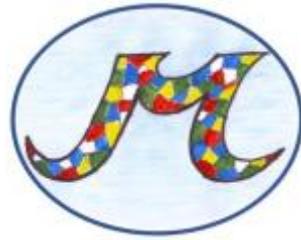


L'ÉCHO DU RIOLET



LA MOSAÏQUE DE PULLY NORD

Feuille de liaison, quatrième année, N° 19

Septembre-Octobre 2017

Cette gazette bimestrielle rapporte les activités de seniors vivant à Pully Nord, qui s'engagent pour créer et maintenir des liens sociaux de qualité par des projets de groupes, et en collaborant avec d'autres associations locales. Elle est imprimée et distribuée gracieusement par la Direction de la Jeunesse et des Affaires sociales (DJAS) de la commune de Pully, que nous tenons à vivement remercier.

Nous vous invitons à participer et vous souhaitons une bonne lecture !

Si vous êtes intéressé par "l'Écho du Riolet" et ne le recevez pas encore, l'éditeur sera très heureux d'accepter votre inscription.



Le collège des rédacteurs : Nadine Borel, Ingrid Froidevaux, Edith Furrer,
Marie-Claire Guinand, Annick Hislair, Roland Michelis, Odile Rey.

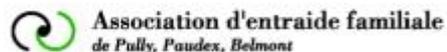
Éditeur responsable : Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39
Chemin des Graminées 11, 1009 Pully, fred.gardiol@hispeed.ch

SOMMAIRE

- p. 3 Editorial : Le bonheur, c'est...
- p. 4 Groupe de lecture « Un livre... plusieurs regards »
- p. 5 Les repas communautaires
- pp. 6 et 7 Agenda : la Mosaïque de Pully Nord
- pp. 8 et 9 Activités d'autres associations
- p. 10 Mots croisés
- p. 11 Annonce de causerie : sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle
- p. 12 Annonce : soupe à la courge pour Halloween

TROIS NIVEAUX DE PARTICIPATION À LA MOSAÏQUE

- 1.** Les activités de la **Mosaïque de Pully Nord** et notamment ses accueils-cafés (pp. 6 et 7) vous sont ouvertes à toutes et à tous, sans engagement de votre part – pas besoin d'invitation ni de parrainage ! N'hésitez pas à “venir voir” !!
- 2.** Pour prendre une part active ou soutenir nos programmes, vous pouvez devenir **membre de la Mosaïque de Pully Nord** – la cotisation **annuelle** est de 30 Frs. pour un membre individuel, ou de 40 Frs. pour un couple, à verser
 - directement à un responsable lors d'un **accueil-café**
 - sur notre compte de chèques postaux, **CCP 14-403436-6 La Mosaïque de Pully Nord, Pully** — si possible par virement d'un compte postal ou bancaire
 - par e-banking, à **IBAN CH60 0900 0000 1440 3436 6**.
- 3.** Et si vous souhaitez vous **engager** dans l'organisation de la **Mosaïque de Pully Nord**, le “**Conseil**,” groupe décisionnel de notre association, accueillera volontiers de nouvelles forces vives. Les membres **du Conseil** sont élus chaque année pour un an lors de l'**Assemblée Générale**.



ville de pully

Gymnastique des Aînés de Pully-Paudex
Club des Aînés de Pully-Paudex

Éditorial : le bonheur c'est...

Depuis la nuit des temps, les sages nous disent qu'il y a plus de joie à donner qu'à recevoir. Lorsque nous étions enfants, nous pensions que ces affirmations n'étaient que des racontars, des vues de l'esprit, sans base sérieusement établie... Mais maintenant, nous sommes au XXI^e siècle. Des études statistiques et les techniques modernes d'analyse du cerveau nous montrent que l'altruisme et le bien-être sont intimement liés.

En 2002 beaucoup d'enquêtes scientifiques effectuées dans 136 pays, portant sur 1300 personnes par pays, ont établi que dans 90% des cas le bénévolat contribuait au bonheur individuel.

Aux universités de Lübeck, Chicago et Zurich, trois équipes de neurobiologistes ont confirmé qu'une relation positive existait entre générosité et sensation de bonheur. Des analyses tomographiques montrent au niveau neuronal que les plages de plaisir du cerveau sont stimulées par nos actions de générosité.

Quelles bonnes nouvelles ! Bien entendu beaucoup d'entre nous, en "grandissant en sagesse," ont déjà vérifié ces relations – notamment lors des rencontres de la Mosaïque. Malheureusement, les expériences individuelles n'arrivent pas à convaincre les nombreux sceptiques, vu que depuis les années 30 l'économie de marché et la publicité nous assurent que c'est l'égoïsme qui fait marcher le monde : pour être heureux il faut avoir toujours plus, bénéficier de l'offre la moins chère, posséder le dernier gadget, etc... Et quant aux règles idéalistes de bienveillance et de solidarité, il faut être de pauvres naïfs pour y croire...

Nous pouvons tous confronter maintenant ces diverses affirmations avec notre vécu personnel. Mais n'exagérons rien : ce n'est pas le franc glissé dans la sébile du Rom assis devant notre magasin préféré qui nous garantira l'euphorie du bonheur. Il n'y a pas de recette automatique, ni de pilule à prendre, c'est la vie qui nous montrera la voie... La Mosaïque nous offre ici et maintenant un lieu idéal pour vérifier : la joie se lit sur les visages, les rires fusent autour des tables, la chaleur humaine rayonne ! Vous serez peut-être même convaincu...

Osez... Venez... Vous ferez votre bonheur – et le nôtre !!

Irène et Freddy Gardiol

Groupe de lecture « Un livre...plusieurs regards »

D'une bibliothèque à une cabane dans les bois : après l'étude, la récréation !

C'est ainsi que les participants de ce groupe fêtent traditionnellement l'arrivée de l'été, en se retrouvant de préférence dans la fraîcheur des bois. Après le Refuge des Bas-Monts de Belmont, l'an dernier, c'est celui proche du Stand du Volson qui nous a accueillis début juillet. Sous la houlette de Charlotte nous sommes arrivés avec nos paniers garnis en cet endroit fort sympathique : bancs, table, avant-toit, point d'eau : un lieu idéal pour y passer quelques moments de détente.



C'est autour d'une table colorée et garnie par les soins et l'originalité de chacun que nous avons partagé des saveurs nouvelles, des recettes personnalisées.

En écho à « Un livre... plusieurs regards », un pique-nique canadien fut l'occasion d'un partage culinaire diversifié ! Des goûts et des couleurs !

Notre groupe de lecture, rattaché à la Mosaïque de Pully Nord, peut donner l'impression de vivre sa vie propre : il se retrouve en un autre lieu que Chantemerle, à la Bibliothèque de Pully, limite le nombre des participants et s'organise de manière autonome. Et pourtant, il n'en est rien : Ingrid, Irène et Marie-Claire font le lien avec le Comité, assurant la transmission dans un sens comme dans l'autre des nouvelles et des informations.

Pour la bonne marche d'un groupe tel que celui-ci, il est nécessaire de ne pas dépasser le nombre de 10 participants afin que chacun puisse à tour de rôle s'exprimer dans de bonnes conditions d'écoute et de parole. Une liste d'attente est toujours ouverte pour les personnes intéressées à cette activité, un deuxième groupe pourrait être créé comme cela a déjà été évoqué. Toute proposition dans ce sens est bienvenue.



C'est le 25 août que nous reprenons le chemin de la bibliothèque, avec la lecture de « **Ne tirez pas sur l'oiseau moqueur** » de l'auteure américaine Harper Lee. L'action se passe dans une petite ville de l'Alabama à l'époque de la Grande Dépression, dans les années 30, quand la défense d'un Noir par un avocat blanc posait quelques problèmes. C'est le regard et le récit de ces faits par une fillette qui ont fait la renommée de ce roman.

Et puis c'est avec un autre auteur américain que nous poursuivrons nos lectures :

« **Le chant de la Tamasee** » de Ron Rash. Et nous pourrons le rencontrer le 20 septembre à la Librairie d'Oron !

Renseignements : Monique Schweizer, tél. 021 729 59 69

Les Repas Communautaires

Le repas que nous avons pris ensemble le 15 juin se voulait un avant-goût d'une cuisine estivale, colorée et légère.

Grâce à nos commis de cuisine d'un jour, nous avons pu déguster une salade aux tomates, melon et avocat, puis une quiche provençale et un parfait glacé à l'abricot avec son coulis de framboises, le tout servi sur des tables décorées de sable, coquillages, bois flotté et petits parasols. Bref, avec un peu d'imagination, on se serait cru en bord de mer.



Chez Eva, le jeudi 20 juillet.

Photo Alain Bergonzo

Alors que la rentrée approche, nous nous remémorons avec plaisir les beaux moments passés en juillet dans le jardin d'Eva, et en août dans celui d'Irène et Freddy.

Grâce à leur généreux accueil et à la contribution de tous, nous avons dégusté moult salades croquantes, terrines, plats froids bienvenus et desserts vitaminés !

Un chaleureux merci à nos hôtes et à tous les convives !

Comme nous retournerons bientôt dans la salle de paroisse de l'église de Chantemerle pour y prendre ces repas mensuels et entamer la 5ème année de leur existence, il me semble utile de rappeler que nous bénéficions de cette forme de convivialité grâce à l'aide très appréciée de tous les participants, de chacun selon ses possibilités.

Quel plaisir, de pouvoir préparer un "festin" que nos amis apprécieront, imaginer un menu, une décoration florale, faire les commissions, éplucher les légumes, préparer les ingrédients, les cuisiner, organiser un apéritif accueillant, dresser une jolie table pour le repas, servir et desservir, faire la vaisselle et donner un coup de balai pour laisser les lieux propres... Bien entendu, tout cela demande une certaine détermination et pas mal d'énergie ! Mais c'est tellement sympathique quand l'effort est réparti sur de nombreuses épaules, et non sur quelques-unes seulement ! En fait, ces tâches exécutées à plusieurs sont loin d'être aussi rébarbatives qu'elles n'en ont l'air. Elles offrent des moments enrichissants pour la conversation, le partage de trucs et d'astuces, pour l'entraide. Alors continuez de participer, nous vous attendons, nous avons tous besoin de vous !

Annick Hislaire

LA MOSAÏQUE de PULLY NORD

AGENDA SEPTEMBRE – OCTOBRE 2017



Activités organisées par des membres de La Mosaïque de Pully Nord.
Sauf avis contraire, elles ont lieu à la salle paroissiale de Chantemerle.

CES ACTIVITÉS SONT OUVERTES À TOUS ! il n'est pas nécessaire d'être membre de la Mosaïque, ni d'avoir plus de 55 ans, ni d'habiter Pully Nord pour y participer.

ACCUEIL CAFÉ

Les lundis 11 septembre, 2, 16 et 30 octobre de 14h15 à 16h15. Chacun-e y est cordialement invité-e afin de faire connaissance en prenant une tasse de café – ou autre – dans une atmosphère conviviale. C'est aussi l'occasion de se distraire par des jeux de société, de s'informer et de contribuer à organiser des activités.

PARTAGE CULINAIRE

Chaque mois, les membres de la Mosaïque réalisent un repas convivial (voir p. 5).
Prochaines dates : les jeudis 14 septembre et 12 octobre de 11h à 14h30.

Organisation et renseignements : Annick Hilaire, téléphone 021 791 76 08.

(Voiturage prévu dès 11h30 pour personnes à mobilité réduite).

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

PROMENADE CONVIVIALE

Promenade chaque jeudi de 10h00 à 11h15 si la météo le permet, parcours facile. Rendez-vous sur l'esplanade de Chantemerle. **Rens.** : Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39.

PÉTANQUE

Les jeudis de 14h30 à 17h environ, aux Quatre Vents. **Renseignements** : Maud Strahm, tél. 076 547 36 68 et Marcel Hoehn, tél. 021 728 17 25.



ACTIVITÉS CULTURELLES

GROUPE DE LECTURE : UN LIVRE... PLUSIEURS REGARDS

Les vendredis 29 septembre et 27 octobre, de 14h15 à 16h15 à la Bibliothèque de Pully (voir p. 4). **Rens.** : Monique Schweizer, tél. 021 729 59 69.

FÊTE DE LA COUR AU COLLÈGE DE LA FONTANETTAZ

Venez nombreux le samedi 26 août, de 18h à 21h,

Rens. : Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67.



EXCURSION À OBERNAI, VILLE JUMELÉE AVEC PULLY

Pour les participants, départ en car le mardi

5 septembre à **8h15** de l'esplanade de Chantemerle, retour mercredi 6 vers 19h.

Renseignements et inscriptions : Madeleine Pfister-Curchod, tél. 021 729 87 84.

CAUSERIE : SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE, DE LAUSANNE À SANTIAGO

Le mercredi 25 octobre, de 14h30 à 16h30, par Roger Troehler (voir p. 11).

Renseignements : Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67.

LANGUE ANGLAISE

CONVERSATION ANGLAISE 1

Les mardis de 14h15 à 15h30 **chez Odile Rey**, Av. de Belmont 6c.

Tél. 021 729 49 00. En cas d'empêchement, avertir au moins 24 h à l'avance.

CONVERSATION ANGLAISE 2

Les jeudis de 15h00 à 16h30 **chez Rex Simon**, Chemin de la Bruyère 10.

Tél. 021 729 72 48. Lecture et traduction à haute voix d'œuvres de Hemingway, Orwell, etc. Jeux de lettres (scrabble).

ÉNERGIE, RESSOURCEMENT...

QI GONG et initiation au TAI CHI

Mouvements lents et doux, selon les principes de la médecine chinoise, pour favoriser le bien-être et la santé. Les vendredis de 9h30 à 10h45 à la salle paroissiale. Participation 10 frs/séance.

Renseignements : Nadine Borel, tél. 021 728 33 85.



STRETCHING

Chaque lundi de 17h00 à 17h50, à la salle de gymnastique de l'école de Chantemerle, participation 10.- frs/séance.

Renseignements : Maud Strahm. Tél. 076 547 36 68.

Pour nos lecteurs « **branchés** » le site **Facebook de la Mosaïque** vous fournira des informations supplémentaires ainsi que des nouvelles de la Mosaïque :

<https://www.facebook.com/groups/MosaïqueDePullyNord>

(en attendant les réseaux solidaires de Pro Senectute, voir p. 8)

ACTIVITÉS D'AUTRES ASSOCIATIONS LOCALES

INTÉRÊTS ET DÉVELOPPEMENT DE PULLY NORD (AIDPN)

Le samedi 2 septembre 2017 de 09h00 à 16h00 **VIDE-GRENIER** sur la place de Chantemerle à Pully Nord. Dès 11h concert du carillon. Boissons et petite restauration sur place. **Renseignements** : www.pullynord-rosiaz.ch.

La Mosaïque de Pully Nord participera en tenant un stand : vous êtes les bienvenus.
Le mardi 31 octobre, traditionnelle **soupe à la courge de Halloween**, voir page 12.

CONCERTS DU CARILLON DE CHANTEMERLE

Le dimanche 3 septembre 2017 à 15h, ensemble de cordes Tango Sensations, Daniel Thomas au carillon.

Le dimanche 1er octobre 2017 à 16h, Concert d'automne avec Bernard Suter, alto, et le quintette à cordes Badamani, Daniel Thomas au carillon.

Renseignements : www.carillondechantemerle.ch

CLUB DES AÎNÉS DE PULLY ET PAUDEX

Le mardi 12 septembre 2017, **course en car à Aeschiried** (Spiez),

Le mardi 17 octobre à 14h30, **Conférence avec diapositives** sur la Croatie par M. J.F. Reber, d'Echallens, à la Maison Pulliérane.

Renseignements : Albert Duperrex, tél. 021 728 68 04.

Peinture

Les mardis de 14h à 16h30, salle de paroisse de Chantemerle.

Renseignements : Monique Chabloz, tél. 021 701 07 23 et Walter Steffen tél. 021 728 650.

PRO SENECTUTE

RÉSEAUX SOLIDAIRES

L'ECAL ET L'EPFL développent un **outil informatique spécialisé**, destiné aux seniors, et donc **d'usage simple**, qui permettra prochainement d'accéder, notamment, à l'Agenda actualisé des activités de la Mosaïque de Pully Nord **en temps réel** – par la suite aux informations d'autres Quartiers Solidaires – et qui fournira également bien d'autres renseignements utiles.

Une séance d'information et d'initiation aura lieu le mercredi 30 août de 14h15 à 16h15 à la salle paroissiale de Chantemerle.

Info. : Sylvie Guillaume, de Pro Senectute, chargée du projet, 021 646 17 21.

Ciné-Seniors

Vendredi 8 septembre, 14h30 : **CE QUI NOUS LIE**, de Cédric Klapisch.

Vendredi 6 octobre, 14h30: **L'OPERA DE PARIS**, de Jean-Stéphane Bron.

Cinéma City Pully **Rens.** : Muriel Sanchez, tél 021 646 17 21.

Table d'hôtes, chez Odette

Les mercredis 13 et 27 septembre, 11 et 25 octobre, à **12h**, 15 frs/repas.

Inscriptions : Odette Taverney, tél. 021 711 08 54.

Quartier Solidaire de Pully-Sud

Samedi 2 septembre, 13h30 – 17h, **FORUM**, Vivre et vieillir ensemble à Pully-Sud, à la Maison Pulliérane. **Rens.** : Cynthia Glardon, tél. 076 504 76 98.

INTERGEN DIGITAL – ENTRAIDE NUMÉRIQUE

Les samedis 9 septembre et 7 octobre, Salle des Liaudes, Liaudoz 59, Pully.

Renseignements : Pascal Kotté, tél. 079 309 28 86.

<http://pully.intergen.digital>. **Inscriptions** : <http://Doodle.LesEnfantsDu.Net>

L'ENTRAIDE FAMILIALE

Atelier Tricot-Thé

Les mardis 19 septembre et 3 octobre, de 14h à 16h

Renseignements : Catherine Vuitel, 079 714 63 03

Deux cours de Yoga

Les mardis et mercredis de 9h à 10h15 Pavillon de la Clergère, Pully.

Renseignements : A.-Claude Turrisi, tél. 021 728 21 43

PAROISSE RÉFORMÉE DE PULLY-PAUDEX

Renseignements : secrétariat paroissial : tél. 021 728 04 65 (lu-ve 10h-12h).

L'ENTRAIDE SENIORS PULLIÉRANS et LUDOTHÈQUE DE PULLY

Jeux de société, les jeudis 14 septembre et 5 octobre de 15h à 17h.

Cours d'écriture, les mardis 19 septembre et 10 octobre de 15h à 17h.

Pique-nique, les lundis 4 septembre et 2 octobre de 12h à 14h.

Cours de formation pour membres aidants, le lundi 30 octobre de 15h à 17h.

À la **permanence ESP**, ch. Pré-de-la-Tour 11, **rens.** <http://www.esp-pully.ch>

Conférence le jeudi 21 septembre à 15h au Foyer de la Maison Pulliérane

SERVICES BÉNÉVOLES DE PULLY, LUTRY, BELMONT, PAUDEX

Renseignements : Brigitte Pahud, tél. 021 728 12 13 (lu-me-ve 9h-11h).

"Traitez les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils peuvent être".

Johann Wolfgang von Goethe, à méditer...

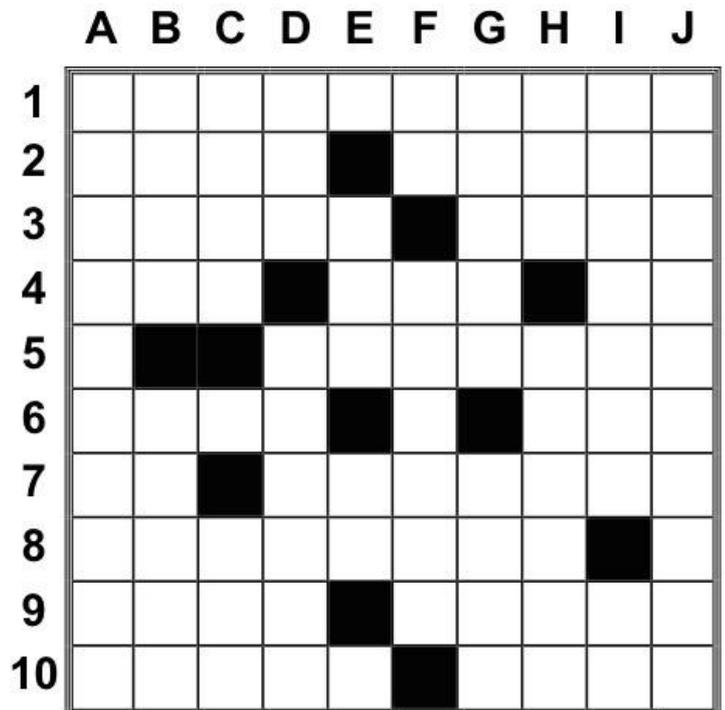
Mots Croisés

Horizontal

1. manière de prononcer. 2. demi-couple, crustacé. 3. espèce de PV, pas sans.
4. anciennement Zaïre, maintenant UDC, dans l'air et dans l'eau. 5. font pleurer en cuisine. 6. grands paniers d'osier, maison pour Giono. 7. deux pour un Jules, Voilà St. Jacques !! 8. conseiller aux États.
9. grotte en ressortant, échouer. 10. logiciel pour notre trésorier, rochers montreusiens.

Vertical

A. impromptue. B. graminée, ancêtres.
C. sorte de machin, catalogue général des nébuleuses. D. demi-humoriste, volatile désordonné. E. blond dans les champs, code lithuanien. F. courant alternatif, secouer fort.
G. transport en commun, sommet chablaisien. H. institut d'acoustique et de vibrations, mais taisez-vous ! I. but d'excursions, célèbre cabinet d'audit financier. J. indispensable.



Nouvelles de Pully-Sud

Le quartier solidaire de Pully-Sud, sous la houlette de Pro Senectute, se développe rapidement et avec un grand enthousiasme. Il offre maintenant une gamme d'activités :

Promenades : balades en groupe dans la région, 1er et 3ème jeudi du mois.

Contes : chacun vient avec un conte à raconter aux autres.

Club de lecture : choix d'un livre, lecture individuelle et discussion en groupe, un vendredi par mois.

Visites culturelles : découvrir en groupe des musées, expositions, ateliers d'artistes...

English Speaking Club : 2 groupes de conversation anglaise (débutants et avancés), en collaboration avec l'église écossaise de Lausanne.

Visites « particulières » : découvrir ensemble des endroits qui ne sont pas directement accessibles au public.

Photos : photographier de manière réfléchie, avec quelques conseils techniques.

Premier forum du quartier solidaire, **le samedi 2 septembre** à la Maison Pulliérane.

Renseignements : Antoine Favrod, animateur de proximité, tél. 079 504 11 24
Cynthia Glardon, stagiaire animatrice de proximité, tél. 076 504 76 98.



LA MOSAÏQUE DE PULLY NORD



CAUSERIE

Présentation du Chemin de Saint Jacques de Compostelle, départ le 1^{er} avril 2006 de la cathédrale de Lausanne, arrivée le 17 juin 2006 à la cathédrale de Santiago.

2000 km de marche en 77 étapes dans 77 gîtes différents, une aventure humaine merveilleuse contée par Roger TROEHLER – de Pully-Nord.

Mercredi 25 octobre 2017, 14h30 – 16h30

Salle paroissiale de l'église de Chantemerle

Présentation :

Aperçu de la légende

Renseignements culturels et pratiques

Principales étapes et quelques chiffres

Diapositives

Eventuelles questions-réponses

Venez nombreux découvrir un espace de liberté !!!!!!!!!!!!!!!



ASSOCIATION POUR LES INTÉRÊTS
ET LE DÉVELOPPEMENT DE PULLY-NORD

,avec la participation de membres de la Mosaïque de Pully Nord,
vous invite le

31 octobre 2017
sur le parvis de l'Eglise de
Chantemerle.
de 17h à 20h
pour une distribution de
soupe à la courge !

Le comité