



Mont Solidaire



Les balades font partie des activités très appréciées
par les seniors de Mont Solidaire



Mont Solidaire 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 et la Commune du Mont 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'ainés poursuit ses actions de manière autonome.

Il y a deux ans les membres du groupe ont adopté le nom « Mont Solidaire ».

Bientôt place à l'indépendance

En juin 2022, les seniors seront ainsi appelés à voler de leurs propres ailes, devenir autonomes, gérer les activités mises en place et en ajouter d'autres, selon leurs envies et besoins. À présent, il s'agit de créer une structure et de répartir les tâches pour ne pas perdre ce qui a été construit avec patience et passion. Cette structure, les seniors la désirent légère, mais efficace et pérenne.

Il faudra gérer l'administration, les relations, la communication et les finances, mais aussi planifier et animer les échanges et les activités, voire en créer des nouvelles. Bref : tout ce que Pro Senectute a géré jusqu'ici !

Prilly, Tolochenaz, Pully, Bellevaux et bien d'autres communes sont déjà passées par là : au bout du mandat de Pro Senectute, elles ont formé une association. Mont Solidaire va s'inspirer de ces précurseurs et des contacts ont été pris avec certaines personnes pour bénéficier de leurs expériences.

Le moment est venu d'exprimer notre gratitude à l'équipe de Pro Senectute: Francesco Casabianca, Thomas Schaeren, Olivia Seum, Julie Stuby, Vanessa Pellegrino et Silvia Rei qui remplace Olivia pour la dernière ligne droite vers l'autonomie. Ces jeunes ont aidé les seniors à développer cette initiative dans le but de leur offrir l'occasion de s'impliquer dans la communauté, de créer des relations intergénérationnelles ou simplement de profiter de la vaste offre de rencontres et d'activités.

Un grand merci à ces spécialistes de projets communautaires : pendant toutes ces années, ils et elles ont incarné nos anges pilotes et gardiens qui savent écouter, conseiller, temporiser ou encourager les « vieux » avec professionnalisme, bienveillance et empathie.

Groupe habitants

Silvia Rei 076/386.87.92

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 dès 55 ans.

Groupe ressources

Silvia Rei 076/386.87.92

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) de l'animation régionale, de Pro Senectute Vaud et de membres du groupe habitants. 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

Issu du groupe habitants ce groupe se réunit régulièrement. Lors de ces rencontres, il discute de la liaison interne au projet, ainsi que de la communication externe. Il réalise les différents dépliants, lettres d'invitation, brochures et le Canard Solidaire afin de signaler les activités et projets de Mont Solidaire aux habitants.



Le barbecue de l'été 2021 a rassemblé une bonne quarantaine de personnes autour du grill au Chataignier : de très joyeuses retrouvailles en profitant d'une lucarne dans le feuilletton de la pandémie.

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

Renato

Biodiversité

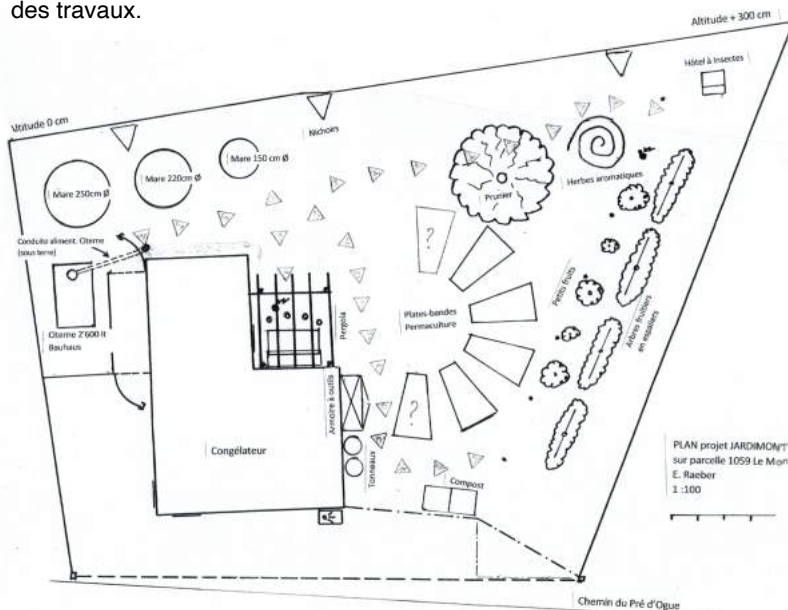
Christiane Bauer-Lasserre 079/340.97.51



Le groupe biodiversité s'engage à promouvoir et favoriser la biodiversité par la découverte du patrimoine vivant de notre Commune. Son recensement, son évaluation et ses actions se veulent concrets : pose d'hôtels à insectes, de nichoirs pour les oiseaux diurnes et nocturnes, nurseries pour chauves-souris ; gestion d'une grainothèque.

Il a été mis sur pied par quelques membres une association autonome pour un projet prévoyant l'élaboration d'un jardin de biodiversité sous la dénomination Jardimont. Ce projet touche à l'aménagement pérenne de 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, des hôtels à insectes, des mangeoires, 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 Montains.

Le plan d'aménagement du terrain ci-dessous sera adapté au fur et à mesure des travaux.



Le café solidaire

Silvia Rei 076/386.87.92

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, partager un café, parfois un gâteau et des biscuits. On s'informe sur les activités de la Commune et discute d'une foule de sujets, en partageant des moments de grande amitié.

C'est une 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

Lucien Paillard 079/401.96.66

Jacqueline Picard 021/731.28.71



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 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 jouer au Scrabble

ou à la forteresse. L'organisation de lotos est aussi prévue.

Les rencontres ont lieu le mardi après-midi, dès 14 heures, tous les quinze jours au Restaurant le Central.

« 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



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 !

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 réunissant une vingtaine de personnes : 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 histoires de vie absolument passionnantes. »

Gisela

Le prix Chronos

Christiane Bauer 079/340.97.51

Françoise de Viron 077/419.53.49

Tous les ans, Pro Senectute et Pro Juventute sélectionnent quatre 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.



Les livres pour 2022:

Le couscous de Noël

par Elisabeth Benoir-Morelli

Les enfants terribles de Bonaventure

par Cécile Hennerolles

Les loups au clair de lune

par Xavier-Laurent Petit

Niko et le pinceau magique

par Delphine Laurent

Voix au chapitre

Francine Duriaux 079/563.77.89

Ce club de lecture 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 smartphone, 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 .

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. Suivant l'orateur, un chapeau permettra de déposer votre contribution.

Des sorties sont également au programme.



« 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, amateurs comme professionnels 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, 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.



« Les activités de Mont Solidaire égayent notre quotidien »

Françoise

La Banque du temps

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

Vous désirez mettre vos connaissances ou vos talents à disposition ?

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://quartiers-solidaires.ch/mont-solidaire> (onglet 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 (courses, jardinage, informatique, etc.) ?
- ou vous parlez une autre langue et vous souhaitez aider quelqu'un qui ne parle pas votre langue ?

Quartier solidaire Le Mont-sur-Lausanne
La banque du temps-réseau d'entraide
Demandes 1

Vous disposez d'un peu de temps et vous voulez rendre service (courses, jardinage, informatique, etc.) ?
- ou vous parlez une autre langue et vous souhaitez aider quelqu'un qui ne parle pas votre langue ?

Services non-rémunérés

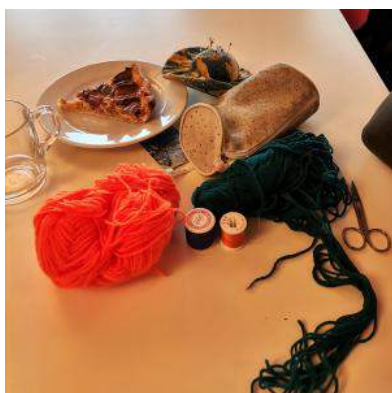
Qui ?	Services non-rémunérés, un sourire et un verre de thé !	Demandes	Remarques
Catherine Zinner 021 852 74 87	- aide informatique		
Stéphane Baizer 021 852 23 25 079 858 22 38	- aide informatique		
Marie-Anne ? 079 294	- aide informatique		
Marie-Anne 071 693 26 10	- aide informatique		
Isabelle Achard 021 852 26 26 079 793 84 43 diba@quartiersolidaires.ch	- aide informatique		
Renata Haege 071 693 26 83 079 783 09 00	- aide informatique		
Johanna De Frenet 079 872 16 40	- aide à copier (je n'ose pas parler français)		
Lucas Pöllard 079 872 16 40	- utilisation d'un ordinateur		

Services non-rémunérés, un sourire et un verre de thé !

Services non-rémunérés, un sourire et un verre de thé !

Aiguilles et tricot

Françoise de Viron 077/419.53.49



Le petit club de cinq 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 - 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

À Mont solidaire, chaque personne a son histoire, son chemin de vie avec des hauts et des bas, des joies et des douleurs. Dans cette édition nous vous présentons deux personnes parmi les plus âgées du groupe qui nous transmettent la joie de vivre.



Anny : d'un lac à l'autre

Grande et très mince, elle se tient droite comme un I. Toujours vêtue avec élégance et chic, le verbe et le sourire facile, Anny Dupuis est la señora des seniors. À 92 ans, elle ne manque que rarement le café solidaire du jeudi. Elle aime y faire escale lors de sa promenade quotidienne dans la commune. Souvent elle amène ses délicieux chocolats faits maison. Les habitué-es du café en raffolent !

Originnaire du lac de Constance, elle précise que très jeune déjà, elle a changé de lac pour s'établir avec son mari sur les bords du Léman. Elle était la deuxième d'une fratrie de huit et, ayant perdu ses parents très tôt, elle a amené sa plus jeune sœur comme dot dans son mariage. Anny a deux enfants: son fils vit à Chexbres ; sa fille a un ranch près de Los Angeles aux États-Unis et enseigne l'hippothérapie.

Dans sa jeunesse, Anny a appris le métier de modiste qui est probablement à l'origine de son chic ! Par la suite elle a exercé une multitude de professions. Pendant trente ans, elle a tenu avec son mari une boulangerie aux Bergières. De cette époque lui est resté la fabrication de chocolat ! Au milieu des années 80, elle s'est lancée dans la décoration. Pendant des années elle était responsable de l'agencement des vitrines de toutes les boulangeries Polli. Si Mont Solidaire organise une fête - qu'on soit à Pâques ou à Noël - Anny amène des cartons remplis de déco de table.

Veuve depuis quelques années, elle habite toujours sa grande maison à la Route des Martines où pendant longtemps un prince roumain fut son locataire. Aujourd'hui Anny s'occupe encore volontiers de son vaste jardin. Elle adore les fleurs qu'elle arrange avec beaucoup de goût et aime aussi inviter des ami-es pour un petit repas.

André : amateur de calligraphie

André Hautier a «seulement» 89 ans. Jurassien d'origine, le jeune homme est arrivé à Lausanne pour devenir employé de banque. Il explique le choix de sa profession par le fait qu'il a toujours cherché le contact avec les gens et l'échange journalier avec la clientèle lui apportait une grande satisfaction.

André est extrêmement communicatif. Posez-lui une question, il saura vous raconter une histoire: de son Jura natal, de sa grand-mère, de son séjour en Angleterre, de la musique, de l'art, des danses traditionnelles du monde qu'il a pratiquées longtemps. De la calligraphie aussi. C'était son épouse, artiste peintre et créatrice qui l'a amené vers cette belle écriture chinoise qui fut pendant longtemps sa passion. «Un excellent outil pour aiguiser la concentration», explique-t-il. «et qui par la force des choses a fait naître mon intérêt particulier pour la Chine.»



André n'est pas seulement amateur d'histoires au pluriel il est aussi presque incollable sur l'Histoire de Lausanne et ce n'est pas étonnant qu'il soit un excellent et intarissable conteur : pendant vingt ans il a arpenté les pavés de la ville en sa qualité de guide et porté un intérêt particulier à la cathédrale Notre-Dame, l'un des principaux monuments gothiques en Suisse.

Dans sa maison aux Planches, vous le verrez souvent s'occuper de son jardin. «Pour les grands travaux je me fais aider», confie-t-il avec un sourire malicieux. Et d'ajouter : au sein de Mont Solidaire je suis plutôt passif, je n'ai plus l'énergie pour m'activer. Mais j'adore venir discuter avec tout le monde.»

L'amour calligraphié

爱



Mesures spéciales

Certaines activités peuvent être momentanément suspendues à cause de la situation sanitaire.

Renseignez-vous auprès des responsables.

Contact

Vous trouverez 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>.

Vos personnes de contact sont :

Silvia Rei, chargée de projet, 076/386.87.92

Vanessa Pellegrino, assistante de projet communautaire, 077/484.28.73

Les partenaires de Mont Solidaire

LE MONT
sur Lausanne

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

SERVICE D'AIDE A LA FAMILLE
Transports bénévoles

