

L'ÉCHO DU RIOLET



QUARTIER SOLIDAIRE DE PULLY-NORD

Feuille d'informations, deuxième année, N° 3

Janvier/février 2015

Le journal que vous tenez entre vos mains — ou que vous lisez sur votre écran d'ordinateur — se veut le reflet de l'engagement de seniors vivant à Pully-Nord à tisser ou maintenir des liens sociaux de qualité, à travers les initiatives d'un groupe d'aînés ou en lien avec des associations existantes.

Née de l'impulsion de la municipalité de Pully, conduite par Pro Senectute, cette dynamique participative encourage les seniors à être largement acteurs de leur intégration dans leur quartier et à améliorer ainsi leur qualité de vie.

Nous vous en souhaitons bonne lecture !

Le comité de rédaction



ville de pully



Déjà plus de 300 inscrits pour recevoir “l’Écho du Riolet” !

Informez vos amis et connaissances qui pourraient être intéressés par “l’Écho du Riolet” et ne le reçoivent pas encore : ils peuvent en tout temps s’inscrire gratuitement, pour la version électronique ou la version papier, auprès de l’éditeur responsable, voir coordonnées ci-dessous.

Nous souhaitons connaître votre avis sur “l’Écho du Riolet,” sur sa présentation, son contenu, etc. Et si vous avez des aptitudes pour l’écriture — ou pour la critique constructive — nous serons heureux de recevoir votre contribution. Si vous le souhaitez, vous pourriez même rejoindre notre petite équipe au comité de rédaction !

Le Comité

Promenades et marches

Les médecins nous disent que pour conserver leur santé, les “seniors” devraient marcher au moins une demi-heure tous les jours... (ou faire quelque autre exercice, si possible en plein air). Il faut encore trouver le temps, l’envie, et que cela fasse plaisir ! Un “petit groupe” sympathique et convivial se retrouvera, **dès le 29 janvier, tous les jeudis à 10h** — si la météo le permet — sur la place Chantemerle pour faire une petite promenade tranquille dans le quartier, entre la Chandelar et la Vuachère (et parfois un peu au-delà !). Nous souhaitons voir d’autres promeneurs partager ces moments, **n’hésitez pas à vous joindre à nous !** Cette activité est ouverte à tous, prière de s’inscrire auprès de Freddy Gardiol tél. 021 729 70 39

Pour ceux qui souhaitent faire plus d’exercice, des marches plus conséquentes pour seniors sont organisées dans la région lausannoise, d’environ trois heures, les jeudis tous les 15 jours. Départs à 10 ou à 13 heures, Rens. : Michèle Péringer, tél. 021 729 71 10.

Comité de rédaction : Marie-Jeanne Borboën, Ingrid Froidevaux,
Edith Furrer, Annick Hislair, Freddy Gardiol.

Éditeur responsable : Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39
Chemin des Graminées 11, 1009 Pully, fred.gardiol@hispeed.ch

Editorial : l'auberge espagnole de la bienveillance

Notre quartier solidaire est un petit miracle.

Derrière les haies de thuyas, les parcelles arborisées, les murs hauts et quelques barres d'habitations en PPE, nous avons découvert qu'il y a de la vie, de l'énergie, de l'amitié, de la créativité, de la générosité, de la convivialité à revendre. Ce ne sont ni des bourrus, ni des égoïstes, ni des hautains, mais bien des humains qui rêvent de partage, de compagnie, de rires qui vivent à Pully Nord. Certains ont décidé de jouer le jeu proposé par Pro Senectute ... ah oui, certains de nous ont un âge certain, mais cela ne se voit pas car tous les cœurs sont jeunes, pleins de projets, heureux de trouver si près de leur porte de l'amitié et de pouvoir partager un peu de joie de vivre.

Notre quartier solidaire, c'est la vraie auberge espagnole, connue pour sa variété, sa qualité, sa chaleur, puisqu'on y trouve tout ce que chacun y apporte, c'est donc varié... et c'est stimulant.

Plusieurs d'entre nous ont redécouvert cette lapalissade : que tout être humain a besoin des autres, besoin de liens. Quelle erreur de se refermer sur soi, sur son chagrin, ses deuils, ses pertes et d'errer dans son isolement ! Celles et ceux qui ont fait l'exercice de "retourner la pièce," de regarder de l'autre côté de la médaille, ont probablement découvert que la bienveillance circule, inonde la vie et que chacun est capable d'en découvrir autour de soi. Je dis bien autour, car il faut se sortir de son enfermement pour se connecter aux autres.

Venez, osez ! L'amitié et la bienveillance accueillante sont au rendez-vous à Chantemerle.

Irène Gardiol

Note : Je m'inspire d'un cours donné par Lytta Basset, professeure, en ce début d'hiver, que j'ai suivi avec grand intérêt et dont je viens d'acheter son dernier livre « Oser la bienveillance ». Je me réjouis de me mettre à la lecture. Ensuite je le mettrai en circulation si certaines personnes veulent se pencher sur cette approche positive de l'a(A)utre.

Table d'hôtes, chez Odette

Pro Senectute Vaud vous propose de prendre un bon repas dans une ambiance chaleureuse, autour d'une table d'hôtes : Odette Taverney vous accueille chez elle, au chemin du Caudoz 52 à Pully.

À midi, les mercredis **21 janvier, 11 et 25 février**. S'inscrire **au moins 48 heures à l'avance** auprès d'Odette Taverney, tél. 021 711 08 54 (le nombre de places est limité).

Causeries : appel

Les premiers mardis de chaque mois une “**causerie**” donne la possibilité aux habitants du quartier — ou à leurs proches — de faire part d'une expérience, d'un voyage, d'un événement remarquable, etc., **dans un contexte informel et convivial**.

Convaincus de la richesse de vie des Pulliérans, nous vous suggérons de venir partager vos expériences, vos aventures, ou votre créativité à Chantemerle. S'inscrire auprès de Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67.

Prochaine causerie

Le 3 février, Annick Hislairé présentera l'association « **Les Archives de la Vie privée** » (www.lesarchivesdelavieprivee.ch) dont l'action consiste à réceptionner, archiver et valoriser des documents usuels de la vie quotidienne, marqueurs de l'existence des gens ordinaires. Renseignements : Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67.

Petite “Médiathèque”

Dans le “bureau” de Chantemerle une bibliothèque en libre-service est à la disposition des participants — qui peuvent venir choisir parmi un riche assortiment de livres, et aussi contribuer à le compléter, mais aussi à le réduire! En plus, nous souhaitons aussi créer une bibliothèque de DVDs et de CDs, et vous invitons à nous aider à étoffer l'offre.

Comptes-Rendus



W.A. Mozart et sa Symphonie no 38 “Prague” fit l'objet de la causerie du **7 octobre** dernier. Jean Froidevaux, compositeur et musicien, nous a décrit la structure complexe et logique d'une symphonie classique, à laquelle Mozart s'est strictement tenu. Cette rigueur contribue certainement à la beauté de l'harmonie et à la plénitude musicale de cette œuvre que nous avons eu le plaisir d'écouter ensemble pour clore cette rencontre.

Ingrid

Le 4 novembre, une vingtaine de personnes ont assisté, à la Salle paroissiale de Chantemerle, à la causerie de Mme Liliane Brède-Crosa, qui évoquait sa vie de Pulliérane et de sportive internationale. Par un film, des diapos et de nombreuses anecdotes, elle nous a raconté sa jeunesse, ses débuts de patineuse artistique, ses exploits de championne suisse à l'âge de 13 ans, puis de finaliste aux Jeux Olympiques de Squaw Valley, U.S.A., en 1960. Elle a aussi pratiqué d'autres sports, dont le curling avec l'équipe suisse et le tennis. Professeur de patinage artistique, elle s'occupe encore de la formation des jeunes. Le récit captivant d'une vie fantastique.

Le 2 décembre, c'est le Dr. François Pellet qui nous présentait une super causerie sur les défis de la santé au XXIème siècle. Avec humour et clarté, il nous brossa sa vie d'étudiant en médecine et les étapes parcourues dans son existence. Diplômé en Suisse et aux USA, il a conduit pendant 25 ans, en parallèle avec son cabinet pullièran, un partenariat Nord-Sud au Mali, au Vietnam et au Maroc. Il nous présenta ses activités avec des diapositives très explicites sur la beauté de ces pays, dans lesquels il pratiqua avec brio, et la misère existante. En conclusion, malgré toutes les nouvelles connaissances en médecine acquises ces dernières décennies, il reste encore bien des efforts à faire et de don de soi pour atténuer la misère humaine et aider ceux qui en ont tant besoin.

Bravo Dr. Pellet !

Edith

Activités d'autres associations locales

- L'Association des **amis du carillon** organise le concert de l'An Neuf **le dimanche 1^{er} janvier à 15h** sur l'esplanade de Chantemerle, avec Daniel Thomas au carillon, Rens. : www.carillondechantemerle.ch.
- **Peinture** : tous les mardis après-midi de 14h à 16h30, groupe de peinture du **club des aînés**, Rens. : Monique Chabloz, tél. 021 701 07 23 et Walter Steffen, tél. 021 728 65 02.
- **Marche sportive** Pro Senectute Lausanne Est (**environ 3 heures**) les jeudis tous les 15 jours, à 10h ou à 13h. Cotisation annuelle de 40 frs. Rens. : Michèle Péringer, tél. 021 729 71 10.
- **Club des aînés** : 27 janvier : Causerie avec diapositives du Dr. François Pellet sur l'écrivain pulliéran C.F. Ramuz.
17 février : Conférence avec diapos de M. Eric Cloux sur Taïwan.
Rens. : Albert Duperrex, 021 728 68 04.
- **Ciné-Seniors**, au cinéma CityClub de Pully : vendredi 16 janvier à 14h30 : « **Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu ?** », vendredi 20 février à 14h30 : « **Hippocrate** ». Participation 10 frs, collation comprise, Rens. : Véronique Garcia, tél 021 646 17 21.
- **L'Entraide Seniors Pulliérans** et la **ludothèque** de Pully organisent des **jeux de société** à la permanence ESP, chemin Pré-de-la-Tour 11, **les jeudis 22 janvier, 19 février, et 12 mars** de 15 à 17 heures, Rens. : Permanence ESP, tél. 021 729 91 91.
- **L'Association d'Entraide Familiale** de Pully, Paudex, et Belmont, organise sa **braderie de printemps** le **mercredi 22 avril 2015 de 14h à 18h**. à la grande salle de Paudex, Rens. : www.aef-ppb.ch

Témoignage : Merci, de tout cœur !

Deux interventions rapprochées, deux béquilles. Puis une béquille. Et puis, plus de béquilles ! Un parcours douloureux, des moments d'abattement et d'autres de plénitude dans la certitude d'être accompagnée de tout cœur, de près ou de loin.

Des messages, des présences, signes multiples d'affection sincère et chaleureuse de la part de tous et toutes. Par ces quelques mots, j'exprime ma reconnaissance et ma gratitude pour le soutien apporté par le Quartier Solidaire ainsi que par ses "coaches."

Merci de tout cœur

Herminée

AGENDA

De nombreuses activités ont été envisagées pour animer la vie des seniors de Pully Nord, notamment lors des forums tenus à la Maison Pulliérane. Certaines se sont matérialisées, donnant lieu à des rencontres plus ou moins périodiques (sauf avis contraire, elles ont lieu à la maison de paroisse de Chantemerle).

- **Groupe “Habitants”** : les lundis 12 et 26 janvier, 9 février, 2 mars, de 14h à 16h.
- **Accueil café** (avec jeux et activités créatrices, multilingue !) : les lundis 5 et 19 janvier, 2 et 16 février, de 14h à 16h.

- **Causeries** : les premiers mardis de chaque mois, de 14h30 à 16h30 (sauf janvier). **Le 3 février**, Annick Hislaire présentera l'association *Les Archives de la Vie privée* (www.lesarchivesdelavieprivee.ch). Rens. : Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67.
- **Table d'hôtes, chez Odette** : les mercredis 21 janvier, 11 et 25 février, participation : 15 frs/repas. S'inscrire auprès d'Odette Taverney, tél. 021 711 08 54.
- **Partage culinaire** : les jeudis 15 janvier et 19 février, de 9h à 14h30, participation : 15 frs. par repas. Rens. : Annick Hislaire, tél. 021 791 76 08.
- **Promenade conviviale** : à partir du 29 janvier 2015, chaque jeudi de 10h à 11h15 (si la météo le permet). **Attention au changement de jour !** S'inscrire auprès de Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39.
- **Pétanque** : pause hivernale !
- **Un livre...plusieurs regards**: vendredi après-midi de 14h15 à 16 h15. **Attention au changement d'horaire !** Lieu : Bibliothèque de Pully. Dates : 9 janvier et 6 février 2015. Livre discuté : « **Un Léopard sur le garrot** » de J.-Ch. Rufin. Rens. : Monique Schweizer, tél. 021 729 59 69.

Fête de Halloween, 31 octobre 2014



L'Association pour les Intérêts de Pully-Nord/La Rosiaz (AIPNR) ayant souhaité créer une animation dans le quartier à l'occasion de la fête celtique de Halloween (All Hallows Eve), plusieurs de nos membres se sont investis avec enthousiasme dans ce projet.

Les uns préparèrent 35 litres de soupe à la courge, gracieusement offerte aux passants, les autres s'activèrent à la mise en place de décorations automnales.



En 3 heures de fête, de 150 à 200 personnes de tous âges se sont pressées autour d'un stand sur le parvis de

l'église de Chantemerle, saluant cette initiative très conviviale, se délectant de potage, puisant dans les pop-corns et friandises, profitant avec plaisir d'une météo exceptionnellement douce, et riant de bon cœur en voyant défiler fées, sorcières et diabolins.

Face à ce beau succès et aux nombreux compliments reçus, nous avons décidé de renouveler notre engagement l'année prochaine.

Annick

Partage Culinaire du jeudi 13 novembre 2014

Apéritif

Délicat velouté aux champignons

Bœuf Stroganoff, pommes de terre, carottes et chou rouge

Trio de tartes au citron, à la raisinée et à la courge

Café, thé, tisanes

Ce matin-là, dès 9 heures, quelques bénévoles, dont Freddy et Odile, s'activent à éplucher les légumes accompagnant le plat principal.

A la cuisine, notre Marie-Jeanne s'affaire à nous préparer son fameux velouté aux cèpes, qu'elle a cueillis elle-même dans les bois.



Doris est aux fourneaux, secondée par Claude et Cécile, un couple d'amis venus exprès pour l'aider tout au long de la journée. Ils nous préparent le célèbre bœuf Stroganoff tant attendu.

Dès 11 h. arrivent, les uns après les autres, les convives inscrits au repas. Accueil très animé; connaissances et nouveaux visages se détendent devant l'apéritif accompagné de divers amuse-bouches.

Un petit coup d'œil à l'intérieur de la salle à manger nous surprend par la présentation des nombreuses tables décorées dans les tons brun-roux. Feuilles d'automne et bougies, dans de petits pots, éclairent ce décor féerique.

Dès midi, 25 personnes sont invitées à prendre place pour déguster ce succulent repas. Un nouveau couple de Pully-Nord est salué au sein de notre groupe. Bienvenue !

C'est par un trio de desserts, gâteau à la courge (préparé par Annick) une tarte à la raisinée ainsi qu'une autre au citron (apportées par Odette) que se termina ce sublime repas.

Merci à tous !

Edith

MOT CACHÉ

Tracer dans la grille tous les mots qui apparaissent dans la liste ci-dessous—mais seulement ceux-là! Ils peuvent apparaître dans la grille verticalement, horizontalement ou en diagonale, chaque fois dans les deux sens. Les sept lettres qui resteront définissent le principe de l’action “Quartiers Solidaires.”.

E	L	U	C	E	P	A	T	E	P	A	S	I	M	A
R	E	A	L	I	T	E	E	E	E	E	E	E	C	P
U	O	G	I	R	G	I	R	O	T	I	T	N	A	N
T	P	E	R	C	U	S	R	I	R	R	R	R	C	E
L	A	A	U	O	O	E	A	E	O	T	A	R	I	E
U	R	E	L	N	G	S	I	G	L	D	T	C	H	R
C	D	T	N	A	V	O	N	N	I	L	E	C	E	E
A	V	E	R	S	I	O	N	G	E	P	I	N	O	T
U	E	V	A	S	N	S	M	V	R	R	C	B	E	I
T	U	D	I	E	N	E	I	T	U	O	S	R	A	A
O	R	N	R	D	A	E	E	Z	N	H	U	L	E	H
N	O	I	T	A	R	G	E	T	N	I	A	P	C	U
O	O	A	B	B	G	O	R	M	C	B	L	A	E	O
M	E	R	O	U	U	E	U	S	I	E	O	M	I	S
E	L	G	N	A	S	T	R	E	T	C	H	I	N	G

Amis	Etiré	Moiré	Personne	Sciure
Apnée	Gorgée	Nanti	Pétrir	Social
Argus	Grain	Nasse	Pétrolier	Souhaiter
Aubade	Grigou	Nièce	Pinot	Soutien
Autonome	Groupes	Nugget	Prohibé	Stretching
Aversion	Habiller	Omis	Réalité	Sucre
Aveu	Innovant	Otarie	Regard	Tartes
Balai	Intégration	Ouvrage	Rencontres	Terrain
Cime	Léopard	Palais	Rognon	Trace
Coach	Levier	Paradigme	Rôti	Tribus
Culture	Mérou	Pécule	Roue	Zurich
Étape	Méto	Période	Sangle	

“LA MUETTE*”... A PARLÉ TROIS FOIS !



(Photo Geneviève Massard Perret)

Cet automne, 3 groupes, réunissant chaque fois une bonne douzaine de personnes, ont eu le privilège de visiter la maison (la Muette), le bureau, les appartements et le beau jardin de Charles-Ferdinand Ramuz, au haut du chemin Davel à Pully. Le Dr. François Pellet et sa femme Suzanne les ont enchantés par leurs récits et anecdotes variés du haut en bas de cette belle maison de maître, restée pour ainsi dire telle que Ramuz l’a connue, avec son mobilier personnel.

Si le Dr. Pellet n’a pas connu Ramuz en personne, il a accompagné sa fille (Marianne Olivieri-Ramuz) et son petit-fils chéri *Monsieur Paul* (Guido Olivieri) jusqu’à leur mort dans cette maison, et il a recueilli une foule de témoignages, de renseignements, de manuscrits, de lettres et de documents inédits, qu’il distille lors de la visite des lieux. Charles-Ferdinand Ramuz, ce « monument littéraire », est approché dans son humanité et son quotidien de manière très personnelle et vivante, avec ses grandeurs et ses petites choses.

Il est clair que nous avons laissé l’écrivain aux “lettreux”, mais fait connaissance de son cadre, de son lieu de vie raffiné, et découvert un pan du XXe siècle de Pully que nous ignorions. Tout grand merci à Suzanne et François Pellet.

Irène

* Muette : endroit où viennent muer les cerfs

Accueil café

Notre accueil-café, qui a lieu le lundi de 14h à 17h en alternance avec le *groupe habitants*, offre la possibilité à toute personne appréciant les contacts de se retrouver dans la salle de paroisse de Chantemerle autour de diverses activités.



Nous vous proposons un moment de partage dans la joie et la bonne humeur, dans le cadre d'un petit atelier interactif de "bricolage artistique," de jeux de cartes locaux ou exotiques, ou encore de conversations en langues étrangères*. Ces activités sont bien entendu susceptibles d'être complétées par d'autres, au gré des suggestions faites par les participants.



Ce moment de détente permet de partager connaissances, savoir-faire et fous rires !

Nous privilégions la convivialité :

- le plaisir de transmettre,
- le plaisir d'apprendre de l'autre,
- le plaisir de créer.

Rejoignez-nous et venez faire part de vos idées et de vos souhaits

Odile, Galina, Natalia

Si, à la suite de cette expérience, une personne souhaite rejoindre le *groupe habitants*, au sein duquel des thèmes touchant les seniors sont traités, elle sera évidemment la bienvenue !

*A table is reserved for our English-speaking guests who wish to keep up their knowledge of Shakespeare's language — in an informal and convivial manner.

*Y quizás podremos también organizar una mesa española para participantes que vienen de Cantabria, del Río de la Plata o de otros lugares...