

L'ÉCHO DU RIOLET



QUARTIER SOLIDAIRE DE PULLY NORD

Feuille d'informations, deuxième année, N° 6

juillet/août 2015

Ce petit journal rapporte les activités de seniors vivant à Pully-Nord, qui s'engagent pour tisser ou maintenir des liens sociaux de qualité, au moyen de projets de groupes d'aînés, ou en lien avec d'autres associations existantes.

Nous vous invitons à participer et vous souhaitons une bonne lecture !

Et si vous avez des amis intéressés par "l'Écho du Riolet" mais qui ne le reçoivent pas encore, suggérez-leur de s'inscrire auprès de l'éditeur

Le comité de rédaction : Ingrid Froidevaux,
Edith Furrer, Annick Hislaire, Freddy Gardiol, Roland Michelis.

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



ville de pully



SOMMAIRE

- p. 3 **Editorial** : le 6^{ème} Forum du Quartier Solidaire de Pully Nord.
pp. 4 et 5 Comptes-rendus de **causeries** : Antarctique et Découpages.
pp. 6 et 7 **Activités** juillet et août : Autres Sociétés, Quartier Solidaire.
p. 8 **Cochonnet** : des peines et des joies de la **pétanque**.
pp. 9 et 11 **Partages culinaires** : Buffet canadien et Festin chinois.
p. 10 **Le Mot Caché** : exercez vos méninges !
p. 12 **Vieillir...** : avec grâce et humour !



Au Forum du Quartier Solidaire, à la Maison Pulliérane, le 30 mai 2015

Nouveau : **Qi Gong et initiation au Tai Ji quan**

Le Qi Gong, travail de l'énergie vitale, est une branche de la médecine traditionnelle chinoise. Le Tai Ji est un art martial taoïste. Tous deux sont caractérisés par des mouvements lents, des gestes ronds, et une concentration sur la respiration naturelle. Ce sont des exercices thérapeutiques, des méditations en mouvement, des techniques de longue vie et bien plus encore...

Bienvenue au nouveau cours organisé **tous les vendredis de 9h30 à 10h30** (selon les enseignements de l'Ecole de l'Intégration, Lausanne), salle de paroisse de Chantemerle, **à l'exception du 24 juillet** ! Aucune limite d'âge (le Qi Gong se pratique aussi assis). On peut commencer à tout moment. Pas de tenue spéciale. Participation 10 francs/séance. Rens. Nadine Borel 021 728 33 85, E-mail : nadine.borel@hotmail.com

Editorial : Forum du Quartier Solidaire **de Pully Nord, le 30 mai 2015**

Eh oui! notre sixième forum a eu lieu à la Maison Pulliérane, et il a même bien eu lieu. Mais cette fois, et l'idée ne manque ni d'originalité ni d'imagination, sous forme d'un **salon des activités**. Les stands ci-dessous permettaient de se renseigner et de s'instruire auprès de nos représentants qui répondaient aux diverses questions, en exposant les raisons, le bien-fondé et le but de notre groupe. Il faut souligner que la formule choisie permet de créer le dialogue, d'informer de manière approfondie les intéressés et, osons l'espérer, de donner l'envie de nous rejoindre.

- ❖ Causeries et Excursions,
- ❖ Accueil café et Fêtes... (de la Cour, d'Halloween),
- ❖ A table! (Toni's kitchen, Partage culinaire, Table d'Odette),
- ❖ Autour des livres (Un livre, plusieurs regards, Bibliothèque communautaire, Chaîne de livres),
- ❖ Bien-être et plein air (Promenades, Pétanque, Stretching, Tai Ji),
- ❖ Activités linguistiques (anglais et espagnol),
- ❖ InterG (...énérationnel),
- ❖ Informations et propositions (Echo du Riolet, Groupe Habitants).

Il y en a eu pour tous les goûts et préférences des seniors:

- pour la convivialité autour d'une bonne table, ou avec un café;
- pour la forme physique, puisqu'il est important de bouger;
- pour garder la vivacité de l'esprit en pratiquant d'autres idiomes;
- pour maintenir un lien avec des personnes plus jeunes;
- pour être informé de ce qui se passe dans le quartier;
- pour le plaisir de lire, de faire la fête, de s'instruire, de s'évader...

Pour conclure ce forum, M. Daniel Margot, Conseiller municipal, prononça une allocution très sympathique et encourageante pour notre émancipation. Quelques chansons interprétées par *Temptation Duo* ont rappelé aux participants des souvenirs de leur jeunesse. Et ensuite, nous avons été conviés à un magnifique apéritif, servi sur la terrasse, offert par la Ville de Pully.

Merci et que cela continue sur cette bonne voie!

La Rédaction

Compte rendu : Causerie du 5 mai 2015

Une croisière expédition vers l'Antarctique

par Irène et Freddy Gardiol

Leur voyage de 15 jours, fin décembre 2014, fut pour eux un rêve devenu réalité. Pour arriver jusqu'à l'Antarctique, départ de Suisse en avion jusqu'à Buenos Aires (Argentine) et ensuite Ushuaia (Terre de Feu). Un bateau français de 100 cabines (environ 200 passagers), spécialement équipé pour cette croisière, les attendait. Et de là commencent les merveilles de ce continent glacé et désolé, mais combien captivant.

Par des photos et des bouts de films, nous avons pu voir la vie sur terre et sur mer. Quantité de manchots avec leurs petits, otaries, phoques, une multitude d'oiseaux nichant sur les falaises, cormorans, baleines à bosse se nourrissant principalement de plancton animal et végétal. Et j'en passe...

C'est sur des bateaux Zodiac que tous les participants, équipés de bottes, de vestes chaudes, et de gilets de sauvetage, purent faire les nombreuses excursions programmées. Les rares stations rencontrées sur leur parcours sont exclusivement réservées à des chercheurs scientifiques. L'être humain ne se rencontre que rarement. Mais que les paysages étaient beaux!

De la Terre de Feu, en passant par les Malouines, la Georgie du Sud et d'innombrables petites îles, arrivée sur les glaces éternelles, où curieusement les icebergs sont plats, contrairement à ceux du Grand Nord. Le périple se termine par le fameux Cap Horn, réputé pour son passage très dangereux.



Nous étions une trentaine de personnes à découvrir, ébahis, ce coin de terre et de mer, inconnu pour beaucoup de nous.

Merci Irène et Freddy!
Edith

L'art du découpage avec Henriette Hartmann Wieland

Le 2 juin 2015, Henriette Hartmann Wieland, artiste, créatrice, "découpeuse par amour", nous a initiés à l'art du découpage qu'elle pratique depuis son plus jeune âge. En 2014, elle a reçu le Prix culturel vaudois patrimoine immatériel pour son art et a contribué avec deux de ses créations à l'exposition suisse au Château de Prangins l'automne dernier.



En général, nous voyons le découpage comme un savoir-faire développé dans le Pays d'Enhaut, mais ses origines se trouvent dans la Chine ancienne où il est pratiqué encore aujourd'hui avec du papier rouge. Pour approfondir ses connaissances, Henriette a visité la Chine où elle a eu des échanges enrichissants avec des artistes locaux.

Avec le commerce entre l'Asie et l'Occident par la route de la soie et, avec d'autres traditions, le découpage est arrivé en Europe où il fut adapté pour illustrer la vie des habitants, tout en gardant souvent quelques traces d'une symbolique ancestrale: le cœur ou le vase d'où sort la vie, le chemin de vie qui monte, le "huit couché" - l'éternité.

Ici en Suisse, au 19^{ème} siècle, Johann Jakob Hauswirth a commencé à faire des découpages avec des poyas, la montée à l'alpage pour la période estivale. Ces motifs font désormais partie des représentations des découpages classiques et sont mêlés à une certaine symbolique.

Henriette fait aussi des poyas, et sur commande, ses clients peuvent demander qu'elle y ajoute des motifs qui leur sont propres; leur chalet, leur chien, les enfants, etc. Actuellement, elle s'inspire de sujets contemporains, en particulier, les vignes sous toutes leurs formes.

Pour terminer cet après-midi fort intéressant, notre artiste nous a fait une démonstration de découpage de quelques sapins et des edelweiss. Magnifique!

<http://www.hhw-decoupage.ch/>

Ingrid

Activités d'autres associations locales

- **l'Association des amis du Carillon :**
 - **8 juillet et 11 août: Turlututu Chapeau pointu**, promenade découverte en famille pour les 3 à 7 ans
 - **25 et 26 juillet :** visite du carillon
 - **30 juillet, 1, 9 et 15 août :** concerts
 - **6 août :** balade botanique au carillonTous les détails dans : www.carillondechantemerle.ch
- **Peinture :** relâches en juillet et août, reprise en septembre. Rens. : Monique Chabloz, tél. 021 701 07 23 et W. Steffen, tél. 021 728 65 02.
- **Marche sportive Pro Senectute Lausanne Est (environ 3 heures)** jeudis 2 juillet et 27 août, à 10h ou à 13h. Cotisation annuelle de 40 frs. Rens : Michèle Péringer, tél. 021 729 71 10.
- **Club des aînés : relâches en juillet et août**, course en car **le mardi 15 septembre**. Renseignements : Albert Duperrex, tél. 021 728 68 04.
- **Ciné-Seniors, pas de film en juillet et août. Reprise en septembre.**
- **Table d'hôtes, chez Odette : les mercredis 8 et 22 juillet, relâches en août, les mercredis 9 et 23 septembre**, participation : 15 frs/repas. S'inscrire auprès d'Odette Taverney, tél. 021 711 08 54.
- **L'entraide seniors pullliérans** organise des **jeux de société** à la permanence ESP, ch. Pré-de-la-Tour 11, **le jeudi 2 juillet** de 15 à 17 heures, et des **cours d'écriture les mardis 14 juillet et 11 août** Renseignements : Permanence ESP, tél. 021 729 91 91.



● *Service Bénévole de
Pully, Paudex, Belmont et Lutry*

- Services de transports pour personnes à mobilité réduite
 - Mme. Brigitte Pahud, tél. 021 728 12 13
- Lundi — Mercredi — Vendredi 9h – 11 h, Aller et Retour 14.- Frs.
 - Commander au moins 48h à l'avance.
 - **On cherche des chauffeurs bénévoles !!**

AGENDA

Les activités suivantes sont organisées par des membres du
Quartier Solidaire de Pully Nord,
sauf avis contraire, à la salle de paroisse de Chantemerle.

- **Groupe “Habitants”** : le **lundi 13 juillet**, de 14h à 16h.
- **Accueil café** (avec jeux et activités créatrices, multilingue !) : les **lundis 6 et 27 juillet, 3, 10, 17, 24 et 30 août**, de 14h à 16h.

- Pas de stretching pendant les vacances scolaires.
- **Causeries** : pas de causeries en juillet et août.
- **Partage culinaire** : le **jeudi 16 juillet**, de 11h à 14h30, repas canadien sur le terrain de pétanque aux Quatre Vents. Rens. Annick Hislaire, tél. 021 791 76 08. **En août** : relâche.
- **Promenade conviviale** : **chaque jeudi** de 10h à 11h15 (si la météo le permet). Pour les nouveaux participants : s’inscrire auprès de Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39.
- **Pétanque** : les **jeudis à 14h30**, aux Quatre Vents Renseignements : Marcel Hoehn, tél. 021 728 17 25, et Maud Strahm, tél. 076 547 36 68.
- **Un livre...plusieurs regards**: le programme de lectures reprendra en septembre. Renseignements : Monique Schweizer, tél. 021 729 59 69.
- **Qi Gong et initiation au Tai ji quan**, tous les **vendredis de 9h30 à 10h30, sauf le 24 juillet**. Renseignements : Nadine Borel 021 728 33 85, nadine.borel@hotmail.com
- **Conversation anglaise**, **vendredi** de 15h à 16h30, chez Rex Simon, ch. de la Bruyère 10 , tél. 021 729 72 48.
- **Cours d’espagnol** : **relâches estivales en juillet et août**.

“ COCHONNET ! ”

Le propos n'est pas ici d'ordre gustatif, il ne s'agit pas de cochonnaïlle, mais de l'âme d'un jeu d'adresse fort ancien, le jeu de boules, dont on connaît aujourd'hui essentiellement la forme dénommée “**pétanque**.” C'est une variante marseillaise et provençale du “jeu de boules lyonnais,” également apparenté au jeu italien de “boccia.”

Rien de plus simple au départ. Il s'agit de lancer une boule de métal de telle manière qu'elle s'approche au plus près d'une toute petite boule de bois de couleur, le cochonnet, lancé au hasard, à une distance de six à huit mètres des joueurs.

Mais attention ! Le terrain est faussement plat, constitué d'un tapis de gravier ! D'où une première difficulté, se battre contre d'évidentes déviations de parcours possibles, à tenter de corriger lors d'un deuxième ou troisième coup.

Se place ici une découverte frustrante pour le joueur, vu que deux équipes sont en compétition. Si l'une de ses boules parvient à “flirter” étroitement avec le cochonnet, ce n'est que très provisoire : un “crack” de l'équipe adverse s'empresse d'exécuter un “tir” qui, vite fait bien fait, “bousille” proprement l'heureuse boule miraculeusement placée, et parfois du même coup éjecte également le cochonnet !

Le grand “hic” dans l'élaboration des pointages consiste en un très subtil et savant dosage de la force à moduler d'une fois à l'autre ! Ce jeu d'adresse requiert une précision diabolique. En fin de partie, les boules sont confrontées au cochonnet : instrument de mesure en main, on détermine quelle boule s'en approche effectivement le plus !

Soulignons que l'élément féminin s'adjuge de brillants points, un exemple probant de Maud et ses coups fumants, plaçant consécutivement trois boules autour du cochonnet, excusez du peu.

Le plus important ici est de rendre un très chaleureux hommage à deux éminents joueurs du Club, Marcel et l'an dernier Giona, fameux instructeurs, merveilleusement aptes dans l'art d'inculquer toutes les finesses d'un jeu très convivial

Maurice

PARTAGE CULINAIRE : Buffet canadien du 23 avril

En l'absence d'Annick, l'instigatrice des repas communautaires à Chantemerle, nous avons organisé, en lieu et place du repas traditionnel, un buffet canadien, débutant comme il se doit par un apéritif.

C'est ainsi que 19 personnes sont arrivées, dès 11h., avec des plats plus goûteux les uns que les autres, offrant une palette de bonnes choses pour tous. Par exemple :

En entrée : salades vertes, de lentilles, gâteau au fromage, quiche aux poireaux.

En plat principal : moussaka, carbonades flamandes, saucisson.

En dessert : fraises à la crème fouettée, glace, gâteau éclair, salade de fruits frais et mignardises à volonté.

Le tout arrosé de vin rouge et blanc, d'eau minérale et d'un délicieux café pour terminer.

Tous les participants furent enchantés de ce super repas improvisé qui fera date et qui, nous l'espérons, se reproduira à l'avenir.

Merci à toutes et tous, et à bientôt !

Edith



La joyeuse équipe de "Un livre, plusieurs regards," au Forum du 30 mai

MOT CACHÉ

Tracer dans la grille tous les mots qui apparaissent dans la liste ci-dessous— en verticale, horizontale et diagonales! Cinq lettres resteront alors, qui indiquent où il faut rester en temps de canicule.

E	P	A	U	L	E	F	R	A	R	N	I	C	A	R
T	N	S	S	O	O	E	E	D	E	I	Y	X	O	I
S	E	T	S	I	P	M	T	A	M	U	G	U	E	T
U	F	R	A	N	N	P	P	G	L	Q	X	A	O	O
B	R	A	S	S	E	I	A	E	A	A	U	E	E	R
A	U	L	N	E	S	L	C	A	C	T	I	V	E	R
R	U	E	E	R	R	E	C	H	A	N	N	E	N	E
A	L	E	S	S	E	R	R	N	E	H	P	A	L	E
T	A	M	P	A	I	O	T	A	E	A	E	B	U	U
N	A	S	S	C	N	N	N	G	N	E	U	E	U	Q
E	V	I	L	O	N	O	M	A	T	O	P	E	E	I
M	L	R	T	C	E	R	D	U	C	A	L	U	T	L
E	R	Y	T	H	R	E	E	N	O	G	I	A	O	P
L	P	L	T	E	I	L	E	E	N	S	E	I	V	P
E	M	I	S	S	I	O	N	O	E	T	R	E	M	A

Activer	Calmer	Entasser	Ongle	Rouyn
Adage	Canoë	Épaule	Onomatopée	Ruée
Agaune	Capter	Érythréen	Panade	Sacoche
Alesse	Channe	Féal	Peuplier	Sensass !
Appliquée	Chronotype	Loin	Pistes	Style
Arnica	Cône	Loir	Poupée	Tampa
Asile	Ducal	Lompe	Quanta	Taquin
Astrale	Élaphe	Lyrisme	Queue	Tarabusté
Aulnes	Élément	Muguet	Réagir	Tréma
Autant	Émission	Niche	Rennier	Veaux
Avalon	Empiler	Oléron	Rôtir	Vote
Brasse	Encouple	Olive	Roux	

PARTAGE CULINAIRE : Repas du 21 mai 2015



Menu

Potage chinois

Poulet au curry rouge thaïlandais

Riz basmati et épinards au sésame

Salade de fruits exotiques

A 11h30, les 18 personnes attendues étaient rassemblées à l'apéritif. Détendues, heureuses de se revoir.

A midi, le repas est prêt, et nous rejoignons nos places à la salle à manger. Que les tables étaient bien décorées, aux couleurs du printemps...un véritable plaisir pour les yeux ! Il y avait des napperons roses, de la verdure et des petites fleurs, certaines dans quatre ravissants petits paniers maison. Merci à Eva, Odile et Galina qui nous surprennent chaque fois par leurs nouvelles réalisations.

Quant au menu, cette fois-ci asiatique, il a été excellent ! Préparé, cuisiné, servi, tous s'affairent pour que chaque convive soit satisfait.

Venez nous rejoindre le mois prochain, cela en vaut la peine. Annick Hislaire attend vos inscriptions !

Edith

La pensée du jour :

Toute la semaine, les gens attendent le vendredi soir.

Toute l'année, ils attendent l'été.

Toute la vie, ils attendent le bonheur.

Et ils oublient de vivre l'aujourd'hui...

citée par Alberto Sardiñas sur Facebook

Vieillir ...

N'ayez crainte, je ne cherche pas à plomber votre moral !

Rien ne sert de se battre contre les moulins à vent comme Don Quichotte. La vieillesse commence avec notre naissance... Mais selon l'adage que j'aime bien « Tous égaux – tous différents » nous n'évoluons pas de manière identique, mais selon le génie (ou la génétique) de chacun, et c'est là une richesse de diversité, dont il faut prendre conscience avec humilité et reconnaissance. Que ce serait monotone s'il n'existait qu'un modèle unique, qu'une seule façon de vivre, de se réaliser !

Mettons donc cette diversité à contribution, nous avons chacun des expériences à partager, un trajet de vie à apprécier, chacun est unique.

Si nos articulations, nos corps, notre peau laissent voir les outrages du temps qui a passé, si les rampes d'escaliers ont la fâcheuse habitude de s'allonger, si les trajets s'étirent, si les rues de Pully Nord deviennent de plus en plus pentues, et que tout prend plus de temps... nous sommes nombreux à le constater... Mais, notre sourire, notre joie de vivre, notre curiosité, notre intérêt pour ce qui nous entoure, famille, voisins, quartier, nature, ciel et nuages reste pour ainsi dire intact. C'est bien là l'essentiel. Nous avons en nous ce ressort qui nous donne la joie de vivre, cela n'a rien à voir avec notre date de naissance ...

Chaussons nos lunettes roses. Eh oui, essayez ! Vous me direz que c'est du Polyanna ou de la méthode Coué, j'appelle cela de la pensée positive, qui a fait ses preuves, mais il faut y mettre du sien. Je parie que vous sentirez l'énergie de la vie remonter dans vos veines et votre tête va bouillonner d'idées et d'envies. Venez les partager avec nous un lundi à Chantemerle.

Irène

Une citation à méditer

“Bien vieillir, c'est être dans l'émerveillement,
la curiosité et l'espoir”

Rosette Poletti