

La feuille des Mimosas



Editorial

Après un été chaud et intense en activités extérieures aux Mimosas, l'automne est arrivé rapidement mi septembre sans que nous l'ayons vu venir ! Avec sa symphonie de couleurs chaudes et flamboyantes, cette saison marque un vrai tournant après l'effervescence de l'été, par la sérénité qui l'accompagne. L'automne, pour moi, invite au retour à soi, à un rythme plus calme et à la contemplation. Les journées deviennent plus courtes et se passent plus souvent à l'intérieur à regarder le jardin changer de tons et se transformer petit à petit à mesure que les températures baissent et que la pluie s'installe. Les feuilles tombent paisiblement et amènent cette nostalgie et cette douceur particulière à cette période, qui nous prépare au grand repli de l'hiver. Mais avant de se plonger dans la lecture des activités qui ont ponctué ces jours d'automne, je vous invite à revenir sur quelques grands instants de l'été avec à la clé quelques souvenirs relatés par nos chers résidents !

Sophie Roulet, rédactrice

Juillet et août, souvenirs de l'été

La saison d'été a vu de nombreuses activités extérieures rythmer les longues journées ensoleillées. Les repas se sont déroulés dehors sous les tilleuls la plus grande partie du temps mais aussi les goûters et les activités de groupes tels que les jeux de sociétés ou de lecture des journaux. De nouveaux jeux ont aussi été proposés comme les petits bacs, à l'ombre des arbres les après-midis de chaleurs et les résidents étaient invités à utiliser leur mémoire et à deviner des mots d'une manière ludique.

Nos physiothérapeutes ont également bien investi le jardin, en proposant des exercices aquatiques et de gymnastiques douces au jardin, tandis que nos animatrices ont proposé moult instants de bien-être sur la terrasse, telles que manucures, coiffure et soins du visage !

Isilda, grande adepte de musique, a proposé presque tous les après-midis des moments disco et karaoké où tout un chacun pouvait chanter au micro seul ou accompagné, danser ou deviner les titres. Ce fut des beaux moments de joie et de rires partagés entre résidents et leur proches.

Entre les parties de water-polo, les moments de farniente sur les transats, les jeux de pétanque, les concerts improvisés sous les tilleuls avec M. Albor ou encore les karaoké-dansants d'Isilda, l'été aux Mimosas fut une longue fête sans fin ! Quant aux grands moments de la saison chaude, j'en citerai deux principaux : la fête du 1er Août et la sortie annuelle en bateau sur le lac Léman.



La fête du premier août pour faire bref, fut un vrai succès. Un groupe d'artistes de Lyon sont venus chanter les grands tubes disco et ont amené une ambiance festive durant toute l'après-midi. L'équipe s'est investie pour décorer l'espace sous les tilleuls. Les convives ont savouré de bonnes grillades supervisées par Heri. La journée s'est terminée en chantant et en dansant et même, pour certains, par une baignade obligée comme le veut la tradition!



Voici ci- après, quelques témoignages de résidants sur leur thème de leurs meilleurs souvenirs de l'été :

« Le plaisir de manger dehors », Mme Faggion



« Le poulailler a disparu et une belle ombrelle a été construite sur la terrasse par Heri et Stephan », une résidante

« Les fêtes et la musique dehors quand tout le monde a participé. J'ai aimé jouer à la batterie pour tous ». M. Albor



« Cet été, j'ai beaucoup apprécié la piscine et de dîner sous l'ombre des tilleuls. J'ai aussi eu beaucoup de plaisir à aller manger des penne au gorgonzola au restaurant *Le Grand Bleu* avec Mamadou et Germain ! Une autre de mes activités estivales favorites fut l'activité « corps et rythme » en musique avec Elia. J'ai aussi admiré Isilda et toute l'énergie qu'elle a donné pour nous organiser des activités ! J'ai aussi été touchée que ma mère et ma soeur soient venues du Valais pour le 1er août». Mme Bachmann



« Me baigner dans la piscine et la regarder depuis la terrasse mais aussi toutes les activités dehors au jardin comme le babyfoot, le basket et la pétanque. J'ai bien aimé aussi aider et participer aux grillades ! Sans oublier les parties de jeux de cartes comme le jeu d'UNO et la bataille ! » M. Russo

Sortie sur le lac : «Nous avons mangé des filets de perches au restaurant *Le Léman* à Nyon. Nous avons particulièrement apprécié les cafés gourmands, la mousse au chocolat et la panna-cotta. Mais aussi, de regarder les vagues et le paysage des alpes avec le Mont-Blanc au loin. » Mme Salama.



Automne, activités de groupe

Septembre

Session de punching-ball au jardin

En cet fin d'été, un collaborateur a amené un punching-ball pour compléter notre parcours vita au jardin et permettre aux résidants de se défouler ! Les résidants ont eu la possibilité de découvrir ainsi récemment ce nouveau poste en enfilant des gants et en donnant des coups ! Mais avec le sourire tout de même !



Jeûne Genevois

À l'occasion du Jeûne genevois, nous avons partagé un moment de convivialité en préparant ensemble de délicieuses tartes aux pruneaux. Chacun a apporté sa manière de faire selon ses souvenirs et ses habitudes, ce qui a rendu cette activité encore plus riche et pleine de saveurs ! Le plaisir de confectionner des tartes s'est mêlé à celui d'échanger autour de cette tradition. Un moment de partage et de gourmandise qui fut bien apprécié de tous.



Créations d'automne

Voici quelques unes de nos belles décorations de saison pour mettre en lumière la beauté de la nature ! Bravo à tous nos résidants artistes !



Repas convivial autour des vendanges

Dans le cadre de nos activités, un repas spécial a été organisé autour du thème des vendanges. Les résidants ont eu le plaisir de choisir eux-mêmes le menu et ont opté pour un plateau de charcuterie, accompagné de différents fromages appréciés de tous. Pour le dessert, du raisin suisse était à l'honneur, rappelant le thème de la vigne et des récoltes.



Sortie au vide grenier à l'école de Genthod

Une sortie pas comme les autres ! Trois résidants sont allés samedi au vide de grenier du village pour chiner et se faire plaisir en se choisissant quelque chose. Sophie y tenait un stand avec des amies au profit de son association pour les chiens de Roumanie. Ce fut une belle journée estivale aux températures très chaudes pour un mois de septembre !



Octobre

Quand le coiffeur rime avec défilé !

Le matin, en annonçant que le coiffeur allait venir pour les messieurs l'après-midi, une résidente malicieuse a lancé : et pourquoi pas un défilé ? Et hop, l'idée a fait son chemin ! Le salon s'est transformé en un clin d'oeil en podium improvisé, les résidants en mannequins d'un jour et le personnel en de joyeux complices. Entre votes pour la plus belle coupe, éclats de rire et applaudissements, tout le monde s'est pris au jeu ! Un vrai moment de rigolade, de partage et de bonne humeur... qui valait bien tous les podiums du monde !



Fête d'Halloween

Les fantômes d'Halloween se sont aussi invités aux Mimosas ! Mais, ce furent de gentils fantômes, car ils amenèrent avec eux gourmandises et bonne ambiance ! Comme vous pourrez le constater, chacun s'est donné à cœur joie pour se déguiser ! Certains résidents furent même méconnaissables. Pour le repas de midi, un groupe de résidents a même concocté un repas maison aux saveurs automnales avec un bon dessert ! Le tout en musique bien sûre 🎵



Prévention du risque de chute

La prévention du risque de chute est un enjeu majeur pour les personnes âgées ou les personnes à mobilité réduite. Une chute peut avoir des conséquences importantes : perte de confiance, diminution de l'autonomie, blessures, dépression.

C'est pourquoi il est essentiel de sensibiliser, d'informer et surtout de proposer des exercices simples et efficaces pour renforcer l'équilibre et la musculature !

Dans cette optique, notre structure a récemment accueilli des intervenants qui sont venus proposer une activité collective dédiée à la prévention des

chutes. Cette séance a été l'occasion de combiner informations pédagogiques et des exercices pratiques adaptés à tous.



Novembre

Bols chantants : une intervenante est venue chez nous pour proposer un massage sonore, une méthode de relaxation et de soins qui utilise les sons et les vibrations des bols pour détendre le corps et l'esprit. Contrairement à un massage classique, il n'y a aucun contact physique : ce sont les vibrations des instruments, comme les bols tibétains (ou bols chantants), qui procurent la détente.

Les massages sonores peuvent aider à ; réduire le stress et l'anxiété, améliorer la qualité du sommeil, relâcher les tensions musculaires, calmer le mental et la méditation

On s'assoit, on ferme les yeux, puis l'intervenante fait résonner les instruments autour de nous ou à proximité du corps. Les sons enveloppants et les vibrations profondes nous plongent alors dans un état de relaxation intense.



Repas à thème : Chicken party

Ce mois-ci, nous avons proposé aux résidents un repas placé sous le signe des États-Unis. Comme chaque mois, ce rendez-vous gourmand et convivial est très apprécié. Les résidents ont choisi eux-mêmes le menu et ont participé avec enthousiasme à sa préparation. Pour rester dans l'esprit américain, ils ont opté pour un classique : du poulet pané croustillant accompagné de frites, un plat emblématique très apprécié aux États-Unis. La préparation du repas s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse : panure, découpe des pommes de terre,

mise en place des assiettes... chacun a pu y contribuer. Un gâteau au chocolat réalisé par les résidents est venu clôturer le repas.



Crêpes party

Afin d'oublier le froid automnal, déjà bien installé, nous avons décidé d'organiser un goûter différent; une crêpe party.

Ceci, avec la participation d'un groupe de résidents.

Le matin, ces derniers ont préparé la pâte à crêpes et l'après-midi ce fut la dégustation au plaisir de tous.



Nos fêtes d'anniversaire

Une fois par année, chaque résident a la chance d'être mis à l'honneur par le biais d'une petite fête personnalisée. Celle-ci est préparée avec soin par l'équipe d'animation qui suivra au mieux les goûts et les préférences particulières de la personne fêtée. Que ce soit dans le choix de la décoration de table, du gâteau d'anniversaire et de la musique, tout est pensé pour faire plaisir au résident du jour. Un petit cadeau et une carte personnalisée sont aussi prévus et offerts en présence de l'équipe dans son entier et des proches. Une jolie manière de valoriser la personne et de lui procurer un moment de joie et de bonheur.



Activité en individuel : atelier de couture

Cet atelier hebdomadaire est conçu sur mesure pour répondre aux besoins et aux intérêts du résident, en se concentrant sur le plaisir, la valorisation des compétences et la créativité.

L'objectif principal est d'offrir au résident un moment de calme, agréable et entièrement personnalisé. À travers la pratique de la couture, cet atelier vise à :

- maintenir et valoriser le savoir-faire manuel du participant et à encourager l'utilisation de ses compétences acquises par le passé
- favoriser la concentration et la créativité; stimuler l'esprit par des projets manuels
- apporter du plaisir et un sentiment d'utilité et renforcer l'estime de soi par la réalisation de projets concrets (réparation ou transformation de vêtements)

Organisation et déroulement

- Fréquence : l'atelier a lieu chaque mercredi (atelier hebdomadaire).
- Format : il se déroule en séances individuelles, mais offre la flexibilité d'accueillir ponctuellement d'autres résidents pour des moments de partage en petit groupe.

L'accompagnement est respectueux du rythme et des envies du résident et des projets adaptés aux possibilités du résident sont proposés.



Nos portraits

Mme Anne Bachmann

Mme Bachmann, née à Genève a suivi sa scolarité jusqu'au collège et a obtenu un diplôme de culture général à l'établissement Jean Piaget. Elle se décrit comme une grande aventurière, collectionnant plusieurs voyages en solo comme celui à Biarritz, au bord de l'océan mais aussi à Amsterdam. Puis, par la suite, elle va voyager en couple; celle-ci se souvient d'un voyage à la Côte d'Azur avec un ex-ami.

Dans sa jeunesse, Mme Bachmann fut une fervente adepte de ski et de canoë. Elle est membre du Club de Canoë de la Jonction. Elle participe au Derby de la Versoix et descend d'autres rivières comme le Doubs au Jura. Un sport dont elle garde des souvenirs mémorables.

Elle débute sa carrière professionnelle comme employée de commerce et secrétaire. Elle travaillera ainsi dans le domaine de la finance en tant qu'intérim. Mme Bachmann a beaucoup apprécié ce travail et notamment le fait d'être en contact régulier avec des traders et des équipes à l'étranger (Belgique et New York).

Par la suite, celle-ci change totalement de secteur, et va s'engager dans une maison d'édition et de poésie vivante, ce qui lui donnera l'opportunité de s'initier à la reliure de livre. Elle travaillera aussi par la suite pour une maison de cosmétique et de parfum dans le secrétariat, puis comme aide de cuisine dans une chaîne de restaurant. Mme Bachmann terminera sa carrière à Swissair.

Mme Bachmann a vécu dans plusieurs quartiers de Genève. Son enfance, elle l'a passée à Vessy puis, jeune fille aux Eaux-Vives et à Champel en colocation avec une amie, avant de connaître Germain, son ami, qui l'y rejoindra.

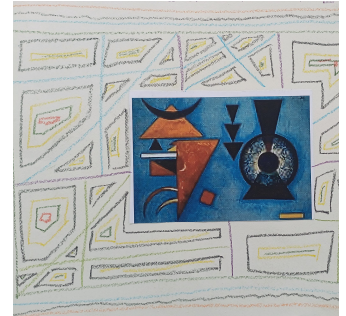
Ensemble, ils parcourent plusieurs pays tels que le Sri Lanka, les Antilles et particulièrement St- Lucie, la Grèce, la Crète, le Kenya, l'Egypte et la Tunisie.

Avec Germain, Mme Bachmann continue de s'investir dans un de ses sports favoris, le ski. Durant 25 ans, ils loueront un chalet à Crans-Montana pour la saison.

Mme Bachmann a plusieurs passions !

Cette dernière me parle aussi de son âme d'artiste qu'elle a héritée de sa mère,

artiste professionnelle à Sion qu'elle ira visiter prochainement. Anne Bachmann aime créer et dessiner et partage aussi cela avec son ami Germain.



Ce qu'elle apprécie le plus aux Mimosas ? C'est le calme et le confort qu'elle y trouve. Elle affectionne le lieu pour sa proximité avec la nature et ne se lasse jamais de regarder les oiseaux, les moutons et la piscine en été. Elle me parle aussi du plaisir qu'elle a lors des sorties au restaurant avec Mamadou mais aussi le contact chaleureux avec Andrea et Carla, sans oublier Mme Roulet et Alexandra.

Son activité préférée aux Mimosas ? L'art-thérapie et les collages qu'elle

réalise sous l'oeil bienveillant de Céliane. Et sinon, de simplement regarder tranquillement la télévision ! Son souhait ? Celle-ci aimerait encore voyager avec Germain, et découvrir les alpes autrichienne et sa capitale, Vienne.



Rubrique santé

Pour maintenir notre santé en novembre, il est conseillé de renforcer son système immunitaire en consommant des aliments de saison riches en vitamines et minéraux, comme les courges, les poireaux, les choux et les agrumes. Il faut aussi penser à bien s'hydrater, s'exposer à la lumière, dormir suffisamment et rester actif, en plus de prendre éventuellement un complément de vitamine

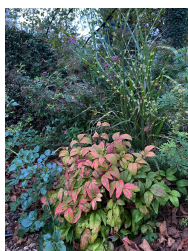
D. Donc chers résidents, dès que le soleil pointe son nez, n'hésitez pas à sortir pour une petite balade au soleil !



Nos photos de saison

Une ballade aux Mimosas à la recherche de couleurs d'automne, notre jardin est encore bien fleuri ! Octobre 2025

Un petit bonjour de Mimo notre pacha qui fait le grand bonheur des résidents et surtout de Mme Piccard chez qui il aime se prélasser sur le balcon ! Novembre 2025



A vos agendas !

Notre petite fête de Noël des résidents et de leur famille aura lieu le 13 décembre. Nous nous réjouissons de nous retrouver ensemble pour ce moment festif pour clôturer l'année dans la joie.

A votre mémoire !

Que s'est-il passé à la même saison entre septembre et novembre 2024 aux Mimosas ?

- Sortie en soirée au château de Rolle pour aller voir l'exposition de peinture-collage de Sophie Roulet lors de son vernissage et repas au restaurant

- Sortie au Victoria- Hall pour aller écouter « les paladins » donné par une Soprano à la voix exceptionnelle.

- Théâtre : sortie au théâtre de l'Espérance, en petit groupe pour aller voir la comédie musicale « la naissance d'un rêve »

- En octobre 2024, notre artiste Mme Magliola a organisé une petite exposition de ses oeuvres au salon des Mimosas



Le saviez-vous ?

Voici, une nouvelle rubrique pour explorer tous types de sujets intéressants sur l'histoire et la société à Genève et en Suisse.

Le hameau de Malagny

Savez-vous que ...

La rue de Malagny sur laquelle se trouve notre résidence a une très longue histoire qui commence au Moyen Age. C'est en 1295 pour la première fois que le nom de « Malagnier » apparaît pour désigner un petit hameau qui fait partie de seigneurie de Genthod.

«Il y avait là jadis tout un hameau : quelques maisons modestes, groupées autour d'un puits, à la croisée des chemins ; Léonète de Gex et son fils y percevaient les dîmes. Le fief de Genthod, dont il dépendait, était l'une des enclaves du mandement de Peney. »

Journal de Genève 13.03.1925

Deux cents ans plus tard ce hameau devient une terre contestée entre les Genevois et différents souverains de pays de Gex, la



Savoie et ensuite la France. C'est seulement au milieu de 18^{ème} siècle qu'il fut rattaché à l'enclave genevoise de Genthod. Le lieu étant propice à la culture de la vigne et bénéficiant d'un point de vue privilégié sur le lac et les Alpes deviens un lieu très apprécié des riches patriciens. A la place de le hameau de Malagny détruite par un

noble genevois -Jean Luis Saladin un château est construit appelé Domaine de Grand Malagny (qui se situe juste en face de Mimosas) entouré des cours et de dépendances agricoles qui témoigne de l'importante activité agricole de l' époque Des nombreux personnalité du monde politique et scientifique y séjourne.



Le Domaine de Grand Malagny a été entièrement rénové en 2017 par la maison d'horlogerie de luxe Frank Muller qui l'acquiert en 2006 pour devenir un lieu d'événements et de réception.



Un point sur l'équipe

Mme Carla Di Salvatore, nouvelle directrice se présente

« Depuis 20 ans, j'ai le privilège de connaître cette maison, et l'attachement que j'éprouve pour elle est profond. J'ai beaucoup d'estime pour les personnes qui y travaillent avec engagement, ainsi qu'un lien fort avec nos 29 résidents, qui sont au cœur de nos actions quotidiennes. Je m'efforce de traiter chacun de manière équitable, en étant attentive aux besoins de tous. Accompagner les résidents avec respect, bienveillance et professionnalisme est pour moi une priorité essentielle. J'accorde une attention particulière à leur bien-être dans un cadre de vie qui se veut à la fois sécurisant, chaleureux et familial. C'est une aventure humaine riche et inspirante_ que je suis fière de poursuivre, en assurant la continuité du travail remarquable entrepris par l'ancienne directrice. »

Carla Di Salvatore-Directrice

Départs

Diana, stagiaire
Marie, ASE
Samantha, ASE

Arrivée

Camelia, stagiaire

Notre quizz de saison !



Quel est l'origine et l'histoire derrière le « Jeune genevois » ? La réponse sera donnée au prochain numéro sauf si vous la trouvez avant ! Et si c'est le cas, un petit cadeau vous attend au secrétariat !