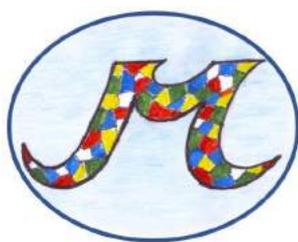


L'ÉCHO DU RIOLET



LA MOSAÏQUE DE PULLY NORD

ex-QUARTIER SOLIDAIRE DE PULLY NORD

Feuille de liaison, troisième année, N° 11

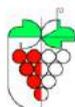
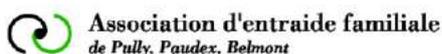
Mai-juin 2016

Cette gazette bimestrielle rapporte les activités de seniors vivant à Pully-Nord, qui s'engagent pour créer ou maintenir des liens sociaux de qualité, par des projets de groupes, ou en collaborant avec d'autres associations locales. Il est imprimé et distribué gracieusement par la Direction de la jeunesse et des affaires sociales (DJAS) de la commune de Pully, que nous tenons à vivement remercier.

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

Si vous êtes intéressé par "l'Écho du Riolet" et ne le recevez pas encore, l'éditeur sera très heureux de recevoir votre inscription.

Le collège des rédacteurs : 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

Gymnastique des Aînés de Pully-Paudex
Club des Aînés de Pully-Paudex

SOMMAIRE

- p. 3 **Editorial** : L'avoir, l'être et le partage
- pp. 4 et 5 **La balade du jeudi** : Bienvenue à tous !
- pp. 6 et 7 **Agendas** : La Mosaïque de Pully Nord, autres associations.
- p. 8 **Aperçu** de l'exposé à l'accueil-café du 14 mars 2016.
- p. 9 **Nos partenaires** : La Fondation **Pro-xy**
- p. 10 **Le Mot Caché.**
- p. 11 **Partage culinaires** du 17 mars et aphorisme.
- p. 12 **Causerie** : 25 mai, le joueur d'échecs, de Stephan Zweig

Pour devenir **membre de la Mosaïque de Pully Nord** — en vue de prendre une part active ou de soutenir nos programmes, la cotisation de 30 Frs. par an peut être versée

- directement à notre trésorier, Alain Bergonzo, lors d'un accueil-café.
- sur notre compte de chèques postaux, **CCP 14-403436-6 La Mosaïque de Pully Nord, Pully** — à partir d'un compte postal ou bancaire.
- par e-banking, à **IBAN CH60 0900 0000 1440 3436 6.**

Pour nos lecteurs « **branchés** » le site **Facebook de la Mosaïque** vous fournira des informations supplémentaires et les toutes dernières nouvelles de la Mosaïque <https://www.facebook.com/groups/MosaiqueDePullyNord/>

Vous pouvez également y ajouter vos commentaires, ainsi que les informations que vous souhaiteriez faire connaître à nos lecteurs.



*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 !**

Editorial : L'avoir, l'être et le partage

Amis lecteurs, êtes-vous pris de tournis par le temps qui file, qui nous file entre les doigts ? Parfois nous nous surprenons même à soupirer avec Lamartine : « Ô temps, suspends ton vol ! » Prend-il la fuite ? ou plutôt fuit-il comme un robinet ? Le temps s'en va à la vitesse grand V, nous le constatons mais nous ne pouvons l'empêcher.

La société de consommation du « toujours plus », plus beau, plus grand, plus puissant, plus rapide, mais aussi plus technique et plus anonyme, n'arrive pas à nous satisfaire. Cette société de l'avoir, à laquelle nous avons pourtant contribué, nous laisse dépassés, débarqués, largués, malgré nous. Le progrès, l'avoir, la technique, nous fatiguent et nous encomrent, car ils ne peuvent pas nous donner les réponses existentielles auxquelles nous aspirons. **L'avoir** devient une « encouble » au moment où nous cherchons plutôt à nous alléger, à partager nos biens, notre temps, nos découvertes.

Nous cherchons tout simplement à **être** avec les richesses de vie et d'expériences accumulées au cours des années, et les forces qui nous restent... C'est suffisant pour profiter de l'instant présent, de le déguster à notre rythme et pour sentir le bonheur qui nous envahit.

C'est dans le **partage** que nous vivons, que nous trouvons du sens et de la joie. La Mosaïque est un lieu idéal pour cela ! Comme le disait Herminée : « La solidarité est un lien important qui nous unit et nous comble ». Tel est le but de notre Accueil Café, deux lundis après-midi par mois à Chantemerle. N'attendez pas l'âge idéal pour cela, car nous ne sommes jamais trop jeunes ni trop vieux pour partager et vivre. La joie est à notre portée, profitons-en !

Edith et Irène

La paroisse réformée de Pully - Paudex vous invite à sa **journée d'offrande le dimanche 5 juin 2016 à l'église de Chantemerle – La Rosiaz** de 10h à 15h30 : culte adulte-enfants à 10h, suivi d'un apéritif et d'un repas pris en commun ; contes proposés par l'Association *L'oreille qui parle* pour petits et grands à 14h. L'offrande sera destinée à un projet d'entraide au Rwanda et à la caisse paroissiale.

Renseignements : <http://pullypaudex.eerv.ch/category/nouvelles/>
ou secrétariat paroissial : 021 728 04 65 (lu-ve 10h-12h).

LA BALADE DU JEUDI : BIENVENUE À TOUS !!!

Dans la bien nommée «Mosaïque » aux activités variées, la balade du jeudi matin se situe dans la catégorie sportive.

Limitée
“approximativement”
par deux rivières, notre commune nous propose

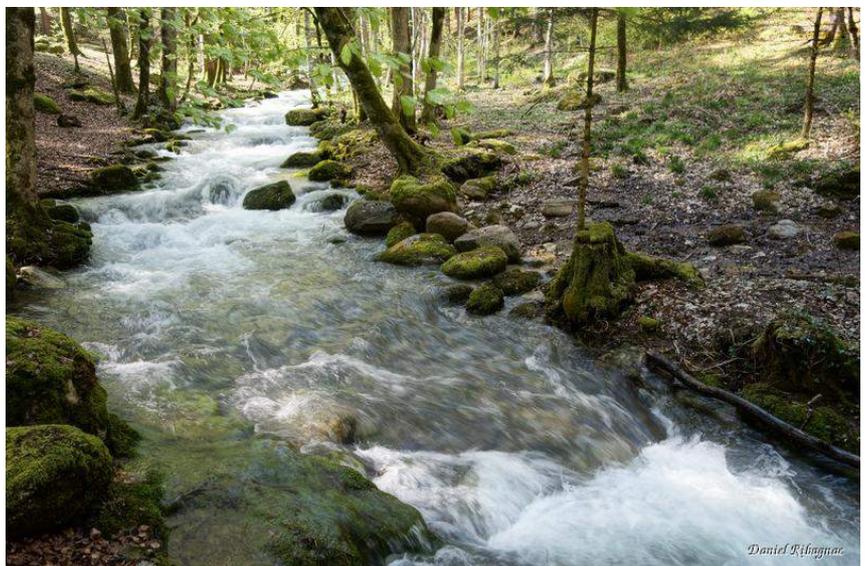


des plus agréables randonnées, en plein air, dans la fraîcheur en été ou parmi les couleurs variées de l'automne.



A l'est, la Chandelar : torrentueuse, presque fouguese qui nous offre, sur ses flancs, le plaisir de se divertir, de se reposer ou d'y apprécier un repas champêtre sous les ombrages des arbres qui la bordent. L'accès y est aisé en passant devant « l'ancien stand » ou, pour varier, par des sentiers environnants allant jusqu'à Belmont, qui ne manquent pas de pittoresque.

Plus tranquille, à l'ouest, la Vuachère. Elle serpente dans son vallon, si bien qu'à la voir ainsi, on en évoquerait Gilles : « ...au lieu de prendre au plus court, elle se plaît à faire des détours, à traîner, à se gonfler, à s'élaner...la Vuachère.»





Par un très agréable chemin dénommé "Chemin du Renard" on la côtoie dans ses évolutions capricieuses parmi les frondaisons et les sous-bois. Qu'on se rassure, malgré son nom, aucun goupil n'y a jamais importuné personne.



Entre deux, il y a les chemins, les avenues, que l'on parcourt généralement au pas de promenade en regardant devant soi. On peut ainsi, en toute quiétude, y contempler la beauté et l'originalité, des parterres fleuris par les riverains ainsi que les belles échappées sur le lac et les Alpes de Savoie au travers de vergers soigneusement entretenus.



C'est aussi, et non des moindres, le plaisir d'être ensemble en plein air, de s'arrêter parfois pour échanger quelques propos avec un habitant du lieu et de cheminer tout en devisant.



Laissez-vous donc tenter ! C'est tous les jeudis, par beau temps. Rendez-vous à 10h00 devant la salle paroissiale de Chantemerle. Durée 1h-1h1/4. Les parcours sont sans difficulté. A bientôt !...

Roland.



AGENDA

Activités organisées par des **membres de La Mosaïque de Pully Nord**.
Sauf avis contraire, elles ont lieu à la **salle de paroisse** de Chantemerle.

- **Accueil café : les lundis 2 et 23 mai, 6 et 20 juin** de 14h à 16h.
pour ceux qui souhaitent venir s'informer, discuter, chanter, jouer (jass, puzzles, scrabble et autres) dans une ambiance conviviale.
- **Stretching : chaque lundi** de 17h à 17h50, (hors vacances scolaires), salle de gymnastique de l'école de Chantemerle, participation 10 frs. par séance.
Rens. : Maud Strahm, tél. 076 547 36 68.
- **Toni's Kitchen**, cuisine asiatique, **mercredis 11 mai et 8 juin** de 11h à 14h.
Rens. : Toni Mieli, Tél : 079 371 79 60.
- **Causerie le 25 mai à 14 heures**, "Le joueur d'Échecs, de **Stephan Zweig**, présentation Hanny Moser. Voir en page 12, **Rens.** : Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67. Venez nombreux !
- **Partage culinaire : les jeudis 19/5 et 16/6** de 11h à 14h30, participation : 15 frs. par repas. **Renseignements** : Annick Hislair, tél. 021 791 76 08. Voiturage pour mobilité réduite dès 11h30.
- **Promenade conviviale : chaque jeudi** de 10h à 11h15 (si la météo le permet). **Renseignements** : Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39.
- **Pétanque : tous les jeudis à partir du 12 mai 2016**. **Renseignements** : Marcel Hoehn, tél. 021 728 17 25, et Maud Strahm, tél. 076 547 36 68.
- **Un livre...plusieurs regards : vendredis 27/5 et 24/6**, de 14h15 à 16h15 à la Bibliothèque de Pully. Livre choisi : « **Un monde du bout du monde** », de Luís Sepúlveda. **Renseignements** : Monique Schweizer, tél. 021 729 59 69.
- **Qi Gong et initiation au Tai Ji quan**, tous les vendredis de 9h30 à 10h30, salle de paroisse de Chantemerle. **Rens.**: Nadine Borel tél. 021 728 33 85, Participation: 10 Frs par séance.
- **Cours d'anglais**, tous les mardis de 14h à 15h30, salle de paroisse de Chantemerle. **Renseignements** : Toni Mieli, Tél : 079 371 79 60.
- **Conversation anglaise**, vendredis de 15h à 16h30, chez Rex Simon, ch. de la Bruyère 10 , tél. 021 729 72 48.
- **Cours d'espagnol**, vendredis de 17h à 18h30, chez Odile Rey, avenue de Belmont 6C. **Renseignements** : Natalia Lainz-Allet, tél. 021 943 46 78.

Toutes ces activités sont ouvertes à tous, il n'est pas nécessaire d'être membre de la Mosaïque, ni d'habiter Pully Nord pour y participer.

Activités d'autres associations locales

- Les amis du **Carillon: Carillon de Printemps le 5/5 2016**, avec Daniel Thomas. Esplanade de Chantemerle, **Rens.** : www.carillondechantemerle.ch.
- **Peinture** : les mardis après-midi de 14h à 16h30, **Rens.** : Monique Chabloz, 021 701 07 23 et Walter Steffen 021 728 65 02.
- **Marche** Pro Senectute Lausanne Est: pas d'inscriptions avant septembre 2016.
- **Club des aînés** à 14h30 à la Maison Pulliérane: **Mardi 24/5**: "Sur la route de la soie en Asie Centrale", film de M.A. Wenker. **Mardi 21/6**, 50ème ANNIVERSAIRE DU CLUB !, Rens.: Albert Duperrex, tél. 021 728 68 04.
- **Ciné-Seniors**, à 14h30 au cinéma CityClub de Pully : le vendredi **13 mai** «**Fragments du Paradis**», de Stéphane Goël — en présence du réalisateur ! Participation 10 frs, avec collation, **Rens.** : Véronique Garcia, tél 021 646 17 21.
- **Thé dansant**, les jeudis 12 mai et 2 juin de 14h à 17h, Salle communale, Rue de la Bourdonnette 5, Paudex, Participation 5 frs, **Renseignements** : Véronique Garcia, tél 021 646 17 21.
- **Table d'hôtes, chez Odette** : les **mercredis 11 et 25 mai, 15 et 29 juin**, participation : 15 frs/repas. **Inscriptions**: Odette Taverney, tél. 021 711 08 54.
- Entraide numérique **INTERGENERATIONS** les samedis **14/5 et 11/6**. Salle des Liaudes, ch. du Liaudoz 59 : brunch de 10h à 13h30; ateliers de 14h à 18h. **Rens**: Pascal Kotté, tél. 079 309 28 89, inscriptions : <http://Doodle.LesEnfantsDu.Net>
- **L'ENTRAIDE FAMILIALE Atelier Tricot-Thé** : **mardis 10/5 et 24/5, 7/6 et 21/6** Pavillon de la Clergère, Pully, **Braderie de Printemps, mercredi 20/4**, de 14h à 16h, Grande Salle de Paudex. **Renseignements**: Maryline Belet, 021 729 45 02
- **PAROISSE RÉFORMÉE de Pully - Paudex, journée d'offrande le dimanche 5 juin 2016** à l'église de Chantemerle, culte à 10h, apéritif, repas, animation. **Renseignements**: secrétariat paroissial : 021 728 04 65 (lu-ve 10h-12h).
- **L'ENTRAIDE SENIORS PULLIÉRANS** et la **LUOTHÈQUE** de Pully organisent :
 - **jeux de société**, jeudis **12 mai et 2 juin** de 15 à 17 heures,
 - **cours d'écriture**, mardis **10 mai et 14 juin** de 15h à 17h ,
 - **pique-niques**, les lundis 2 mai et 6 juin de 12h à 14h,À la **permanence ESP**, ch. Pré-de-la-Tour 11. **Rens.**: tél. 021 729 91 91, <http://www.esp-pully.ch>.
Concert **Le Québec en ballade**, jeudi 9 juin 14h30, Maison Pulliérane, avec le soutien de l'ESP, Entrée gratuite.

Accueil-café : exposé du 14 mars 2016

**Prévention de cambriolages et d'arnaques diverses,
par l'adjudant Christophe Aeby, de la Police de l'Est Lausannois**

M. Aeby se montre plutôt rassurant : même si l'on entend souvent dire le contraire, la criminalité a baissé, notamment à Pully. Mais dans ce domaine rien n'est acquis, il faut toujours rester vigilants !

Quand les portes ont été bien sécurisées — sans cylindres saillants qu'on pourrait arracher — les voleurs s'attaquent aux fenêtres : attention à ne pas laisser ouvertes les impostes, même pas partiellement. Et toujours fermer les portes à clé, même lors d'une brève absence !

Les cambrioleurs opèrent généralement en bandes très mobiles, ils ne perdent pas de temps à tenter de forcer des protections complexes, mais repèrent et tirent profit des points faibles, agissant rapidement et méthodiquement. Des lumières qui s'allument sporadiquement peuvent avoir un effet dissuasif.

Un fléau récent est l'arnaque aux cartes de crédit, lorsque des “bonnes âmes” cherchent soi-disant à vous aider, tout en détectant vos codes... Et un smart-phone équipé d'un logiciel pirate peut capter le code des cartes “sans contact.” Des sachets isolants sont à disposition au bureau de police.

Il ne faut pas hésiter à contacter la police (117) dès que possible en cas de méfait ou de soupçons. M. Aeby propose de venir contrôler la sécurité de vos habitations, et il distribue plusieurs brochures, disponibles au poste de police (liste ci-dessous).

Cet exposé a rencontré un vif intérêt auprès d'une vingtaine d'auditeurs, qui ont posé de nombreuses questions et fait part de certaines expériences. Nous tenons à vivement remercier notre orateur pour une présentation passionnante et sympathique.

Freddy Gardiol

Documents disponibles :

- ❖ Prévention contre les cambriolages, protection des portes d'entrée,
- ❖ À double tour ! : 7 mesures-clés pour décourager les cambrioleurs,
- ❖ Prévention des cambriolages : les bons gestes avant de sortir
- ❖ Ne laissez personne approcher et vous distraire !
- ❖ Bulletin d'information, EL, Police Est Lausannois,
- ❖ À 50 ans et plus, toujours en forme (bfu/bpa/upi).

NOS PARTENAIRES



Le proche aidant, membre de la famille, voisin ou ami, consacre une partie de son temps à un proche en perte d'autonomie, suite à une maladie ou à des problèmes dus à l'âge. Depuis quelques années, tous les responsables politiques et sociaux ont pris conscience de la valeur de son engagement : son travail non rémunéré auprès de personnes fragilisées permet à l'Etat d'économiser des prestations. Mais les proches aidants peuvent à leur tour engendrer des coûts : car, trop fatigués, la maladie peut les atteindre.

Très avant-gardiste, Pro-xy, créée dans les années 2000 par René Stoll, diacre de l'EERV, a eu à cœur le soutien du proche aidant et la valorisation de son rôle. Fondation laïque depuis 2007, Pro-xy continue à offrir au proche aidant quelques heures de répit par semaine, dans le but de prévenir son épuisement.

Dès 2005 dans la région de Lutry, Jeannine Nicolas, infirmière formatrice retraitée, a constitué une équipe dynamique et soudée. Elle a passé le flambeau à Monique Bersier, infirmière expérimentée, qui reste adjointe de la coordinatrice, laquelle a remis Pro-xy Lavaux entre les mains d'Anita Daout, infirmière également.

L'équipe de Lavaux est actuellement composée de 16 femmes motivées et compétentes, qui se dévouent en se formant tout au long de l'année pour répondre aux attentes des bénéficiaires. Elles se rencontrent chaque mois pour faire le point et échanger sur les situations qu'elles suivent. Les prestations qu'elles offrent ne sont pas gratuites : le coût est de 22 francs par heure pendant la



journée. Cette participation peut sembler élevée, mais elle ne couvre que le tiers du coût réel. L'Etat de Vaud, qui reconnaît la valeur du travail de Pro-xy, couvre un tiers des frais, et la dernière part doit être financée par les dons. Vous trouverez encore plus de renseignements en consultant nos brochures ainsi que le site internet www.pro-xy.ch.

Pour la région de Lavaux, le numéro de téléphone est le 079 590 61 30. Anita Daout vous écouterait et trouverait avec vous une solution rapide à vos besoins.

Gisèle Baatard et Anita Daout, Proxy Lavaux

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 une nouvelle activité de La Mosaïque de Pully Nord...

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

Activement	Dent	Grimpe	Partenaire	Seing
Aligner	Drus	Gêner	Parvenir	Sensuel
Aniline	Écritures	Gymnastique	Pétri	Sequin
Annales	Eloïse	Historique	Phase	Spécifique
Aouté	Éloge	Ibérus	Poindre	Trust
Bienvenue	Empan	Indépendants	Puis	Tuilée
Breveté	Engin	Intégrée	Qatar	Urbanet
Campagnol	Enseigne	Léon	Reine	Usité
Chiral	Euros	Minier	Risée	
Cire	Expier	Naos	Rivage	
Cloporte	Fastes	Nems	Ruée	
Cuivré	Froid	Neste	Sceptre	
Débuts	Géante	Octet	Scène	

Nouvelle devinette : qui a dit “L'éducation est une chose admirable, mais il faudrait parfois se rappeler que rien de ce qui vaut la peine d'être connu ne peut s'enseigner” ?

PARTAGES CULINAIRES

Le 17 mars 2016

Après la balade du jeudi,
une fois par mois, place
au talent de nos cordons
bleus et jugez plutôt :



Entrée :

-Croissants au saumon.-Annick

-Croustilles au lard.-Doris.-

Plat principal :

-Salade printanière mimosa.-Annick.-

-Hâchis parmentier.-Claude et Cécile.-

Avec un excellent cru de nos coteaux



Dessert

-Flans aux caramels.-Odette

-Tartelettes aux citrons.-Annick.-

Café, thé, mignardises.-

Et la décoration-

Eva la magicienne.-

L'instant présent

Aujourd'hui est le plus beau jour de notre vie, car hier n'existe plus et demain ne se lèvera peut-être jamais. Le passé nous étouffe dans les regrets et les remords, le futur nous berce d'illusions. Apprécions le soleil qui se lève, réjouissons-nous de le voir se coucher. Arrêtons de dire
« il est trop tôt » ou « il est trop tard » ;
le bonheur est là : il est l'instant présent.

Trouvé sur Facebook

La citation mystère du numéro précédent : « L'être humain est libre, parce qu'une fois jeté dans le monde, il est responsable de tout ce qu'il fait. »

est de Jean-Paul Sartre

Merci à Maud



LA MOSAÏQUE DE PULLY NORD



LE JOUEUR D'ECHECS
d'après l'œuvre de Stefan Zweig

Conté par Hanny Moser
Encadrement musical par Pierre Gross à la guitare

Pour adultes et adolescents
Soyez les bienvenu(e)s!

MERCREDI 25 mai 2016 de 14h à 16h
Salle de Paroisse de Chantemerle, Pully

Entrée libre
Chapeau à la sortie

Renseignements: Ingrid Froidevaux,
021 728 43 67 - ingrid.froidevaux@bluewin.ch