



Mont Solidaire

Édition automne/hiver 2020/21



Voyage organisé par deux membres du groupe: une vingtaine de seniors du Mont a débarqué au Tessin (été 2019)

Le projet en bref

Le projet « quartier solidaire » du Mont-sur-Lausanne a démarré sur la commune en juin 2017. Il est mené par et pour les seniors avec le soutien de Pro Senectute Vaud durant cinq ans. Cette démarche communautaire vise à créer, développer et maintenir les liens sociaux afin d'améliorer la qualité de vie des seniors. Une fois les cinq années passées, les professionnels de Pro Senectute Vaud se retirent du projet et le groupe d'aînés poursuit ses actions de manière autonome. Ce sera vers mi-2022.

Un nouveau nom

En prévision de cette autonomie et afin de mieux s'approprier le projet, les Montains impliqués se sont déjà penchés sur la mise en place d'un nom plus simple. En partant d'une vingtaine de propositions et dans un processus démocratique la dénomination de » Mont Solidaire » a gagné la course.

Il en ressort ce qui est le plus important aux yeux des adhérents : la solidarité.

Le choix d'un nouveau nom témoigne également de la volonté de pérenniser le mouvement. Tous les activités et groupes restent ouverts aux personnes de plus de 55 ans habitant Le Mont.

2020 – Une année particulière

Depuis 2017, une séance d'information et deux forums annuels ont été organisés pour présenter les activités à la population. En mars 2020, le Covid-19 nous a obligés d'annuler le forum et nous ne sommes pas prêts à organiser un tel événement pendant le 4ème trimestre de l'année. Néanmoins, les activités continuent en respectant les règles sanitaires en vigueur. Nous avons donc recours à une autre forme de communication et espérons que cette brochure vous confirme que les aînés du Mont débordent toujours d'idées et d'enthousiasme.

Vous vous intéressez à une des activités ? Appelez le/la responsable pour vous inscrire. Le nombre de participants pour chacune étant limité, vous serez aiguillés pour une date.

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

Johanna



Groupe habitants

Olivia Seum 078/775.80.79

Au cœur de Mont Solidaire se trouve le groupe habitants qui se réunit un après-midi par mois afin de développer les projets et organiser des 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 et il est ouvert à tous les seniors.

Groupe ressources

Olivia Seum 078/775.80.79

Ce groupe de partenaires est 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 l'animation régionale et de proximité de Pro Senectute Vaud. Il a pour but de mettre à disposition des ressources (humaines, matérielles, financières, etc.) afin de faciliter l'avancée du projet. Par ailleurs, le groupe est aussi une plateforme d'échanges et de rencontres entre différents partenaires institutionnels et associatifs.

Groupe communication

Gisela Raeber 079/212.20.17

Ce sous-groupe issu du groupe habitants se réunit également régulièrement. Lors de ces rencontres, il discute de la liaison interne au projet, ainsi que de la communication externe. Il réalise les différents flyers, lettres d'invitation, brochures, etc. afin de signaler les activités et projets de Mont Solidaire aux habitants.

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

Renato

Groupe biodiversité

Guy de Viron 079/812.79.65

Le groupe biodiversité s'engage à promouvoir et favoriser la biodiversité par la découverte du patrimoine vivant de notre Commune. Son recensement, son évaluation et ses actions se veulent concrètes : pose d'hôtels à insectes, de nichoirs pour les oiseaux diurnes et nocturnes, nurseries pour chauves-souris ; gestion d'une grainothèque ; recherche d'un terrain pour un biotope «modèle» ; aménagement d'un plan d'eau, d'une prairie fleurie ; promotion de la Charte des jardins, de la permaculture, de plantes indigènes, de l'apiculture et du maraîchage locaux ; développement d'un réseau vert pour la faune et de chemins de randonnée.



« Anglaise d'origine, j'habite ici depuis 50 ans et n'ai jamais connu autant de monde que depuis l'arrivée de « quartier solidaire ». J'apprécie surtout la diversité, l'évolution, l'intégration et l'accueil »

Beverly

Le café solidaire

Olivia Seum 078/775.80.79

Le café solidaire rassemble chaque semaine une vingtaine de personnes ou plus, pas toujours les mêmes. On se retrouve pour rencontrer d'autres habitants du Mont, partager un café, parfois un gâteau et des biscuits. On s'informe sur les activités de la Commune, discutant d'une foule de sujets, en partageant des moments de grande amitié. C'est une excellente occasion pour les nouveaux arrivés du Mont de faire connaissance avec leurs contemporains.

Rendez-vous tous les jeudis de 9h30 à 11h30 à la Grande Salle du Petit-Mont.



Les jeux

Lucien Paillard 079/401.96.66

Jacqueline Picard 021/731.29.71

Vous aimez jouer aux cartes ? Tout spécialement au jass ? 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 parfaire ses connaissances peut prendre contact avec l'une des personnes responsables. Des séances d'initiation seront organisées en conséquence. Il y a également la possibilité de faire un Scrabble ou une forteresse. Les rencontres ont lieu le mardi après-midi, dès 14h, tous les quinze jours au Restaurant le Central.

« Faire la connaissance de voisins, c'est une expérience enrichissante. »
Lucien



La 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! Tous les premiers lundis du mois.

Rendez-vous à 14h00 à la Fontaine des Meules, ou à 13h45 devant la salle de paroisse pour du co-voiturage. La bonne humeur est de rigueur.

La brigade cuisine pour les fins becs

Gérard Tissot 079/832.60.50

Une fois par mois, un petit groupe d'amis, cuisiniers amateurs (éclairés), se retrouvent au Châtaignier pour préparer un repas convivial réunissant une vingtaine de personnes. Ils se nomment « La Tribu des Bons-Vivants » : tout un programme.

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 gens extraordinaires. »

Gisela

Le prix Chronos

Chantal Hoegger 077/455.07.53

Tous les ans, Pro Senectute et Pro Juventute sélectionnent cinq romans pour lecteurs de neuf à treize ans, dont les intrigues mêlent les générations. De septembre à janvier, jeunes et seniors les lisent. 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.



Le club de lecture

Francine Duriaux 079 563 77 89

Le club de lecture « Voix au chapitre » a été créé début 2020. Il se réunit toutes les six à huit semaines avec un programme de lecture décidé par ses huit membres.

D'autres groupes peuvent être créés.

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

Lucien

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 informatique.



Un réseau WIFI est à disposition, venez avec votre smart-phone, tablette ou ordinateur portable et posez vos questions en toute liberté. Un mercredi matin par mois à la salle Mgr Ramuz, rez-de-chaussée de l'EMS La Paix du Soir, Chemin de Longeraie 9.

Activités culturelles

Françoise de Viron 077/419.53.49

Six à huit activités culturelles, soit des conférences, des rencontres musicales ou des sorties, sont prévues par année. La première moitié avant l'été et la seconde dès l'automne.

Les conférences se tiennent à la salle Mgr Ramuz à l'EMS la Paix du Soir. Elles sont pour le moment sur inscription et, suivant l'orateur, un chapeau permettra de déposer votre contribution. Les sorties se font sur inscription également.



« J'habite le Mont depuis deux ans seulement et me suis déjà fait plein d'amis et d'amies. »

Gérard

Pétanque

Gérard Tissot 079/832.60.50

Chaque vendredi dès 14:30, amateurs comme professionnels sont les bienvenus pour se réunir au terrain de boules de l'Association La Paix du Soir, Chemin de Longeraie 15. 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. Inscrivez-vous.

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



Café chantant

Jocelyne Baumgartner 076/457.07.51

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.



*« J'apprécie beaucoup le partage, l'amitié et la convivialité de quartier solidaire. »
Jocelyne*

La banque du temps

Vous avez besoin d'aide? Transporter un objet lourd? Converser dans une autre langue? Vous désirez mettre vos connaissances ou vos talents à disposition? Manier la perceuse? Faire de la couture? La banque du temps fait le lien. Des services offerts et acceptés gratuitement dans un bel esprit d'entraide. Pour la trouver, suivez le lien:

<https://www.quartiers-solidaires.ch/le-mont>, rubrique « activités »

05.02.2019
 Quartier solidaire Le Mont-sur-Lausanne
La banque du temps-réseau d'entraide non rémunéré

Offres 1

Vous disposez d'un peu de temps et vous voulez rendre service (cours, bricolage, informatique, etc.) ?
 Vous avez besoin d'un petit coup de main ou d'un dépannage et vous ne savez pas à qui vous adresser (proposé à changer, cuisine, travaux de bricolage, etc.) ?

Utiliser _____
 Services non-rétrib.

Qui ?

Catherine Zimmer 021 652 74 87	-		
Edgard Rauber 021 653 21 25 079 658 22 36	-		
Jean-Albert P. 079 201 7			
Adi V.			

05.02.2019
 Quartier solidaire Le Mont-sur-Lausanne
La banque du temps-réseau d'entraide non rémunéré

Demandes 1

Vous disposez d'un peu de temps et vous voulez rendre service (cours, jardinage, informatique, etc.) ?
 Vous avez besoin d'un petit coup de main ou d'un dépannage et vous ne savez pas à qui vous adresser (proposé à changer, cuisine, travaux de bricolage, etc.) ?

Utilisez notre Banque du temps!
 Services non-rémunérés, un sourire et un merci suffisent! ☺

Qui ?

Qui ?	Services non-rémunérés, un sourire et un merci suffisent! ☺	Demandes	Remarques
Sabine Soley 021 658 28 10	- Cours à l'heure pour un aide informatique	- Cours à l'heure pour un aide informatique	
Sabine Soley 021 658 28 10 079 733 88 44 dsoboye@bluewin.ch	- aide informatique	- aide informatique	
Martina Herzig 021 658 28 10 079 733 88 44	- aide informatique		
Johanna De 079			

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

Une idée a pris forme



Dans son éditorial de septembre 2014, le Syndic du Mont, M. Jean-Pierre Sueur, préconisait d'associer encore plus les aînés à la vie de la Commune et sollicitait toute personne intéressée à s'annoncer. Quelques mois plus tard, lors d'une rencontre entre le Syndic et l'auteur de ces lignes, Lucien Paillard, voisins durant près de 30 ans au Chemin du Saux, il fut évoqué l'éditorial précité et son impact sur la population. Il était fort ténu et Lucien s'est engagé à rencontrer cinq personnes intéressées, habitant divers endroits de la Commune (Epinoux, Longeraie, Grand-Mont, Valleyre).

La première rencontre eut lieu le 24 février 2016 au Restaurant Le Central où les personnes firent connaissance et surtout pour découvrir les propositions, les aspirations et les attentes de chacune et chacun au sein de notre Commune à l'intention des seniors.

Plusieurs séances suivirent où l'on mit en évidence ce que faisait déjà Le Mont pour ses aînés : repas annuel, course en bateau sur le Léman; plan directeur du réseau piétons etc. On fit l'inventaire des sociétés sises au Mont où chaque citoyen et citoyenne peut participer à l'envie. Une des membres évoqua l'expérience de Gland avec l'association Pro Senectute Vaud.

C'est dans le carnet de Lucien qu'eut lieu la première séance avec cette association le 23 mars 2016, agrémentée d'un diaporama. Le projet présenté de manière fort convaincante, le groupe de travail décida d'en référer aux autorités communales. Après plusieurs séances où le groupe de travail fut associé, la décision de faire au Mont un « quartier solidaire » incombait à nos élus communaux. C'est par lettre du 15 juillet 2016 que notre Commune a confié à Pro Senectute Vaud le mandat de la mise sur pied d'un « quartier solidaire ».

Le développement fut rapide et c'est sous la houlette de l'équipe d'animateurs de Pro Senectute Vaud que fut mise en place l'organisation que nous connaissons présentement.

C'est le 1er juin 2017 que le projet a démarré, avec, dans un premier temps, la détermination de l'état des lieux de la qualité de vie des aînés. En août de la même année, une séance d'information eut lieu où tous les seniors de la Commune furent conviés.

Une vaste enquête d'une année, sous la forme d'interviews fut lancée auprès des Montaines et Montains. Le résultat fut présenté à la séance publique du 24 mars 2018, donnant les lignes directrices des présentes et futures activités en faveur de nos aînés.

Que reste-t-il du groupe de travail de base ? Il n'a pas quitté le navire et œuvre aujourd'hui au sein du groupe habitants qui prend des responsabilités au travers des nombreuses activités mises en place.

Lucien Paillard

Dates et informations

Vous retrouverez les dates des activités et événements divers dans l'agenda : <https://www.quartiers-solidaires.ch/le-mont>, rubrique « activités » ou sur <https://www.resoli.ch/fr>



Contact

Pour plus de renseignements et/ou pour recevoir les informations :

Olivia Seum, chargée de projet communautaire, 078/775.80.79

Julie Stuby, assistante de projet communautaire, 079/813.62.33

LE MONT
sur Lausanne

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

SERVICE D'AIDE A LA FAMILLE
Transports bénévoles

