

JUILLET 2020

QUARTIER SOLIDAIRE



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 d'animateurs et animatrices 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.

Jusqu'à ce jour, divers groupes de travail et activités se sont développés grâce à l'implication exceptionnelle des Montains. Ces projets sont décrits dans la présente brochure, réalisée par des seniors du groupe quartier solidaire du Mont-sur-Lausanne. Toutes les activités et groupes sont ouverts aux personnes de + de 55 ans habitant le Mont.

ENVIE ET MOTIVATIONS

"Faire la connaissance de voisins, c'est une expérience enrichissante!" *Lucien*

"Grâce à Quartier solidaire je découvre des gens extraordinaires." *Gisela*

"Faire des activités nouvelles c'est rajeunir" *Lucien*

GROUPE HABITANTS

Olivia Seum 078/775.80.79

Au cœur de quartier solidaire du Mont 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 communication 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 du quartier solidaire aux habitants du Mont.

GROUPE BIODIVERSITÉ

Guy de Viron 079/812.79.65

Le groupe Biodiversité veut s'engager 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 chauve-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...



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 et discute d'une foule de sujets, partageant des moments de grande amitié.

Tous les jeudis de 9h30 à 11h30, à la Grande Salle du Petit-Mont (Rue du Petit-Mont 2, 1052 Le Mont-sur-Lausanne)



LES JEUX

**Lucien Paillard 079/401.96.66 et
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 15 jours au Restaurant le Central au Mont.



LA MARCHÉ 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 pour 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.

LE PRIX CHRONOS

Chantal Hoegger 077/455.07.53

Arlette Knus 079/701.02.14

Tous les ans, Pro Senectute et Pro Juventute sélectionnent cinq romans, pour lecteurs de 9 à 13 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 débats. 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.



CYBER-CAFÉ

Rose-Marie Extermann 079/405.86.18

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 des questions en toute liberté.

Un mercredi 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

Daniel Bovey 021/653.26.19

6-8 activités culturelles, soit des conférences, des rencontres musicales et 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 libres d'accès et, suivant l'orateur, un chapeau permettra de déposer votre contribution.. Les sorties se font sur inscription.

PÉTANQUE

Gérard Tissot 079/832.60.50

Chaque vendredi dès 14:30, amateurs comme professionnels sont les bienvenus à 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. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

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

AUTRES

En plus des animations déjà mises en place, un club de lecture s'est récemment formé et un premier café chantant avec deux musiciens du Mont, les Chrichri, a eu lieu. Un cours de cuisine intergénérationnel en collaboration avec le collège du Mottier s'est déroulé pour la première fois. La mise en place régulière de ces deux dernières activités est en cours d'organisation.



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 »

Quartier solidaire Le Mont-sur-Lausanne

05.02.2019

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.) ?

Vous avez besoin d'un petit coup de main ou d'un dépannage et vous ne savez pas à qui vous adresser (ampoule à changer, couture, travaux de bricolage, etc.) ?

Utilisez notre Banque du temps!

Services non-rémunérés, un sourire et un merci suffisent ☺

Qui ?	Offres	Remarques
Catherine Zimmer 021 652 74 87	- Petite couture	
Edgard Raeber 021 653 21 15 079 658 22 36	- Petites réparations diverses - Transport en véhicule - Excursions touristiques - Langues : D + D-CH + GB + I	
Jean-Albert Stucki 079 201 98 62	- Electromécanique - Informatique (simple) - Transport de personnes	
Adrienne Bregonzi 021 323 95 61	- Prêt de four à gaufres et bricrelets	
Guy De Viron 021 652 00 28	- Animation « gaufres » - Petit coin sympa pour le jardinage amateur - Possibilité de taille arbrisseaux - Petits fruits de saison - Petits bricolages	
Daniel Bovey 021 653 26 19 078 711 60 41	- Transports véhicule	Lundi/mercredi/jeudi
Büchli Jacky 079 567 73 77	- Petites bricoles - Transport en voiture	

Quartier solidaire Le Mont-sur-Lausanne

05.02.2019

La banque du temps-réseau d'entraide non rémunéré

Demandes 1

Vous disposez d'un peu de temps et vous voulez rendre service (courses, 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 (ampoule à changer, couture, travaux de bricolage, etc.) ?

Utilisez notre Banque du temps!

Services non-rémunérés, un sourire et un merci suffisent ☺

Qui ?	Demandes	Remarques
Nanette Bovey 021 653 26 19	- Quand il faut monter sur une échelle (rideaux)	
Daniel Bovey 021 653 26 19 078 711 60 41 dnbovey@bluewin.ch	- Aide informatique	
Marlies Herzig 021 653 29 61 079 716 29 38	- Aide informatique	
Johanna De Kaenel 078 672 16 40	- Bois à couper (je n'ose pas manier ma tronçonneuse)	
Lucien Paillard 079 401 96 66	- Utilisation d'un Smartphone	Samsung 5

UNE IDÉE QUI 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 la commune du Mont pour ses aînés : le repas annuel, la course en bateau sur le Léman; le 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 du Mont un Quartier solidaire incombait à nos élus communaux. C'est par lettre du 15 juillet 2016 que la Commune du Mont a confié à Pro Senectute Vaud le mandat de la mise sur pied d'un Quartier solidaire au Mont-sur-Lausanne.

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 des activités : <https://www.quartiers-solidaires.ch/le-mont>, rubrique « activités » ou sur <https://www.resoli.ch/fr>

CONTACTS

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

Olivia Seum, chargée de projet communautaire:

078/775.80.79 et olivia.seum@prosenectute.vd.ch



LE MONT
sur Lausanne

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

SERVICE D'AIDE A LA FAMILLE
Transports bénévoles

