

RENCONTRES SORTIES *JOIE* BALADES RIRES
SOLIDARITÉ BIODIVERSITÉ LECTURE CONTES
LOTO PÉTANQUE TRICOT CAFÉ *PARTAGE*
JARDINAGE JASS SENIORS

DIALOGUE

MONT
Solidaire

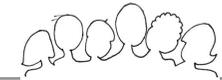
ÉCHANGES

CONVIVIALITÉ CONFÉRENCES
PIQUE-NIQUES OPTIMISME *PLAISIR*
AMITIÉ CULTURE EXPÉRIENCES PASSIONS
CYBER CAFÉ THÉÂTRE *ENTRAIDE* MARCHÉ

email: montsolidaire@gmail.com

MONT
Solidaire





Bienvenue !

Une de nos activités vous tente particulièrement ? N'attendez pas ! Cette brochure vous permet de prendre contact avec le/la responsable de chaque activité. Ou aimeriez-vous plutôt savourer un moment de discussion autour d'un café ? Le Café solidaire du jeudi est ouvert à toutes et à tous. Il suffit de pousser la porte ! C'est un excellent premier pas pour faire connaissance.

Venez partager vos passions, vos idées, vos occupations préférées et peut-être aussi vos soucis !

Calendrier des activités

Vous trouverez les dates des activités et événements divers dans l'agenda : <https://quartiers-solidaires.ch/mont-solidaire> (onglet Activités) ou sur <https://www.resoli.ch/fr>.

Un résumé de ces informations est aussi imprimé chaque mois sur des listes mises à disposition au Café solidaire.

Contacts

Courriel: **montsolidaire@gmail.com**
Téléphone **Gisela Raeber 079/212.20.17**
Lucien Paillard 079/401 96 66

Les partenaires de Mont Solidaire

LE MONT
sur Lausanne



La Paix
du Soir

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

SERVICE D'AIDE A LA FAMILLE
Transports bénévoles



Eglise
Evangelique
Réformée
du canton de
Vaud
Paroisse du
Mont-sur-Lausanne

Prix Chronos

Nadine Buffin 021/652.79.48

Viviane et Jean-Louis Leuthold 021/653.57.46



Tous les ans, Pro Senectute et Pro Juventute sélectionnent quatre romans pour les jeunes de neuf à treize ans, dont les intrigues mêlent les générations. De septembre à janvier, jeunes et seniors lisent ces histoires. Au Mont, des enseignantes et des médiathécaires enthousiastes ont permis aux seniors de débattre des livres avec des élèves du collège du Mottier.

Plaisir de la lecture et dialogue intergénérationnel font la richesse de ces échanges. Enfin, chacun vote pour le roman qu'il a préféré. Au printemps, tous les lecteurs sont conviés à la remise du Prix Chronos, événement chargé d'émotion pour le lauréat et le public.

Voix au chapitre

Francine Duriaux 079/563.77.89

Dès 2020, le club de lecture "Voix au chapitre" est né de l'envie d'être stimulé pour lire, de partager ses goûts et de les enrichir, de nouer des liens autour des livres. Son programme s'établit sur la base des propositions des membres. Les réunions se tiennent alternativement chez l'un ou l'autre. Discussions, analyses, philosophie sur les livres choisis mais aussi

découverte des personnalités des lecteurs que nous sommes se déroulent dans une ambiance chaleureuse.

Actuellement, nous sommes un groupe de sept, huit nous paraissant l'idéal. D'autres groupes peuvent être créés.



« *Entreprendre des activités nouvelles, c'est rajeunir.* »

Lucien



Mont Solidaire en bref

Le projet « quartier solidaire » du Mont-sur-Lausanne a démarré dans la commune en juin 2017, mené par et pour les seniors dès 55 ans avec le soutien de Pro Senectute Vaud et de la Commune du Mont durant cinq ans. Cette démarche communautaire vise à créer, à développer et à maintenir les liens sociaux afin d'améliorer la qualité de vie des seniors.

Sous le nom de Mont Solidaire, l'association autonome prend son envol en juin 2022. Pro Senectute se retire tout en restant à disposition pour conseiller les membres en cas de besoin.

Un groupe de gestion a été mis en place et assure l'administration de l'association. La structure se veut horizontale et participative.

Au cœur de cette dernière se trouve le **Groupe Habitants** qui se réunit régulièrement afin de développer les projets et organiser les activités. Une trentaine de personnes très impliquées et enthousiastes sont présentes à chaque réunion. C'est au sein de ce groupe que les décisions sont prises. Il est ouvert à tous les seniors.

L'association rassemble des personnes de tous horizons, chacune avec sa propre histoire de vie. C'est une expérience enrichissante.

Cette brochure présente toutes les activités et les programmes qui ont été mis en place pendant ces dernières années.

Ressources et partenaires

L'association est entourée par un groupe de partenaires composé de la Commune du Mont, de la Paroisse protestante, du CMS, de l'EMS La Paix du Soir, du SAF (Service d'Aide à la Famille et transport bénévole) et de Pro Senectute Vaud. Ce groupe est une plateforme d'échanges et de rencontres entre ces différents partenaires institutionnels et associatifs.

Il peut mettre à disposition des ressources humaines, matérielles, financières, etc., afin de faciliter l'avance des projets.

« *Il y a un remède contre la solitude : le dialogue.* »

Biodiversité

Christiane Bauer-Lasserre 079/340.97.51



Le groupe biodiversité s'engage à promouvoir et favoriser la biodiversité par la découverte du patrimoine vivant de notre Commune. Sa grainothèque, pour l'échange gratuit de semences de fruits, fleurs et légumes, a beaucoup de succès.



Une association autonome a été créée par plusieurs membres du groupe biodiversité sous le nom Jardimont. Elle vise l'aménagement pérenne d'un jardin sur la parcelle du «Congélateur», chemin du Pré d'Ogue au Petit Mont. Sa revalorisation selon les critères de la Charte des jardins comprend notamment un potager en permaculture, des nichoirs, un hôtel à insectes, un pierrier pour la petite faune, un biotope, une prairie fleurie, des arbres fruitiers anciens et un espace de détente. Jardimont est un engagement concret et visible au bénéfice des Montaines et des Montains.

Activités culturelles

Françoise de Viron 077/419.53.49

Six à huit activités culturelles par année : des conférences, des rencontres musicales, des sorties au théâtre, ou encore des visites d'expositions et de musées sont au programme. La première moitié avant l'été et la seconde dès l'automne.

Les conférences ont lieu en principe à la salle de paroisse ou à la Paix du Soir.



« L'entraide et la solidarité sont formidables et tellement importantes »

Renato

Cyber-café

Daniel Bovey 021/653.26.19

Il s'agit d'un lieu de rencontre qui regroupe des personnes légèrement plus chevronnées pouvant donner des conseils pratiques à ceux qui « pataugent » encore un peu en matière d'électronique et d'informatique.

Un réseau WIFI est à disposition, venez avec vos smartphone, tablette ou ordinateur portable et posez vos questions en toute liberté.

Le Cyber-café a lieu un mercredi matin par mois à la salle des pompiers.



Veillées de contes

Ngoc Truong 021/653.00.03

Octobre, novembre, décembre... les jours raccourcissent, l'hiver s'installe, nous éprouvons le besoin de nous retrouver, de partager un moment d'amitié. La Veillée de contes nous ramène au temps de l'enfance, du merveilleux, du fantastique. Elle est suivie d'un moment d'échange autour d'une soupe et d'un vin chaud.



Nos conteuses prolongent volontiers leur présence parmi nous.

Venez nombreux !

« La Commune nous a donné l'occasion de nous rencontrer, nouer des contacts et développer des activités ensemble. »

Johanna

Pétanque

Gérard Tissot 079/832.60.50



Chaque vendredi dès 14h30, les amateurs sont les bienvenus pour se réunir au terrain de boules de l'EMS La Paix du Soir, Chemin de Longeraie. Si la pluie est de la partie, l'activité est annulée.

Le terrain est en libre accès, tous les jours, à l'initiative des participants.

Des boules, des cochonnets et des parasols sont à disposition. Il suffit de s'adresser à Gérard Tissot pour avoir accès au matériel.

Le Café chantant

Jocelyne Baumgartner 076/457.07.51

Liliane Jaques 079/210.34.56

Tout est beaucoup plus marrant
et c'est moins inquiétant,
En chantant

Découvrez une manière joyeuse de déguster votre café en compagnie de deux musiciens du Mont, les Chrichri. Les paroles des chants sont projetées pour vous. Cet événement festif a lieu deux à trois fois par année.



« Les activités de Mont Solidaire égayent notre quotidien »

Françoise

Café solidaire

Renato et Adrienne Bregonzi 021/323.95.61

Le café solidaire est probablement le pivot central de Mont Solidaire. Il rassemble chaque semaine une vingtaine de personnes ou plus, pas toujours les mêmes. On se retrouve pour rencontrer d'autres habitants du Mont, déguster un café, parfois un gâteau et des biscuits. On s'informe sur les actualités de la Commune et discute d'une foule de sujets. Ce sont des moments de grande amitié.

Excellente occasion pour les nouveaux arrivés au Mont de faire connaissance avec leurs contemporains. Chaque jeudi de 9h30 à 11h30 à la salle de paroisse, en bas.



Les jeux et le loto

Lucien Paillard 079/401.96.66



Vous aimez jouer aux cartes ? Au jass, plus particulièrement ? N'hésitez pas à vous joindre aux personnes habituées au chibre, à pique double, au roi, voire au Tutti. Chaque aîné désireux d'apprendre le jass ou de parfaire ses connaissances peut prendre contact avec la personne responsable. Des séances d'initiation seront organisées en conséquence. Il y a également la possibilité de jouer au Scrabble ou

à la forteresse. Les rencontres ont lieu chaque mercredi après-midi dès 14 heures au Restaurant le Central.

Le groupe organise aussi occasionnellement des lotos.

« À 89 ans je ne suis plus parmi les actifs, mais j'adore venir au café et aux événements : discuter me fait du bien. »

André



Marche en forêt

Adriana Brewster 021/652.30.67

Venez vous aérer pendant une heure ou deux dans nos belles forêts lors d'une petite randonnée facile et conviviale. Votre chien est le bienvenu !

Ces sorties se terminent souvent autour d'un café, d'un thé ou d'un verre de vin. Tous les premiers lundis du mois, par (presque) tous les temps.

Rendez-vous à 13h45 devant la salle de paroisse pour du co-voiturage. La bonne humeur est de rigueur.

La tribu des bons vivants

Gérard Tissot 079/832.60.50

Initié par Johanna de Kaenel, un petit groupe d'amis, cuisiniers amateurs éclairés, se retrouve une fois par mois au Châtaignier pour préparer un repas convivial qui réunit une vingtaine de personnes.

Ces dîners se passent dans une atmosphère chaleureuse et décontractée. Venez découvrir des spécialités d'ici et d'ailleurs.

Chaque deuxième lundi du mois, à 12 heures, sur inscription. La formule a beaucoup de succès, n'hésitez pas à y participer.



« Je découvre des histoires de vie absolument passionnantes. »

Gisela

Banque du temps

Vous avez besoin d'aide ? Transporter un objet lourd ? Converser dans une autre langue ? Manier une perceuse ? Faire de la couture ?

Vous désirez mettre vos connaissances ou vos talents à disposition ?

La banque du temps fait le lien. Ces services sont offerts à titre gracieux dans un bel esprit d'entraide. Pour la trouver, suivez le lien :

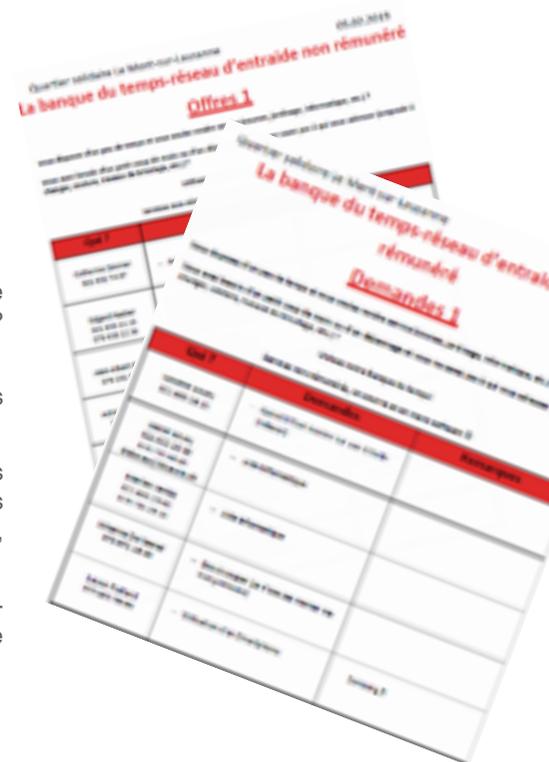
<https://quartiers-solidaires.ch/mont-solidaire> (onglet Activités) et sur le site Resoli.

Aiguilles et tricot

Françoise de Viron 077/419.53.49

Le club des tricoteuses accueille volontiers d'autres intéressé-e-s. On y vient pour manier les aiguilles avec plus ou moins de dextérité: écharpes, pulls, gants, layette; soit créer ce dont on a envie. C'est l'occasion d'échanger des points, des expériences et des histoires. Partager une tarte ou d'autres délices accompagnés d'un verre de thé. Le plus important est de s'entraider et d'avoir du plaisir.

Les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois, à 14h30 dans la salle de paroisse.



«Partager mes passions, mes intérêts et mes préoccupations, cela me fait du bien. »

Nanette