

## Groupe habitant·e·s du 16 août 2022

14h, Salle de paroisse, à l'étage

### PV

Présent·e·s : Christine Blume<sup>1</sup> ; Adrienne et Renato Bregonzi ; Adriana Brewster ; Carole Buttet ; Elisabeth Classen ; Marie-Pierre Constant (PV) ; Francine Duriaux Arendse ; Beverly Grahame ; Geneviève Hochstrasser ; Chantal Hoegger ; Judith Horisberger ; Christian Knecht ; Viviane Leuthold ; Lucien Paillard (présidence) ; Myriam Petitpierre ; Laurence Pharisa ; Jacqueline Picard ; Paul Pradervand ; Gisela et Edgard Raeber ; Gabriel Rochat ; Sylvia Rochat ; Josiane Rosat ; Gérard Tissot ; Philippe Torche ; Françoise de Viron

Excusé·e·s : Daniel Bovey ; Carme Eberenz-Greoles ; André Hautier ; Arlette Knus ; Marcelle Muller ; Elisabeth Nicollier ; Michel Odier ; Jean Stucki ; Isabel Taher Selles ; Ngoc Truong

#### 1. Accueil et bienvenue

Lucien P. souhaite la bienvenue aux 27 personnes présentes. Rappel : les séances sont fixées à 14h (et non plus 14h15).

#### 2. Approbation du PV du GH du 14 juin 2022 et de l'OJ

Point 9, Divers, p. 5 : « le matériel que Renato *prend* à l'EPFL ». Renato précise qu'il ne prend rien à l'EPFL sans avoir passé commande. Il *prend livraison* de sa commande et règle la facture.

L'OJ (qui a été envoyé par @ le 10.08.2022) est approuvé.

#### 3. Tour de table des activités

*La Tribu des bons vivants* reprend les repas le 12 septembre à la Salle des pompiers.

*Les cartes* ont continué cet été, au tennis club. L'activité reprend maintenant au Central, dès demain 17 août, à 14h, puis tous les mercredis.

Judis 11 et 18.08, Passeport Vacances *Initiation au jass* avec une dizaine de jeunes.

*Activité culturelle* : Conférence sur le Traité de Westphalie, 19.09.2022, 14h – 15h30, par Lucien, à la Salle Ramuz de la Paix du soir. S'inscrire sur Resoli ou sur liste papier déposée au prochain café. Lucien souhaiterait avoir 30 personnes. Un flyer sera mis en circulation et joint au présent PV.

L'activité *Tricot* a eu lieu en juillet. Vacances en août puis reprise dès le 1er septembre (rythme : 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudi du mois). Actuellement, 5 à 7 personnes participent, il y a de la place pour de nouveaux·elles participant·e·s.

---

<sup>1</sup> Contact à ajouter dans la liste du GH, état à juin 2022, par Francine D., responsable

#### 4. Organisation du groupe de gestion (*document joint à l'OJ*)

Présentation du tableau *MS Répartition des tâches, Groupe de gestion*, daté d'août 2022, établi par Gisela Raeber, suite à la séance du GG du 12.07.2022.

Pour l'heure, 3 co-président·e·s, qui devront être confirmé·e·s à l'AG du printemps prochain, constituent le bureau. Ce bureau a tenu une séance puis le groupe de gestion in corpore a été réuni pour mettre au point la gestion de Mont Solidaire devenu autonome.

Rappel : l'adresse [montsolidaire@gmail.com](mailto:montsolidaire@gmail.com) est à utiliser de préférence aux adresses privées des membres du groupe de gestion.

*Gérer le mail [montsolidaire@gmail.com](mailto:montsolidaire@gmail.com)* : la gestion de la boîte électronique (pas seulement l'accès) qui suppose d'attribuer les messages reçus aux différents membres du groupe de gestion selon leurs responsabilités (ex. : finances, communication, etc.) ne doit être confiée qu'à une ou deux personnes sinon cela pose des problèmes.

*Clefs* : Lucien insiste sur le problème que peut représenter une mauvaise gestion des clés. Y faire particulièrement attention. *Clés de la salle de paroisse* : Jean-Louis Leuthold en a une, l'indiquer sur le tableau. *Clés de l'armoire MS* : rajouter Geneviève H. et Viviane L. dans le tableau.

Philippe T. suggère que l'on inscrive sur ce tableau les coordonnées téléphoniques de ceux qui ont les clés.

Francine D. demande que les noms de famille des membres du groupe de gestion soient mentionnés dans le tableau car la liste des membres est classée par ordre alphabétique des noms de famille.

Le tableau à jour sera envoyé avec le PV.

#### 5. Membres de Mont Solidaire et Resoli

Francine D. s'occupe de tenir à jour la liste intitulée *Liste de contact – envoi PV et agenda (min.)*, état au mois de juin 2022, remise par Silvia Rei au GG. Françoise de V. s'occupe des inscriptions des participants à Mont Solidaire sur Resoli. Actuellement, seules 78 personnes sont inscrites dans Resoli alors que la *Liste de contact* contient 144 noms. Françoise a fait une marche à suivre en images (plusieurs exemplaires disponibles) et reste à disposition pour ceux qui préféreraient être guidés par elle. Gérard T. suggère que les personnes peu sûres se rendent au cybercafé pour se faire aider pour s'inscrire sur Resoli. Attention : s'inscrire au cybercafé, sur feuille papier au Café Solidaire, afin que la situation reste gérable pour Françoise.

Edgard fait remarquer qu'il y a des participant·e·s nouveaux·elles (ex. : Christine Blume, Jean-Claude Dupuis) qui ne figurent pas dans la liste. Tout nouveau·elle participant·e doit communiquer ses coordonnées à [montsolidaire@gmail.com](mailto:montsolidaire@gmail.com) ou à la personne responsable de l'activité à laquelle elle participe, qui fera suivre au GG.

#### 6. Evénements

*Tournoi de pétanque*, jeudi 8 septembre à Perroy, organisé pour les 20 ans de Quartiers solidaires. S'inscrire sur Resoli ou auprès de Gérard qui fera une inscription groupée auprès de [info@quartiers-solidaires.ch](mailto:info@quartiers-solidaires.ch), avant le 24 août comme demandé par PSVD. *Voir le document joint à l'OJ.*

*Vide-grenier* organisé par la commune à Manlout le 3 septembre (*Voir le document joint à l'OJ*). Adriana B. apporte quelques précisions au document : la manifestation a lieu par tous les temps, petite restauration sur place. L'emplacement à disposition pour la voiture et la table de vente est modeste. Merci de ne pas venir avec des choses volumineuses (meubles), de ne pas apporter trop d'objets non plus. Ne pas indiquer un prix trop haut car les acheteurs marchandent toujours. Merci de

respecter les consignes données pour l'étiquetage des objets mis en vente.

Les vendeurs ne sont pas obligés de rester toute la journée sur place. Au plus tard à 16h, les objets non vendus doivent être récupérés par les vendeurs et l'argent récupéré par ceux qui ont vendu quelque chose. Les non-vendus non récupérés avant 16h seront mis à la ressourcerie ou gardés pour le loto. Sur une base volontaire, les vendeurs peuvent donner leur recette à Mont Solidaire.

**S'inscrire** : feuille d'inscription à disposition pendant ce GH, aux Cafés solidaires des 18 et 25 août ainsi que du 1<sup>er</sup> septembre. **Attention** : les personnes responsables du Café veilleront à récupérer la feuille d'inscription et à la transmettre à Adriana. On peut aussi s'inscrire par téléphone auprès de Adriana (079 378 25 26) ou Marie-Pierre (078 864 98 48, jusqu'au 25.08).

*Visite de Soleure par l'Aar*, le 30.08.2022. Inscriptions terminées. 21 personnes inscrites. Edgard R. demande à être réglé en cash car il doit payer cash le repas sur le bateau. Pour la visite, René Meyer l'assurera pour 20 personnes. En principe, pas de problème pour ce nombre plus élevé qu'annoncé. Il accueillera les participants à la sortie du bateau. Début de la visite, pause, puis fin de la visite. Pour le retour, comme il n'y a pas de billet collectif, ceux qui veulent quitter le groupe pour rentrer plus tôt peuvent le faire.

## 7. Informations

*Gestion informatique de Mont Solidaire* : en l'absence de Io (malade, nous lui transmettons nos vœux de prompt rétablissement), ce point sera traité ultérieurement.

*Site de la commune, espace public* : les activités de Mont Solidaire y sont décrites (sans agenda). Françoise de V. s'est chargée de cette tâche.

*Les rubans de Mont Solidaire* : Lucien attend un devis avant de passer commande. Environ CHF 3.- par ruban. Ruban à porter lors de manifestations pour que nous soyons identifiés/identifiables.

## 8. Sophrosan : invitée Mme Sandra Roduit.

En préambule, avant l'arrivée de Mme Roduit, Lucien précise que Mont Solidaire n'est pas une association où l'on vient faire de la publicité pour trouver des clients. Cependant, le GG a estimé que Sophrosan pourrait intéresser les membres de Mont Solidaire. Etant donné qu'il ne s'agit pas d'une activité de Mont Solidaire, les personnes intéressées s'adresseront directement à Sandra Roduit.

Lucien accueille Sandra Roduit ([sandra.roduit@hin.ch](mailto:sandra.roduit@hin.ch)). Infirmière de formation, elle exerce depuis 20 ans, est indépendante depuis 2 ans. Sophrosan est le nom de son entreprise. Actuellement, reçoit en Budron D 6 mais peut aussi se déplacer à domicile. Va ouvrir un cabinet à Echallens avec une collègue qui est aussi infirmière. S'est formée en relaxologie, sophrologie ainsi qu'en hypnose elmanienne (et non pas ericksonienne). La sophrologie offre des techniques de relaxation corporelle, des techniques respiratoires, des techniques de visualisation (hypnose) etc. Le but des séances est que les personnes deviennent autonomes dans leur utilisation des techniques.

Elle propose des consultations individuelles (compter 3 à 4 séances d'1h30 chacune, CHF 140.-/séance). En tant qu'infirmière, elle est reconnue par la Lamal. Pour le reste, il faut être au bénéfice d'une assurance complémentaire. Se renseigner auprès de son assurance pour la prise en charge.

Elle propose également des animations de groupe (compter 3h environ, contenu à discuter et prix à convenir). En ce cas, il faut trouver une salle : la salle de paroisse conviendrait parfaitement. Autre possibilité : une salle à Montheron, louée par Sylvie Pollien, droguiste à Bellevaux. Minimum 5 participant·e·s, maximum 10, 8 étant l'idéal. Se munir d'un tapis de sol, tenue décontractée, gourde pour boire, coussin et couverture.

Sa collègue et elles peuvent, en tandem, organiser des ateliers.

Elles organisent aussi des randonnées sophro avec un infirmier et guide de moyenne montagne, Julien Thiémard (durée 3h à 4h, 400 m de dénivelé, pauses dans la marche pour des exercices), dans le but de se mettre en contact avec la nature. Chaque randonnée a un thème précis (sommeil, anxiété, confiance en soi, etc.). Compter CHF 80.- /personne. Entre 10 et 15 participants maximum. Voir le programme sur [www.rando-sophro.ch](http://www.rando-sophro.ch).

Enfin, Mme Roduit fait aussi partie du Collectif de la forêt qui organise, le 4 septembre prochain, une balade en forêt au Mont, où elle proposera 3 ateliers de sophrologie en pleine nature à 10h, 12h et 14h.

## 9. Divers

*Finances* : la commune n'a pas encore versé le montant de la caisse laissée par Pro Senectute VD.

*Tables au bistrot* (Marie-Pierre C., Francine D. et Myriam P.) Voir le PV du GH du 10 mai dernier : « Vanessa parle d'une enquête menée par Pro Senectute auprès de toutes les auberges communales Vaudoises pour leur suggérer d'offrir 1 x/mois aux seniors un menu du jour à CHF 20.--. L'Auberge du Mont a répondu favorablement, mais n'offre ni boisson, ni café (éventuellement à renégocier ?). Jacqueline Picard informe qu'elle participe déjà depuis quelques temps avec plaisir à cette action, avec Marlies Herzig dans une Commune environnante.

Pour cette offre de repas au restaurant, nous cherchons des bénévoles qui accompagneraient les seniors à table (obligation de suivre la formation au bénévolat dispensée par Pro Senectute). Marie-Pierre Constant pourrait être intéressée mais souhaiterait qu'une seconde personne s'engage comme bénévole ».

Une dizaine de personnes sont potentiellement intéressées par cette activité. Francine, Myriam et Marie-Pierre iront donc discuter avec l'Auberge communale pour affiner le projet et voir le détail des conditions à respecter. L'information sera ensuite communiquée au GH et l'activité lancée.

*Aide pour une famille ukrainienne* (Beverly). Cette famille (une jeune femme, sa fille de 13 ans, son bébé de 1 an et sa mère handicapée) va s'installer à Cugy. Les participants de Mont Solidaire, s'ils le veulent, pourront la soutenir par un ou des dons de matériel. Beverly établit une liste du matériel recherché. Elle sera envoyée par l'adresse [mont.solidaire@gmail.com](mailto:mont.solidaire@gmail.com) aux contacts Mont Solidaire.

Gisela mentionne qu'une personne l'a contactée par téléphone pour proposer des cours de Pilates pour les aîné·e·s. Elle invitera cette personne pour une présentation de son offre, pendant 15 mn environ. Là encore, il ne s'agira pas d'une activité Mont Solidaire.

Laurence P. a reçu un mail de remerciements de Marianne Lazor (qui venait aux Cafés avec son mari) à qui Mont Solidaire a envoyé une 2<sup>e</sup> carte car elle est malade.

Atelier-Forum Recherche-Action, le 15 septembre, à la HES-SO, avenue de Provence 6, de 13h30 à 17h. Voir [www.recherche-action.ch](http://www.recherche-action.ch) S'adresse avant tout à des professionnels, chercheurs et étudiants mais les participant·e·s de Mont Solidaire pourraient être intéressé·e·s par la présentation intitulée Qualité de vie des seniors. En cas d'intérêt, s'inscrire via le lien <https://limesurvey.hefr.ch/index.php/727679>

Josiane offre 1 bon valable pour 2 entrées au Centre-Nature Birdlife de La Sauge, valable jusqu'au 15 mars 2023.

#### 10. Prochaines dates du GH

27 septembre 2022, 14h, salle de paroisse à l'étage, Christiane Bauer, présidente

8 novembre 2022, 14h, salle de paroisse à l'étage, Geneviève Hochstrasser, présidente

13 décembre 2022, 14h, salle de paroisse à l'étage, Lucien Paillard, président

Documents joints au PV : activités de Mont solidaire du 16.08 au 03.10. 2022 ; tableau *MS – Répartition des tâches, groupe de gestion* ; papillon de la conférence sur le traité de Westphalie.