

L'ÉCHO DU RIOLET



QUARTIER SOLIDAIRE DE PULLY-NORD

Feuille d'informations, deuxième année, N° 4

Mars/avril 2015

Le journal que vous tenez entre vos mains — ou que vous lisez sur votre écran d'ordinateur — se veut le reflet de l'engagement de seniors vivant à Pully-Nord à tisser ou maintenir des liens sociaux de qualité, à travers les initiatives d'un groupe d'aînés ou en lien avec des associations existantes.

Née de l'impulsion de la municipalité de Pully, conduite par Pro Senectute, cette dynamique participative encourage les seniors à être largement acteurs de leur intégration dans leur quartier et à améliorer ainsi leur qualité de vie.

Nous vous en souhaitons bonne lecture !

Le comité de rédaction



ville de pully



Le premier repas solidaire de 2015, le 15 janvier

Apéritif et cake salé maison

Mousse aux asperges et sa sauce aux épinards

Endives au jambon et pommes-de-terre nature

Tourte au citron meringuée, tarte aux poires et à la frangipane

Café, thé, tisanes

Nous étions 18 à nous activer à sa préparation, ou à participer à la dégustation de cette cuisine naturelle.

Chacun et chacune s'applique avec ferveur à concocter des recettes, apprises souvent de ses aïeules, et est fier de nous les présenter une fois par mois. Que cela soit en cuisine ou pour la répartition des tables, toujours si bien décorées, nous sommes surpris à chaque fois.

Comme d'habitude, l'apéritif se prend à 11h30. Cette fois, nous avons trinqué ensemble dans la petite salle attenante. Le plaisir de se retrouver fut chaleureux et décontracté. Le cake salé d'Odette, un délice...!

A midi, installation dans la salle à manger. Grâce aux talents conjugués de Natalia, Odile, Galina et Marie-Jeanne (notre stagiaire qui nous quitte malheureusement à la fin janvier), le repas fut à nouveau délicieux.

Pour les prochaines fois, venez nous rejoindre ! Annick attend vos inscriptions et nous serons heureux de vous accueillir parmi nous. À bientôt !

Edith

Informez vos amis et connaissances qui pourraient être intéressés par "l'Écho du Riolet" et ne le reçoivent pas encore : ils peuvent en tout temps s'inscrire, pour la version électronique ou la version papier, auprès de l'éditeur responsable.

Comité de rédaction : Ingrid Froidevaux,
Edith Furrer, Annick Hislair, Freddy Gardiol.

Éditeur responsable : Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39
Chemin des Graminées 11, 1009 Pully, fred.gardiol@hispeed.ch

Editorial : ... et le miracle continue !

Qu'est-ce qui fait que certains jours de la semaine des résidents de Pully Nord, tous âges confondus, se hâtent vers la salle paroissiale de Chantemerle ? Qu'est-ce qui les attire, les motive, et leur donne cette allure légère et décontractée ?

C'est comme si une incroyable énergie les poussait à rejoindre des groupes de personnes que, il n'y a pas si longtemps, ils ne connaissaient pas, qu'ils ont découvert comme par magie après tant d'années de cohabitation dans le même quartier — mieux vaut tard que jamais ! — et dont l'amitié leur est devenue incontournable. Merci à ProSenectute et à la Municipalité de Pully !

Et puis, les "Seniors" n'ont pas fini d'étonner par ce qui les anime, la curiosité d'apprendre encore, le besoin d'être utiles, et par une détermination certaine. Qui a dit que c'étaient des "retraités de la vie," sans projets, sans opinion, sans espoir ?

Ainsi, de projets en projets, depuis le début de ces rencontres, de réalisation en réalisation, c'est bien le miracle qui continue. Toujours dans une ambiance de respect et de bienveillance, et même si quelquefois certains choix s'avèrent difficiles, des décisions sont prises, des objectifs atteints, des attentes réalisées.

Longue vie à notre "Quartier Solidaire," tel est le vœu de tous ! Et que les miracles continuent de nous surprendre !

Un grand merci à notre rayon de soleil, Marie-Jeanne, qui termine son temps avec nous et se tourne vers un avenir que nous lui souhaitons brillantissime !

Herminée Serkis



Activités d'autres associations locales

- **Peinture** : tous les mardis après-midi de 14h à 16h30, groupe de peinture du **club des aînés**, Rens. : Monique Chabloz, tél. 021 701 07 23 et Walter Steffen, tél. 021 728 65 02.
- **Marche sportive** Pro Senectute Lausanne Est (**environ 3 heures**) les jeudis tous les 15 jours, à 10h ou à 13h. Cotisation annuelle de 40 frs. Renseignements : Michèle Péringer, tél. 021 729 71 10.
- **Club des aînés** : À la Maison Pulliérane :
Mardi 17 mars à 14h30: **Chasseurs d'images**, film de S. Monachon.
Mardi 21 avril à 14h30: **La remontée du Rhin**, conférence avec diapositives de J. F. Reber.
Renseignements : Albert Duperrex, 021 728 68 04.
- **Ciné-Seniors**, au cinéma CityClub de Pully : **les vendredis**
20 mars à 14h30 : « **The Lunchbox**, de Ritesch Batra »,
17 avril à 14h30 : « **Bouboule** »,
22 mai à 14h30 « **Les petites fugues**, de Y. Yersin ». Participation 10 frs, collation comprise,
Renseignements : Véronique Garcia, tél 021 646 17 21.
- **L'Entraide Seniors Pulliérans** et la **ludothèque** de Pully organisent des **jeux de société** à la permanence ESP, chemin Pré-de-la-Tour 11, **les jeudis 12 mars et 23 avril** de 15 à 17 heures,
Renseignements : Permanence ESP, tél. 021 729 91 91.
- **L'association d'entraide familiale** de Pully, Paudex, et Belmont, organise sa **braderie de printemps** le **mercredi 22 avril 2015 de 14h à 18h**. à la grande salle de Paudex. Rens : www.aef-ppb.ch.
- **Tricot-Thé** : nouvelle activité de **l'entraide familiale**, les mardis tous les 15 jours de 14h à 16h au Pavillon de la Clergère à Pully, à partir du mardi 10 mars. Rens : Catherine Vuitel, tél. 079 714 63 03.

Le sourire en coin

Il est tout à fait approprié que le **Quartier solidaire de Pully Nord** soit rattaché au **dicastère de la Jeunesse** de la Commune, puisque nous sommes **tous jeunes**, mais depuis plus longtemps que d'autres.

Inspiré de Glück, Le Chat

AGENDA

Liste des activités offertes, sauf avis contraire, à la salle de paroisse de Chantemerle.

- **Groupe Habitants** : les lundis 2, 16, 30 mars, 20 avril, de 14h à 16h.
- **Accueil café** (avec ateliers, jeux et activités créatrices, multilingue !) : les lundis 9 et 23 mars, 27 avril, de 14h à 16h.
- **Le cours de stretching** du lundi est temporairement suspendu, il reprendra dès que les circonstances le permettront.
- **Causerie : Le 3 mars** de 14h30 à 16h30, “**Apporter l'espoir et la guérison... Les Mercy Ships,**” par Golpar Pakmehr. Rens. : Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67.
- **Table d'hôtes, chez Odette** : les **mercredis 11 et 25 mars, 15 et 29 avril**, participation : 15 frs par repas. S'inscrire auprès d'Odette Taverney, tél. 021 711 08 54.
- **Partage culinaire** : les **jeudis 19 mars et 23 avril**, de 9h à 14h30, participation : 15 frs. par repas. S'inscrire auprès de Annick Hislaire, tél. 021 791 76 08.
- **Promenade conviviale** : **chaque jeudi** de 10h à 11h15 (si la météo le permet). Rendez-vous sur l'esplanade de Chantemerle. S'inscrire auprès de Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39, fred.gardiol@hispeed.ch.
- **Pétanque** : **pause hivernale !** les activités reprendront en mai.
- **Un livre...plusieurs regards**: vendredi après-midi de 14h15 à 16 h15. Lieu : Bibliothèque de Pully. **Dates 6 et 27 mars 2015**. Livre discuté : « **Une poignée de gens** » d'Anne Wiazemsky. Renseignements : Monique Schweizer, tél. 021 729 59 69, monique.schweizer@bluewin. ch.
- **Nouveau** : **Conversation anglaise**, vendredi de 15h à 16h30, chez Rex Simon, ch. de la Bruyère 10 , tél. 021 729 72 48
- **Nouveau** : **Cours d'espagnol**, vendredi de 17h à 18h30, chez Odile Rey, Av. de Belmont 6C, rens. : Natalia Lainz-Allet, tél. 021 943 46 78
- Le prochain **FORUM**, nouvelle formule, aura lieu le samedi 30 mai à la Maison Pulliérane

MOT CACHÉ

Tracer dans la grille tous les mots qui apparaissent dans la liste ci-dessous—mais seulement ceux-là! Ils peuvent apparaître dans la grille verticalement, horizontalement ou en diagonale, chaque fois dans les deux sens. Cinq lettres resteront alors, qui indiquent une activité mensuelle très appréciée du Quartier Solidaire.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | S | P | E | R | E | R | A | V | E | N | T | U | R | E |
| X | U | A | E | V | E | S | I | E | R | L | R | E | D | D |
| P | H | T | I | N | E | Z | P | B | S | E | O | I | I | I |
| L | R | I | N | M | I | O | E | M | C | A | P | T | E | R |
| O | P | O | E | R | I | O | T | I | B | I | H | D | E | R |
| R | T | U | B | S | T | M | T | N | S | Y | E | P | E | O |
| E | R | E | S | I | E | E | E | N | R | E | E | L | M | T |
| R | U | A | E | T | Y | R | I | A | A | R | L | P | F | E |
| E | C | N | T | T | L | E | M | I | A | E | A | I | E | S |
| L | I | E | G | E | T | B | A | G | U | E | T | T | E | S |
| U | U | O | U | U | I | R | E | R | A | P | A | C | C | A |
| M | B | R | O | Q | U | E | T | E | A | G | L | A | U | I |
| I | E | L | U | N | N | V | N | C | T | N | I | I | Y | M |
| T | R | E | M | A | I | O | O | S | A | P | U | R | E | E |
| S | I | U | O | B | M | A | C | A | R | T | O | N | R | R |

Accaparer
Agir
Aigre
Antoine
Aran
Aventure
Baguettes
Banquet
Bénie
Béotien
Cambouis
Capter
Captif

Carton
Cassiopee
Conque
Conte
Dithy-
rambique
Ecuyer
Emphase
Espèrera
Essaimer
Étoile
Etonner
Explorer

Gobi
Inspide
Isère
Liège
Miette
Minuit
Muette
Nimbe
Optée
Orle
Patio
Pitcairn
Plier

Purée
Récit
Rédhibi-
toire
Réal
Repérage
Retro
Roquet
Semeur
Sépey
Stimuler
Tact
Teruel

Torride
Tréma
Trophée
Truc
Truelle
Veaux
Verbe
Vizir
Yeti
Zénith
Zoomer

Partage Culinaire du jeudi 18 décembre 2014

Ce partage culinaire a eu un énorme succès. Nous n'avions pas prévu un si bel engouement, mais oui...ce jour-là, il y eut 29 convives !

Noël oblige, nous avons dégusté un excellent repas :

- succulente terrine auvergnate d'Odette
- pléthore de salades d'Odile
- délicieuse blanquette de veau accompagnée de purée maison et carottes faite par Liliane, assistée de sa performante équipe de cuisine constituée d'Anne-Marie, Marie-Jeanne, Doris, Claude et Cécile, pain maison de Galina
- chariot de desserts : « salami » au chocolat de Clarisse, mousse au chocolat de Doris, gâteau aux dattes d'Herminée et à la raisinée d'Odette.



Avec la participation fidèle d'Eva, l'équipe « déco de Noël », formée de Jacqueline, Suzanne, Galina et Odile, a donné à cette salle une atmosphère chaleureuse et délicate.

A la suite d'un poème de circonstance composé par Eva, nous avons fredonné certains chants de Noël, accompagnés au piano par Ingrid.

Etait-ce l'influence de l'arrivée de cette belle fête de Noël, mais j'ai trouvé qu'il flottait dans l'air ce jour-là comme un subtil parfum de « zénitude » inhabituel lors de nos réunions animées de seniors dynamiques. Qui sait, cela s'appelle peut-être le « petit miracle de Noël » !

Odile

Nouveau : Atelier InterGénérationnel

Le mercredi 10 décembre 2014, une dizaine d'enfants habitant notre quartier a participé à l'**atelier biscuits de Noël**, organisé par le groupe intergénérationnel du quartier solidaire, entre 13h30 et 16 heures.

Tout le monde a mis la main à la pâte pour l'élaboration de délicieux biscuits de Noël, avec un grand choix de formes et beaucoup d'enthousiasme. Des fournées des biscuits se succédaient à toute allure et les enfants se précipitaient et s'éclataient à les décorer dès qu'on les avait laissé refroidir un petit peu. Porte ouverte à l'imagination et à la créativité ! Avec tout un arsenal d'outils, de formes et de pièces décoratives, le tout digne d'un pâtissier professionnel, de magnifiques « œuvres » plus originales les unes que les autres ont vu le jour !! Les petits ont "craqué" sur place pour leurs créations et n'ont pas pu s'empêcher de s'en régaler, et ils sont tous repartis avec un bon sachet. Quelques paquets soigneusement préparés ont été mis de côté pour les partager avec le groupe des seniors.

Merci à cette formidable équipe qui a également efficacement collaboré à faire de l'ordre sur place, ce qui nous a permis de quitter assez rapidement les lieux comme si rien ne s'était passé...

Des mamans, restées émerveillées, ont contribué à créer une bonne ambiance et nous ont chaleureusement remerciés pour l'organisation de cet atelier. Certains enfants voulaient déjà savoir si l'année prochaine ils pourraient y retourner...

Natalia Lainz Allet

Le prochain atelier intergénérationnel, pour l'élaboration de cakes, aura lieu **le mercredi 25 mars** à 14 heures dans les locaux de l'UAPE (Unité d'Accueil Pour Ecoliers) aux Alpes. **Attention : le nombre de places est limité !**

Renseignements : Natalia Lainz-Allet, tél. 021 943 46 78.