

# L'ÉCHO DU RIOLET\*



## QUARTIER SOLIDAIRE DE PULLY-NORD

Feuille d'information, première année, N° 1

Septembre 2014

L'action "Quartiers Solidaires" pilotée par "Pro Senectute" vise à créer, renouer, développer et entretenir les liens sociaux pour améliorer la qualité de vie et l'intégration des seniors dans un village ou un quartier.

Son originalité ? Encourager les habitants, et en particulier les plus âgés, à agir sur leur propre environnement, en organisant eux-mêmes des projets selon leurs besoins, ressources et envies.

Un journal présente les principes de cette action et recense en détail les activités des quartiers solidaires établis dans le canton de Vaud, notamment de celui de Pully Nord. Il est disponible auprès des responsables du projet.



ville de pully



---

\*Selon Wikipedia, le **Riolet** est une rivière du canton de Vaud, qui rejoint la Vuachère avant de se jeter dans le lac Léman. Elle prend sa source près du lieu-dit *Les Chavannes*. Son cours actuel est en partie canalisé. Elle fait la frontière entre Lausanne-Chailly et Pully-Nord.

## Un livre ... plusieurs regards



Un livre choisi et lu par tou(te)s les participant(e)s du groupe, puis discuté, analysé, commenté selon la perception de chacun(e) : une lecture plurielle enrichissante !

4 rencontres mensuelles de septembre à décembre 2014 (5 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre)

La première rencontre aura lieu **le vendredi 5 septembre de 18h15 à 20h15** à la bibliothèque communale de Pully.

Le livre choisi pour cette rencontre est le roman “Un Homme Heureux” de l’écrivain finlandais **Arto Paasilinna**. Renseignements et inscriptions : Monique Schweizer : 021 729 59 69, courriel : [monique.schweizer@bluewin.ch](mailto:monique.schweizer@bluewin.ch)

Une “**boîte d’échange entre voisins**” permettant de prendre ou de déposer des objets que l’on ne souhaite pas garder mais qui peuvent servir à d’autres — notamment des livres — a été installée à **l’Avenue des Roses**.

### Petite Bibliothèque (deviendra grande ?)

Dans le “bureau” de Chantemerle une bibliothèque en libre service est à la disposition des participants — qui peuvent venir choisir leur lecture préférée parmi un riche assortiment — et aussi contribuer à le compléter !

Comité de rédaction : Marie-Jeanne Borboën, Ingrid Froidevaux, Annick Hislaire, Freddy Gardiol, Maud Strahm

Éditeur responsable : Freddy Gardiol  
Chemin des Graminées 11, 1009 Pully  
[fred.gardiol@hispeed.ch](mailto:fred.gardiol@hispeed.ch)

## **Editorial : Pourquoi une feuille d'information QSPN ?**

Depuis la création il y a un peu plus d'un an du Groupe Quartier Solidaire de Pully-Nord, des **seniors** organisent des activités destinées aux **seniors**, sur la base d'une participation bénévole — sous l'égide d'animateurs de Pro Senectute.

Notre quartier n'est guère privilégié au plan culturel : on manque sérieusement de lieux de rencontre entre l'Avenue des Alpes et le Boulevard de la Forêt ! — et, donc, peu d'activités culturelles. Pour pallier cette carence, la Municipalité de Pully a mandaté Pro Senectute, qui a procédé à un diagnostic communautaire, puis mis en route le programme actuel. Un groupe "**Habitants**" gère l'ensemble des projets, basés sur le partage et faisant appel aux compétences de bénévoles.

Bien des personnes âgées, vivant seules, habitent Pully-Nord. Certaines ne sortent pas le soir, et selon une récente étude, pour bien des seniors l'univers a un rayon de 400 mètres! Nos activités doivent si possible satisfaire des conditions de temps et de lieu : matins ou après-midis, en restant à l'intérieur du quartier.

Nous sommes heureux d'avoir accès à la salle de Paroisse de Chantemerle, et remercions la Commune et le Conseil de la Paroisse de Pully, qui ont aimablement mis à notre disposition ce lieu de rencontre convivial et bien équipé.

Jean-Paul Sartre a dit : "l'enfer, c'est **les autres**." Mais, lors du forum du 12 avril dernier, notre municipal Daniel Margot a remarqué que, bien au contraire, dans les "Quartiers Solidaires **les autres** peuvent créer un petit paradis." Venez vérifier que c'est bien le cas chez nous! Nous souhaitons aussi avoir votre avis, et éventuellement vos propositions et contributions pour de futurs "Échos" !

Mais, comment le faire savoir plus largement ? Nous souhaitons attirer l'attention des personnes qui souffrent de solitude, et les informer des activités auxquelles elles peuvent participer et contribuer activement (la plupart des programmes sont gratuits).

Un petit groupe de reporters amateurs a réalisé une première feuille d'informations pour le forum d'avril 2014. Trouvant cette initiative intéressante, la Municipalité de Pully a décidé de la soutenir. Les deux premiers numéros seront largement distribués dans Pully-Nord. Comme nous ne voulons pas encombrer inutilement vos boîtes aux lettres, **si vous souhaitez** recevoir les numéros suivants — **gratuitement** — il vous suffit de remplir et de retourner le bulletin d'inscription joint à cet exemplaire.

Bonne lecture et à bientôt dans l'une ou l'autre de nos activités.

Au nom du Comité de Rédaction  
Freddy Gardiol, Éditeur responsable

## Activités d'autres associations locales

- **La Solidarité, attitude sociale ou action individuelle ?** Cinq conférences les mardis à 19h30 à la grande salle de Paudex (28.10, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12) Rens : F. Berto, 079 375 95 41.
- **Les dimanches 7 septembre à 16h et 5 octobre à 15h**, l'Association des amis du Carillon organise des concerts sur l'esplanade de Chantemerle. Rens : [www.carillondechantemerle.ch](http://www.carillondechantemerle.ch)
- **Le mardi 9 septembre**, le Club des Aînés organise une course en car au Château de Prangins et au Salève. Prix de la course : 80 frs. Rens. M. Albert Duperrex, 021 72868 04.
- **Le jeudi 11 septembre, à 15h**, l'Entraide Seniors Pulliérans organise une conférence à la Maison Pulliérane : *Troubles de la mémoire et Psychiatrie de la personne âgée*, par le Dr. Jules Mathys, chef de clinique au CHUV.
- **Le 13 septembre, de 9h à 16h**, l'Association des Intérêts de Pully-Nord La Rosiaz (AIPNR) organise son traditionnel "**Vide Greniers**" annuel sur l'esplanade de Chantemerle.
- **Le samedi 11 octobre**, l'Association des amis du Carillon organise une excursion au **Musée du Vitrail de Romont**. Rens : M. Daniel Thomas, carillonneur de Chantemerle, [www.carillondechantemerle.ch](http://www.carillondechantemerle.ch)
- **Le mardi 21 octobre**, conférence de M. J. F. Reber, organisée par le Club des Aînés : *Norvège et Suède au petit printemps*. Rens. M. Albert Duperrex, 021 72868 04
- **Le 31 octobre 2014, fête de Halloween**, de 17h à 20h l'AIPNR offrira aux passants une soupe à la courge sur l'esplanade de Chantemerle. Rens. Annick Hilaire, 021 791 76 08

Notre ami **Alfred Meyer** — Frédy — nous a quitté le mardi 29 juillet. Il a été un acteur particulièrement engagé et apprécié dans toutes les activités du Quartier Solidaire de Pully Nord, la cheville ouvrière des programmes de premiers secours et d'auto-défense, et notre maître queux des partages culinaires (dont il a établi des rapports précis et savoureux!). Sa disponibilité et sa gentillesse proverbiales ont été appréciées de tous, il était toujours là pour donner un coup de main. Il va nous manquer... Nous sommes très reconnaissants d'avoir pu bénéficier de son aide et de sa bonne humeur, nous espérons qu'en suivant son exemple nous arriverons à mener à bien les actions pour lesquelles il s'est tellement investi. Merci Frédy!

## Liste des Activités

Lors des Forums tenus à la Maison Pulliérane, de nombreuses activités ont été proposées pour animer la vie des seniors de Pully Nord. Certaines se sont matérialisées, donnant lieu à des rencontres plus ou moins périodiques (sauf avis contraire, elles ont lieu à la Salle paroissiale de Chantemerle).

- **Groupe “Habitants”** : les lundis tous les 15 jours, de 14h à 16h.
- **Accueil café** (multilingue !) : les lundis intermédiaires, de 14h à 16h
- **Stretching** : chaque lundi de 17h à 17h45, salle de gymnastique de l'école de Chantemerle, participation 10 frs. par séance.  
Rens : Maud Strahm, 076 547 36 68.
- **Causeries** : les premiers mardis de chaque mois, de 14h30 à 16h30.  
**Le 2 septembre**, Mme Anne-Marie Cavin : *Descendants de la Bounty sur l'île de Pitcairn*. **Le 7 octobre**, M. Jean Froidevaux : *Les intentions cachées de Mozart à travers sa Symphonie de Prague*. **Le 4 novembre**, Mme. Liliane Brède-Crosa : *Ma vie de Pulliérane et de sportive d'élite internationale*.  
Rens. : Ingrid Froidevaux, 021 728 43 67.
- **Atelier relaxation visualisation** : à partir du 7 septembre et durant deux mois, sur inscription, les mercredis de 14h à 16h chez Monique Khosrov, Graminées 9, 021 728 84 09.
- **Partage culinaire** : les seconds jeudis du mois, de 9h à 14h30, participation : 15 frs. par repas. Rens. Annick Hislaire, 021 791 76 08.
- **Pétanque** : tous les jeudis à 15h, aux Quatre Vents  
Rens : Michel Testuz, 079 409 29 15 ou Marcel Hoehn, 021 728 17 25.
- **Un livre...plusieurs regards**: premier vendredi de chaque mois de 18h15 à 20h15 à la Bibliothèque de Pully. Rens. : Monique Schweizer, 021 729 59 69.
- **Promenade conviviale** : chaque vendredi de 10h15 à 11h45 (selon météo).  
S'inscrire auprès de Freddy Gardiol, 021 729 70 39.
- Des “flyers” descriptifs et la brochure “**Quartiers Solidaires**” sont disponibles. Rens : Antoine Favrod, 079 504 11 24 et Marie-Jeanne Borboën, 079 621 16 20. D'autres informations sont répertoriées sur les sites web suivants : <http://www.pully.ch/seniors> et <http://www.quartiers-solidaires.ch/>

## Comptes-Rendus

Le 1 avril 2014, plus de 50 personnes ont assisté à la captivante présentation par **Irène et Freddy Gardiol** de leur **voyage en Iran**. En deux semaines, ils ont visité quatre des villes les plus renommées sur le plan culturel: Yazd, Kerman, Ispahan et Chiraz : ruines achéménides d'il y a 2500 ans, bas-reliefs sassanides d'environ 1700 ans, merveilles de l'art chiite safavide d'Ispahan (17ème). Ils ont apprécié la gentillesse des Iraniens, et leur accueil chaleureux, en complète contradiction avec les images inquiétantes d'Iran que véhiculent d'habitude les medias.

Le 24 avril 2014, par une journée ensoleillée, un peu estivale, quatorze habitants de Pully Nord ont découvert au **Centre Général Guisan** la maison où a vécu le général. La visite a été richement commentée par **Fritz Zimmermann**, qui a décrit le rôle majeur du général pendant la seconde guerre mondiale. Les visiteurs ont pu consulter de nombreuses coupures de journaux et d'autres souvenirs. Notre guide a aussi trouvé le temps de raconter quelques anecdotes qui ont montré d'autres facettes de ce grand homme.

Le 6 mai 2014, nous étions une douzaine de personnes à nous intéresser à la vie palpitante de **Mme Helly Anagnostou, archéologue**. Après ses études et plusieurs diplômes, son travail s'est poursuivi en Crête, en Grèce, en Italie, en Jordanie, etc... Seule femme au milieu d'hommes, elle fut très respectée et reconnue, grâce à ses compétences. Nous avons appris les aléas de ce métier, disons même – de cette vocation. Car ce métier passionnant et fatigant ne rapporte pas beaucoup de “sesterces.” Les nombreuses questions nous ont amenés à largement dépasser le temps prévu.



L'excursion du 28 mai, au **Jardin des Iris à Vullierens**, organisée par Ingrid Froidevaux, a eu un beau succès avec 10 participants, qui ont admiré des centaines d'espèces d'iris de toutes les

couleurs, ainsi que des œuvres d'art. Les statues en bois de personnages géants élancés et filiformes de Christian Lapie avaient fière allure, parfaitement en harmonie avec ce lieu. La visite s'est terminée par un délicieux repas pris dans le restaurant en plein air. À refaire en 2015 ?

## Partage Culinaire du jeudi 19 juin 2014

**Menu :** Apéritif, cakes salés  
Viandes, légumes grillés et salades variées  
Fruits frais de saison, tartes et clafoutis  
Café, thé et autres boissons

---

Certains membres souhaitant se réunir autour d'un barbecue pour célébrer le début de l'été, nous avons approché le comité du club de pétanque de Pully, où nous jouons chaque semaine. Suite à sa réponse favorable, nous nous retrouvons sur le terrain dès 10 heures.

Comme convenu, seules les grillades sont cuisinées sur place, et les préparatifs prennent ainsi moins de temps que d'habitude. Couverts en plastique, assiettes en carton et nappes en papier donnent un caractère léger et festif à ce rassemblement.



Pendant qu'une trentaine de convives prend l'apéritif, nos hôtes, Marcel, « Popeye » et Giona s'occupent de la viande avec beaucoup de soin. Puis vient le moment de faire son choix parmi les appétissantes salades disposées sur le buffet. Avant de débiter notre repas, nous saluons trois nouveaux participants et avons une pensée amicale pour Alfred, actuellement souffrant.

La grande tente bruisse de nombreuses conversations et les invités apprécient ce qui a été préparé et l'attention que leur portent nos amis boulistes.

Une fois les desserts de saison dégustés et le café savouré, des convives se réunissent sur le terrain pour une sympathique partie de pétanque.

Annick Hislairé

## MOT CACHÉ

Tracer dans la grille les mots qui apparaissent dans la liste ci-dessous, verticalement, horizontalement ou en diagonale. Cinq lettres resteront, indiquant un endroit que nous aimons bien.

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

Actif	Bocage	Ferré	Livres	Rente
Alambic	Bouillon	Forum	Monnet	Roux, Ruer
Album	Boverattes	Garantie	Nouveau	Scène
Amitié	Causerie	Général	Odeur	Secours
Année	Cour	Grillade	Otarie	Sport
Araxe	Éblouir	Ilet	Partiel	Tatin
Archéologie	Émail	Immeuble	Promenade	Terni
Ardu	Enfeu	Inde	Psaume	Toison
Article	Épître	Iridium	Ptose	Touffe
Autodéfense	Ergot	Lecture	Quille	Unir
Bateau	Étrier	Libéré	Rance	Urne
Blanquette	Fera	Lien	Reçu	Vullierens