qui règne entre les membres de l'équipe mais aussi entre les résidents qui se soucient les uns les autres et font aussi attention au bien-être de son mari. « Les Mimosas, c'est un paradis sur terre, c'est formidable » rajoute-t-elle. En effet, ce n'est pas seulement M. Picozzi mais aussi elle et sa fille qui profitent de l'ambiance bienveillante et festive de la résidence lors de leur visite 3 à 4 fois par semaine. Mme Picozzi nous partage encore un moment touchant; quand sa fille est venue présenter son petit fils à son père, ce dernier, malgré sa défaillance cognitive en a pleuré de joie.



Nos photos de saison !



Nouvelles arrivées

Bienvenue à Lilian

« Je me présente, je suis Lilian, assistant socio-éducatif dans l'animation aux Mimosas depuis fin 2024.

Je suis une personne sportive qui aime beaucoup la musique et les animaux. D'un naturel très optimiste, je souhaite apporter de la joie et de la bonne humeur aux résidents ! »



Nouveaux résidents :

Mme Khrabovska

Mme Khrabovska est d'origine ukrainienne. Elle est née en 1971 et est arrivée à Genève suite à la guerre. Elle adore lire des romans policiers et peut s'y plonger des heures durant. Elle apprécie aussi la musique et danser.

Mme Khrabovska aime aussi rester assise tranquillement sur la terrasse à regarder la nature en fumant une cigarette. Elle communique avec Mme Dubikovska,

également d'origine ukrainienne et se dit être heureuse ici.



M. Ansermet

Nous avons le plaisir d'accueillir M. Ansermet arrivé au printemps. M. Ansermet a 61 ans, il est divorcé et père d'un fils qui vit en Colombie. Il a aussi 9 frères et sœurs et a vécu aux Etats-Unis durant 30 ans où il fut directeur d'un garage de voiture.

M. Ansermet aime beaucoup se balader au jardin, les sorties aux restaurants mais aussi danser sur de la musique disco ou zouk.

Hommages

M. Pacios nous a quittés au mois d'avril. Il a vécu plus de quinze ans aux Mimosas, où il était très apprécié de tous.

Toujours désireux de se rendre utile, il tenait à cœur de nous aider en accomplissant certaines tâches comme plier les chiffons.

M. Pacios aimait beaucoup les chiens et avait une grande tendresse pour le petit caniche d'une résidente, Jumbo. Il aimait lui offrir un petit biscuit, un geste simple mais rempli de joie pour lui. M. Pacios attendait toujours avec impatience la visite des chiens de l'association Pattes tendues. On se souviendra aussi que ce dernier s'est occupé avec une tendresse et une patience infinie, des années durant, de nos deux chèvres naines; il leur amenait chaque jour du foin et vérifiait qu'elles avaient de l'eau à boire. Sa présence discrète mais précieuse pour nous, son

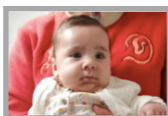
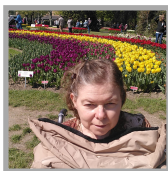
attachement aux petites choses du quotidien, et sa fidélité aux tâches qui lui tenaient à cœur laisseront parmi nous un souvenir doux et respectueux de M. Pacios.



A votre mémoire !

Que s'est-il passé à la même saison aux Mimosas en 2024 ?

- Départ de notre stagiaire Gabriel après 5 mois de stages, qui aimait tant la danse et surtout la bachata
- Sortie à la fête de la tulipe à Morges
- Aux Mimosas, 2024, restera l'année des naissances : notre infirmière cheffe et notre infirmière Cristina ont eu la joie d'accueillir chacune un adorable petit garçon et notre infirmier Thomas est devenu, pour la deuxième fois, papa d'une jolie petite fille.



La rubrique santé

Les bons réflexes en période de canicule :

- * Habillez-vous légèrement avec des habits amples qui laissent respirer comme le coton ou le lin et idéalement avec les bras non couverts. Mettez des sandales si vous en avez plutôt que des chaussures fermées.
- * Fermez volets, fenêtres et rideaux dans votre chambre pendant la journée pour éviter la pénétration de la chaleur et aérez les chambres et les espaces communs tôt le matin ou tard le soir.
- * Rafraîchissez vous régulièrement à l'aide d'un brumisateur, ou même mouillez une lingette à mettre sur votre front
- * Buvez au moins 2 litres de liquide par jour, même en l'absence de soif et demandez à boire des boissons variées
- * Favorisez un fruit ou une glace à l'eau pour le goûter plutôt qu'un biscuit ou un cake
- * Optez pour des activités calmes, à l'intérieur (lecture, sieste, télévision), pendant les heures les plus chaudes entre midi et 17h, en privilégiant des lieux frais et en sur-élevant les jambes
- * Evitez de vous asseoir à la terrasse entre midi et 17h au vue de la chaleur extérieur. Si vous souhaitez absolument être au jardin, privilégiez les places ombragées sous les tilleuls ou à l'entrée
- * Choisissez de vous balader au jardin tôt le matin avant 10h ou dès 19h30/ 20h quand le soleil s'est couché.
- * Participez aux activités dans la piscine en portant un chapeau
- * Vous vous sentez mal ? Signalez - le sans attendre à un membre de l'équipe soignante