

Thonon-les-Bains

Foyer de Vie



Foyer de Vie (FAS)
« Les Marmottés »
Thonon-les-Bains (74)

6 impasse des Narcisses - 74200 THONON
Tél. : 04.50.73.16.39

Bulletin de Foyer de Vie - Les Marmottés

- Édition du 18 sept. 2025 -



Mot d'accueil

Comme de coutume, les résidents du foyer Les Marmottés ont pris leurs plumes ou les claviers d'ordinateurs pour vous faire part de leurs souvenirs d'été les plus marquants.

Merci à eux pour cette jolie rétrospective des activités d'été et bonne découverte à vous, fidèle lecteur !!!

C. Jacquemmoz



Fête de l'été

La samedi 14 juin a eu lieu la fête de l'été, sous un soleil de plomb. Le thème de cette année a été les années 80.

A 10h du matin les préparatifs ont eu lieu, la fête pouvait commencer. Après les retrouvailles entre familles, les festivités ont commencé avec le discours du directeur monsieur Jacquemmoz, ensuite la tombola avec de nombreux de lots. Le menu était : gratin dauphinois, poulet basquaise, ensuite fromage, dessert avec des tartelettes de fruits de saison.

Dans l'après-midi, les convives ont dansé sur les morceaux des années 80 pendant plus d'une heure et ensuite ont commencé à rentrer chez eux.

L'ambiance était bonne, ensuite vint le temps du rangement et des décorations (dimanche et lundi), le chapiteau a été retiré le lundi à 13h.

Philippe C. et Michel C.



Château de Thénières

Le vendredi 27 juin, nous sommes allés au centre de formation des métiers du sport, au château de Thénières à Ballaison. Les jeunes en formation devaient valider un module en sport adapté. Nous avons donc été invités à passer une matinée avec eux et un autre foyer pour faire des ateliers sport encadré par les jeunes.

Il y avait une initiation de tir à l'arc, un jeu avec un frisbee, molky, jeter de sacs... Les jeunes nous ont bien guidé et aidé lors de l'activité. L'endroit est très joli. A la fin de la matinée nous avons fait des étirements puis nous sommes rentrés pour manger.

Binta D. et Michel C.



Spectacle école de Draillant

Je suis allée voir avec un groupe de résidents un spectacle de fin d'année, joué par l'école le mardi 17 juin à Draillant.

Le thème était le loup garou. Les élèves ont joué en avant première pour nous, avant le spectacle pour les parents le 30 juin.

Les enfants ont monté un spectacle sur le thème de 3 contes: les trois petits cochons, le loup la chèvre et les 7 biquets, le petit chaperon rouge et boucle d'or.

Le spectacle était très attrayant. Nous sommes partis tous satisfaits et que cela se passe bien aussi pour la fête des parents.

Corinne J.



Gorges du Fier

Le vendredi 11 juillet à 9h nous décidons d'aller aux Gorges du Fier !!! On a parcouru un tracé par des câbles et chemin de fer, puis les escaliers à l'abri du soleil. Nous avons déambulé dans des chemins sinueux qui nous menaient sur des cailloux avec les falaises. Nous avons vu de beaux rochers, des fonds avec des gouffres d'eau puis pique-nique et rentré vers le foyer.

Binta D. et Guillaume H.

Chez le Suisse...

On est allé chez le Suisse, c'est un restaurant traditionnel à Reyvroz. Ce n'est pas un restaurant comme les autres, il est sans carte. Il propose un menu digne des plats de nos grands mères: en entrée il y avait une salade verte et du jambon persillé, comme viande il y avait du veau accompagné d'un gratin de blettes et des pomme de terre grenaille. Ensuite il y avait un plateau de fromage comme de la tomme et du reblochon.

La propriétaire du restaurant prépare le repas et fait le service. Les produits venaient essentiellement du jardin de la ferme de son frère. Le restaurant était fameux est très bon, le pain venait de Vailly, il est tendre.

Benoît R. et Binta D.

Les voitures + les camions

Sur toutes les voitures et camions, j'aimerais créer 2 clignotements quand on mets les warnings et 2 clignotements quand on a besoin de mettre les clignotants. Tout le monde sait que quand on met les clignotements et les warnings, ce sont les warnings qui priment et c'est dangereux pour la circulation.

Sans oublier de mettre ou faire ses sièges en valises grâce à l'entreprise Poltron et Sofa "artigiani della quallita". Comme cela fini les coffres encombrés et bourrés durant les départ en vacances.

Autre chose, j'aimerais que l'on mette des airbags à l'arrière des voitures et des camions et fourgonnettes ainsi qu'une jauge d'essence visuelle à la place de la trappe d'essence, car on me dit qu'il y a déjà quelque chose qui s'arrête automatiquement quand le réservoir d'essence est plein.

Christine d'E.



Vernissage du livre accordéon

Mardi 1er juillet, Audrey a organisé un vernissage du livre accordéon. Presque tous les peintres étaient présents.

Audrey s'est présentée à l'heure du goûter. Les peintres ont pu présenter le fruit de leur labeur. Et pour finir, tout le monde était heureux d'apprécier le livre accordéon de chacun.

Corinne J.



Collecte pour la SPA

Le samedi 28 juin, nous avons été à Carrefour Amphion à 13h. Nous avons distribué des flyers pour informer des besoins de la SPA de Thonon les Bains. Entre 13h et 17h nous avons récolté 4 caddies pleins de fournitures pour animaux !! Il y avait du lait pour les chatons, pâtés, croquettes pour chiens, chiots, chats et quelques jouets.

Les résidents qui m'accompagnaient ont bien aidé. Nous avons déposer tous les articles à la SPA le vendredi 4 juillet.

Aline P.

Soirée du 18 juin

La soirée dansante du 18 juin s'est très bien déroulée avec les 2 surveillants de nuit, Muriel et Wahid. On a dansé jusqu'à minuit!! Il y avait des friandises et des boissons ainsi que de la musique. Chacun pouvait choisir plusieurs titres. On est tous rentrés quand il n'y avait plus de friandises au buffet.

Philippe C. & Michel C.

Les masques d'Yvoire

Je suis allée le 23 août avec plusieurs résidents voir les masques à Yvoire. Il y avait beaucoup de monde, la chaîne 8TV était présente. Je suis même passée à l'écran le soir.

Les masques étaient habillés en paillettes de belles couleurs. Ils représentaient les rois, circulaient tous dans les rues d'Yvoire.

Ensuite nous sommes allés boire un verre dans une crêperie. Karim a pris une crêpe et nous sommes tous rentrés aux Marmottés heureux !!

Corinne J.



Canicule

A cause de la canicule de début août, on n'a pas pu trop sortir. Alors, on jouait les matins à la pétanque, au ping-pong et au badminton et on fait des sorties à la plage et à la piscine.

On fait aussi des ateliers cuisines et pâtisserie. Une accompagnante a aussi créée l'activité cinéma au foyer, on regarde des films le soir dehors dans la cours. On rend aussi service à Abdel (l'homme d'entretien).

Philippe C. et Michel C.



Les grottes du Cerdon

115 kms de route pour arriver au village du Cerdon et ses célèbres grottes !!

Nous nous garons sur le parking prévu à cet effet. Après avoir mangé un pique-nique nous nous dirigeons vers l'entrée de la grotte (visite guidée). En descendant les marches nous écoutons les différents questions et réponses du guide.

Ensuite après avoir fini la visite nous rentrons vers Thonon.

Philippe C.



La fête des vieux métiers

Quelques résidents ainsi que moi même sommes allés voir la fête des vieux métiers à Habère Poche le dimanche 27 juillet.

Il y avait une série de vieux tracteurs. Ils paraissaient neufs. On y trouvait aussi une brocante, un repas dansant où on pouvait manger et danser sur un air de Musette.

Les vieux métiers étaient la moisson avec une moissonneuse batteuse et le pressoir pour goûter et vendre le jus de pomme.

On a pour finir pu écouter un concert de Rock. Voilà notre expédition à Habère Poche.

Corinne J.

Mes vacances à Barcarès

J'ai pris le taxi jusqu'à Annemasse, après j'ai pris la route avec le groupe. On a fait des pauses, on a goûté dans une aire de repos. On a fait 4h de route, on est arrivé le soir.

On s'est installé, il y avait 3 berlingos et 3 monitrices. On était 4 par chambres, 2 garçons, 2 filles. Le matin on se levait à 9h. Après on déjeunait, et on faisait de l'auquagym. Un soir on a mangé moules frites. Un autre soir on a fait soirée mousse, c'était beaucoup de mousse et on s'est bien amusé. On a aussi fait un karaoké, c'était une bonne ambiance. Un jour on est allé en Espagne à Barcelone j'ai mangé des potatoes c'était bon. Après on est allé dans la vieille ville faire des achats. On a vu la Cathédrale c'était super, c'était grand. On est aussi allé trois fois à la mer, l'eau était bonne. Un soir il y avait de la danse Tahitienne.

Franck C.

Le jardin

Il faut arroser, désherber, mettre de l'engrais et cela coûte cher pour le foyer. Car avant de mettre de l'engrais, il faut acheter les plantes, soit grâce au don du papa d'Alexandre ou en allant les acheter à Botanic.

Rappel: pour les engrais ils en existent plusieurs, il ne faut pas se tromper.

Laurent R. & Christine D.



Relais petite enfance

On a fait un pique-nique avec les enfants. On a joué avec eux, on a fait un repas et ils sont partis tous de suite après le manger.

Le matin, on avait fait des jeux avec eux: on a joué aux ballons, on a pris des gamelles que l'on a rempli de cailloux, de branches et de feuilles afin de faire une soupe.

Un enfant a joué de l'accordéon, il jouait bien pour son âge.

Ils y avaient des assistantes maternelles avec eux , il y avait un photographe avec un super appareil.

On a pris des chips et aussi du saucisson et on a mangé toutes sortes de dessert. Ils ont bu du Coca-Cola et de l'Oasis et la journée s'est terminée vers 13h30 car ils devaient partir faire la sieste.

On a passé un super moment.

Michel C. et Benoit R.

Le boa constrictor

C'est un serpent qui vit dans la jungle, il étouffe pour prendre ses proies, les rats, les souris d'autres serpents et d'autres animaux. Ils sont dépourvus de nombril et de paupières.

C'est un serpent d'eau, qui se nourrit en avalant les proies, et mesure 4m une fois adulte.

Boa est un nom latin qui veut dire serpent d'eau. Il est venimeux. C'est une famille des boïdés.

Benoît R.

Quelles Noces allez vous fêter?

En commençant par 20 ans qu'il en existe même avant 20 ans. En partant des 20 ans, qui sont les noces de Porcelaine:

25 ans : Argent; 30 ans : Perle; 35 ans : Rubis

40 ans : Emeraude; 41ans : Fer; 42 ans Nacre;

43 ans : Flanelle; 44 ans : Topaze; 45 ans : Vermeil;

46 ans : Lavande; 47 ans Cachemire; 48 ans : Améthyste

49 ans : Cèdre; 50 ans : Or; 51 ans : Camélia;

52 ans : Tourmaline; 53 ans : Merisier; 54 ans : Zibeline;

55 ans : Orchidée; 56 ans : Lapis-lazuli;

57 ans : Azalée; 58 ans : Erable; 59 ans : Vision;

60 ans : Diamant; 61 ans : Platane; 62 ans : Ivoire;

63 ans : Lilas; 64 ans : Astrakan; 65 ans : Palissandre ;

66 ans : Jasmin; 67 ans : Chinchilla; 68 ans : Granit

69 ans : Mélèze; 70 ans : Platine; 75 ans : Albâtre.

Christine D



Le Pique-Nique au foyer

Il a été organisé le jeudi 31 juillet au foyer un pique-nique en plein air. On s'est installé sous les arbres.

Le pique-nique était constitué d'un buffet où on trouvait de la charcuterie (comme du pâté croûte), des salades de crudités ainsi que des salades de fruits de mer.

L'accueil de jour avait préparé des tarte à la tomate avec les tomates du jardin.

Le dessert fût une salade de fruits accompagnée d'un café.

La coordinatrice et le directeur étaient présents, de même que Annie avec son chien. Les AMP étaient là. Ce fût un pique-nique réussi.

Corinne J.

L'essence de la bienveillance

On ne peut pas dire si un ami nous est plus nécessaire dans la bonne ou dans la mauvaise fortune.

Dans la mauvaise pour nous consoler, dans la bonne pour nous avertir. C'est un témoin à la fois bienveillant et austère.

C'est notre conscience personnifiée et rendue visible dont les conseils doivent être donnés avec fermeté et reçus avec douceur.

Evelyne F.

Poème sur la Bienveillance

La bienveillance et la qualité la plus attirante, la plus aimable.

Sans elle, le mérite n'inspire qu'un grand respect et le plus beau talent, qu'une admiration.

Là où elle brille, on peut être presque assuré que la plupart des vies ont changé.

Evelyne F



Exposition photos

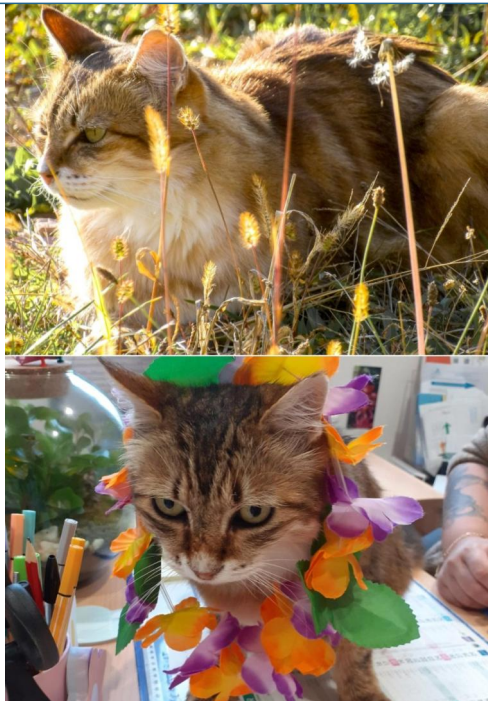
On a déposé les tableaux à la galerie des châteaux des Allinges le 3 juillet. Les photos ont été réalisées pendant les ateliers, qui ont lieu 2 fois par mois.

Nous sommes 8 résidents : Binta, Michel, Benoit, Otman, Guillaume, Christine, Aline et Philippe, accompagnés de 3 accompagnantes.

Pour l'expo, on a travaillé sur plusieurs thèmes: les miroirs, les portraits, le noir et blanc et la couleur rouge. Nous avons été aidés par une photographe professionnelle, Aurore Mottet.

On est restés à la galerie quelques fois. Le Dauphiné Libéré est venu. Il y a eu beaucoup de visiteurs, en totalité 60 passages. Ca c'est terminé le 11 juillet.

Benoit R. et Binta D.



Notre boule de poil Chapout

Je vais vous raconter comment notre chat (Chapout) est venu vivre chez nous.

Au début, il a cohabité avec notre chatte Câline, cette dernière a vécu avec nous pendant des années à notre ancien foyer. Elle nous avait été offerte par une agent de Collectivité. Câline est décédée suite à une grave maladie.

Suite à cela, la direction a fait une enquête afin de savoir d'où venait exactement Chapout. Il avait une maitresse et une maison mais faisait régulièrement des fugues. On a retrouvé sa propriétaire grâce à sa puce, mais dès que sa propriétaire le récupérait, il se sauvait pour venir au foyer.

Du coup, après des discussions avec la direction, sa propriétaire a fini par céder au petit caprice de son chat et nous l'a donné. Depuis ce jour cette belle boule de poil fait la joie de tous les résidents. Il est couvert de caresses, d'attentions et d'amour.

Il rentre et sort du foyer comme dans un moulin, les résidents lui ont ouvert grand leurs cœurs et l'aiment beaucoup.

Evelyne F.