

L'ÉCHO DU RIOLET



QUARTIER SOLIDAIRE DE PULLY-NORD

Feuille d'informations, deuxième année, N° 5

Mai/Juin 2015

Ce journal rapporte les activités de seniors vivant à Pully-Nord qui se sont engagés à tisser ou à maintenir des liens sociaux de qualité, à travers des initiatives de groupes d'aînés ou en lien avec des associations existantes.

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

Le comité de rédaction : Ingrid Froidevaux,
Edith Furrer, Annick Hislaire, Freddy Gardiol.

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



ville de pully



Groupe intergénérationnel



Accueilli chaleureusement dans les locaux de l'UAPE (Unité d'accueil pour écoliers) par Lauriane Comte et son staff, notre groupe intergénérationnel a eu l'immense plaisir de partager un "atelier cakes et petits salés" avec les enfants inscrits ce jour-là.

Ils nous ont fait découvrir leur multiples talents : dessin, pensées philosophiques, imagination et créativité. Ils étaient tout simplement formidables et très motivés par le thème mentionné ci-dessus .

Le plaisir était paraît-il partagé et nous avons décidé de réitérer ces contacts et espérons pouvoir les accueillir tous prochainement à Chantemerle.

Pour le groupe intergénérationnel
Odile

La paroisse réformée de Pully - Paudex vous invite à participer à sa traditionnelle **journée d'offrande le dimanche 7 juin 2015 à l'église de Chantemerle – La Rosiaz**, de 10h à 16h. Au programme : culte à 10h (à option), suivi d'un apéritif et d'un repas pris en commun, grillades offertes, boissons et desserts en vente, salades à apporter par chacun. Animation pour les enfants et carillonnée en début d'après-midi. L'offrande est destinée à un projet d'entraide au Rwanda, soutenu par des jeunes de notre région, ainsi qu'à la caisse paroissiale. Renseignements : <http://pullypaudex.eerv.ch/category/nouvelles/> ou secrétariat paroissial : 021 728 04 65 (lu-ve 9h-11h).

Éditorial : vers l'émancipation...

Une édile a placé un œuf — une idée — sur le sol fertile de Pully Nord.

L'œuf a éclos, une chenille a commencé à se développer, sous l'œil attentif du “jardinier-entomologue” A. F. et de ses associé(e)s.

Le temps a passé, la chenille a grossi, s'est parée de belles couleurs, est devenue chrysalide, un grand changement est en cours...

Qu'est-ce qui va sortir du cocon ? Une libellule ? Un papillon ? un scarabée ? ou un hanneton ?

Pro Senectute joue le rôle de “couveuse” des Quartiers Solidaires pendant une durée de quatre ans. Ils deviennent ensuite autonomes — et doivent “voler de leurs propres ailes.” Au début de 2016, notre “Quartier Solidaire de Pully Nord” aura vécu, il devra changer de personnalité — juridique — pour devenir une “association communautaire,” dont les statuts et le nom restent à définir (voir concours à la fin de ce numéro).

Nous ne pourrons plus compter sur le soutien continu de Pro Senectute, et devons nous organiser en conséquence. Bien entendu, le caractère ouvert, convivial, bienveillant, sympathique, original, souple — qui fait tout le charme de notre Quartier Solidaire de Pully Nord — sera maintenu, ainsi que notre collaboration avec les autres sociétés de Pully et de la région. Le groupe habitants et les autres activités continueront à accueillir les seniors du quartier !

Attention ! : le récit du haut de la page ne correspond pas tout à fait à la réalité : notre nouvelle association va durer longtemps, tandis que les diverses bestioles qui peuvent sortir d'un cocon n'ont qu'une existence éphémère... mais pondent des œufs qui vont éclore, etc... Dans les deux cas l'aventure continue !!!

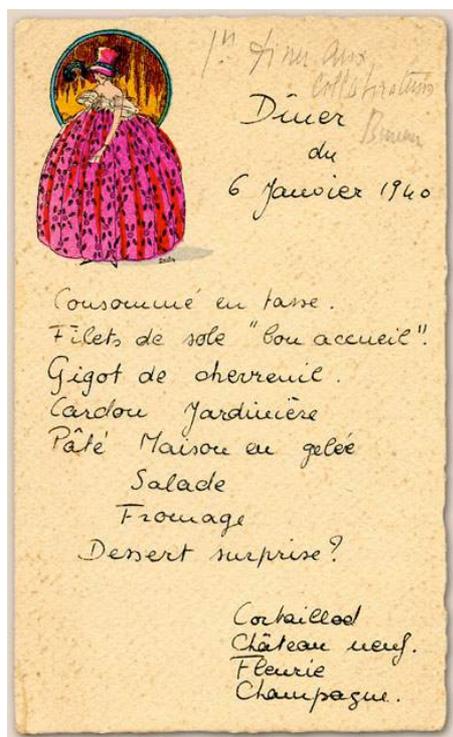
Freddy

Une citation à méditer :

«Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux aux changements.»

Charles Darwin

Comptes rendus



Le 2 février, Annick Hislaire, bien connue des seniors qui fréquentent les activités du Quartier Solidaire de Pully Nord, nous a présenté une association dont l'existence était ignorée de nombreux participants, *Les Archives de la vie privée*. Ces archives sont conservées dans le Canton de Genève et sont constituées de papiers personnels tels que lettres, livres de comptes, agendas etc. Il n'y a pas d'équivalent dans le Canton de Vaud.

De tels documents racontent l'histoire de la vie quotidienne, des mentalités, des femmes.

Au fait, que peut nous inspirer par exemple un livre de comptes tenu au début du siècle passé par une ménagère soigneuse ? Pour qui sait se placer dans le contexte de cette période, toute une histoire de vie peut apparaître entre les lignes minutieusement écrites et les chiffres méticuleusement alignés. Une famille vivant il y a 100 ans, sans être nécessairement pauvre, devait tout de même faire attention à ne pas dépenser le moindre sou pour quelque chose de futile dont on n'avait pas absolument besoin. On mettait patiemment de côté des petits montants en vue d'un achat d'une certaine importance. Et quel objet voulait-on acquérir ? Pour un frigo par exemple, il fallait réunir une somme considérable. C'était un luxe. Un menu rédigé à la main nous renseigne sur les habitudes des repas avec des invités. Une lettre nous raconte les réflexions et les préoccupations des personnes d'un autre temps... Voilà, ce fut l'occasion de réaliser à quel point les conditions de vie ont changé!

Merci Annick, nous avons beaucoup apprécié de mieux connaître l'histoire des "vies ordinaires"

Ingrid

Le 3 mars, une présentation des activités humanitaires effectuées par l'organisation *Mercy Ships* nous a été faite par Golpar Pakmehr, en charge de la levée de fonds, et coordinatrice de manifestations. Un navire-hôpital, aménagé pour offrir gratuitement des soins médicaux à des personnes démunies, a accueilli depuis 1978 plus de 2.48 millions de bénéficiaires le long de côtes africaines. Les médecins, les infirmières et le personnel, de toutes les catégories nécessaires pour le bon fonctionnement de l'hôpital, travaillent à titre bénévole à bord de ce navire amarré dans l'un ou l'autre port africain. Un film nous a fait découvrir l'impressionnante file d'attente composée de personnes souffrantes qui espèrent recevoir un traitement qui pourra les soulager. Nous avons pu voir des adultes et des enfants débarrassés d'excroissances qui les défiguraient. Les résultats ont contribué à changer radicalement leurs vies. Nous avons été très touchés du fait qu'un grand nombre d'êtres ont été aidés et soignés. Malgré tout, hélas, beaucoup reste à faire...

Ingrid



Services bénévoles de Pully, Lutry, Belmont, Paudex

Services de transports pour personnes à mobilité réduite

Mme. Brigitte Pahud, tél. 021 728 12 13

Lundi — Mercredi — Vendredi 9h – 11 h

Aller et Retour 14.- Frs.

Commander au moins 48h à l'avance.

+ On cherche des chauffeurs bénévoles !!

Activités d'autres associations locales

- **L'Association des amis du Carillon** organise le concert de l'Ascension **le jeudi 14 mai à 17h** sur l'esplanade de Chantemerle, avec Daniel Thomas au carillon,
le **samedi 30 mai** à 8h : **excursion** aux orgues et carillons de **Carouge et Bourg-en-Bresse**.
le **samedi 27 juin** à 18h, concert organisé par **l'Association des Intérêts de Pully-Nord la Rosiaz (AIPNR)** avec le chœur mixte du Carillon de Pully et Daniel Thomas au carillon.
Rens : www.carillondechantemerle.ch
- **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. Rens : Michèle Péringer, tél. 021 729 71 10.
- **Club des aînés** : **Mardi 19 mai** à 14h30 à la Maison Pulliérane : **Valentin... raconte-nous ta passion**, Film de M. A. Wenker.
Mardi 23 juin Sortie en bateau.
Renseignements : Albert Duperrex, 021 728 68 04.
- **Ciné-Seniors**, au cinéma CityClub de Pully : **le vendredi 22 mai** à 14h30 « **Les petites fugues**, de Y. Yersin ». Participation 10 frs, collation comprise,
Renseignements : Véronique Garcia, tél 021 646 17 21.
- **Table d'hôtes, chez Odette** : **les mercredis 13 et 27 mai, 10 et 24 juin**, participation : 15 frs/repas. S'inscrire auprès d'Odette Taverney, tél. 021 711 08 54.
- **Journée d'offrande**, dimanche 7 juin à **l'Église de Chantemerle**. Culte à 10h, suivi d'un apéritif et d'un dîner-grillades. Vous êtes tous invités ! Rens : secrétariat paroissial : 021 728 04 65.
- **L'entraide seniors pulliérans et la ludothèque** de Pully organisent des **jeux de société** à la permanence ESP, ch. Pré-de-la-Tour 11, **les jeudis 21 mai, 18 juin et 2 juillet** de 15 à 17 heures, et des **cours d'écriture les mardis 12 mai et 9 juin**.
Rens. : Permanence ESP, tél. 021 729 91 91.

AGENDA

Les activités suivantes sont organisées par des membres du Quartier Solidaire, **sauf avis contraire** à la salle de paroisse de Chantemerle.

- **Groupe “Habitants”** : les **lundis 4 et 18 mai, 1, 15 et 29 juin**, de 14h à 16h.
- **Accueil café** (avec jeux et activités créatrices, multilingue !) : les **lundis 11 mai, 8 et 22 juin**, de 14h à 16h.
- **Stretching** : **chaque lundi** de 17h à 17h50, (hors vacances scolaires), salle de gymnastique de l'école de Chantemerle, participation 10 frs. par séance. Rens : Maud Strahm, tél. 076 547 36 68.
- **Causeries** : le **mardi 5 mai**, (14h30 à 16h30) Irène et Freddy Gardiol parleront de leur **croisière expédition vers l'Antarctique**.
le **mardi 2 juin**, (14h30 à 16h30) Eva Reith décrira le projet de reconstruction du **château de la ville de Berlin**.
Rens. : Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67.
- **Partage culinaire** : les **jeudis 21 mai et 18 juin**, de 9h à 14h30, participation : 15 frs. par repas.
Rens. Annick Hislair, tél. 021 791 76 08.
- **Promenade conviviale** : **chaque jeudi** de 10h à 11h15 (si la météo le permet). Pour les nouveaux participants : s'inscrire auprès de Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39.
- **Pétanque** : les **jeudis à 14h30, à partir du 7 mai** aux quatre Vents
Renseignements : Marcel Hoehn, tél. 021 728 17 25,
et Maud Strahm, tél. 076 547 36 68.
- **Un livre...plusieurs regards**: vendredi après-midi de 14h15 à 16 h15.
A la **Bibliothèque de Pully**. Dates : **1^{er} mai** et **5 juin** 2015, puis le 3 juillet ce sera la « course d'école du groupe ».
Livre choisi : « **Aux quatre coins du monde** » d'**Anne Wiazemski**, qui fait suite à «Une poignée de gens » du même auteur.
Renseignements : Monique Schweizer, tél. 021 729 59 69.
- **Conversation anglaise**, vendredi de 15h à 16h30, chez Rex Simon, ch. de la Bruyère 10 , tél. 021 729 72 48.
- **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.

Un livre — plusieurs regards !

...ce groupe de lecture porte bien son nom. La lecture d'un même livre découvert par 9 personnes donne une mosaïque très colorée d'impressions, de points de vue, de diversité des approches. Grâce à ce partage, notre propre lecture est enrichie de ce que chacun échange au vu de sa perception personnelle de la lecture faite :

- L'écrivain est mis en question, il plaît aux uns, n'est pas compris par les autres,
- L'écriture est admirée par les uns et décriée par les autres,
- Le style littéraire suscite des interrogations : est-ce un roman, une biographie, une fiction, une nouvelle ?

C'est un exercice passionnant agrémenté aussi par la lecture à haute voix de certains passages : et là aussi on peut comprendre différemment un texte lorsqu'il est entendu plutôt que lu.

Une activité de groupe très enrichissante truffée de convivialité, de sourires, d'éclats de rires, de bonne humeur. Un groupe qui ne manque toutefois pas de sérieux : la lecture nous relie à ceux qui ont connu les livres lus et à ceux qui les découvriront après nous, autant qu'à l'écrivain qui se régalerait de ce qu'on fait et dit de son livre !

Un livre pour deux rencontres, c'est le rythme que nous nous sommes donnés pendant cette première année d'activité qui nous a permis de découvrir ensemble :

- *Demain j'arrête ! de Gilles Legardinier*
- *Un homme heureux d'Arto Paasilinna*
- *Une douce empoisonneuse d'Arto Paasilinna*
- *Sept histoires qui reviennent de loin de Jean-Christophe Rufin*
- *Un léopard sur le garrot de Jean-Christophe Rufin*
- *Une poignée de gens d'Anne Wiazemski*
- *Aux quatre coins du monde d'Anne Wiazemski*

C'est aussi ici l'occasion de remercier le responsable de la Bibliothèque de Pully et le répondant de la Ludothèque qui nous accueillent en mettant à disposition un espace agréable. C'est un environnement qui stimule notre réflexion et nous encourage à poursuivre cette activité.

Monique Schweizer



Beaucoup de livres — et de regards !

Partage culinaire du jeudi 19 mars 2015

Menu : Salade de saison, gratin de pâtes à la mode des Alpes
Strudel aux pommes, tarte au nillon

Chaque mois à Chantemerle, lorsque nous nous rassemblons autour du repas communautaire, nous apprenons comment les plats ont été confectionnés, et par qui. Les commentaires donnent toujours quelques astuces pour nos futurs repas chez nous. Et c'est souvent en applaudissant que nous en félicitons les auteurs. Merci, cette fois-ci, à Doris, Cécile et Claude, Eva et Freddy ! Comme c'était bon... !

Nous étions 24 à table ce jeudi, après avoir pris l'apéritif traditionnel.



Nouveauté ! : Pour les personnes à mobilité réduite, nous faisons appel au service de chauffeurs bénévoles. Un chauffeur passe vers 11h15 les chercher à domicile, puis les ramène chez elles après le repas. La participation financière s'élève à Frs 5.- par personne pour les deux courses. Les seniors intéressés peuvent me contacter au N° de tél. 021/728.35.62 **Qu'on se le dise !**

Au plaisir de vous revoir bientôt.

Edith Furrer

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 donnent le nom d'une prochaine rencontre à ne pas manquer

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

Anxieux, Arête, Âtre,
Autonomisation
Cerne, Cheni, Chenue, Crier
Darne, Demain
Écosser, Émane, Épépiner,
Épuiser, Étameur, Étonnée,
Exaspéré, Exhiber, Explode,
Extirpés
Hache, Henri, Héraut, Hérissons,
Héron
Jacter, Jade, Jais
Lumen

Maxi, Météore
Nantis, Nénuphar, Nets
Obsidienne, Océan, Opposée
Patineuse, Péremptoire, Personne,
Phosphorescent, Platitude,
Précision, Primo, Prudence
Reste, Réveil, Rocrade
Sérosité
Tajine, Tamis, Tanin, Terme,
Tiret, Trams,
Yeuses

Qu'est ce que le "stretching" ?

Le stretching est une méthode douce d'étirement. Pas besoin d'être sportif pour suivre un cours, chacun s'exerce selon sa souplesse !

- Une gymnastique de l'instinct et de l'intelligence du corps
- Une méthode de prévention
- Une technique de respiration

Qu'est ce que le stretching apporte ?

- Assouplissement général de la structure musculaire
- Amélioration de la mobilité articulaire
- Amélioration de l'élasticité tissulaire
- Préviend les risques de raideur, de claquage, de déchirure, de tendinite
- Diminue les tensions, le stress
- Bien-être général, détente
- Améliore l'aisance corporelle
- Relaxation physique et mentale

Vous l'avez compris le stretching permet de garder votre souplesse, de maintenir votre forme. Il permet notamment d'assouplir les dos raides, surtout au niveau des lombaires. Sachez aussi qu'il est idéal pour les personnes souffrant de fatigue chronique (due à l'inactivité), de crampes ou d'arthrose. Et lorsqu'on sait qu'à partir de 25 ans la colonne vertébrale commence (déjà !) à se tasser ! Vous savez ce qu'il vous reste à faire : **du stretching**.

Avant tout, choisissez l'activité qui vous procure du plaisir et qui vous convient ! L'essentiel est de la pratiquer régulièrement !!! Le corps possède une mémoire.... !

Comme toute activité sportive, il est nécessaire de la vivre régulièrement !

Maud Strahm

Forum du 30 mai 2015

Le **dernier forum** du “quartier solidaire de Pully-Nord” se tiendra à la Maison Pulliérane, et fournira une occasion de prendre connaissance et/ou de présenter ses activités — ainsi que celles de l’association qui reprendra le flambeau en 2016 (voir éditorial en page 3).

Pour faciliter les contacts et augmenter la cohésion entre les groupes, une nouvelle formule d’animation, sous forme de “salon des activités” sera inaugurée. Les participants pourront visiter **les stands** mis au point par les responsables des différents groupes: habitants, accueil café, causeries, promenades, groupes de lecture, de conversation, cours, bulletin d’information, repas, etc. Ils pourront ainsi communiquer directement leurs intérêts et leurs critiques éventuelles, ainsi que formuler leurs souhaits et suggestions pour l’avenir.

À la fin de la manifestation, les responsables résumeront brièvement ce qui s’est passé dans les stands, les moments forts et les nouvelles idées proposées. La manifestation se terminera par un intermède musical et la traditionnelle verrée offerte par la Commune de Pully.

CONCOURS : PROPOSEZ UN NOM POUR NOTRE NOUVELLE ASSOCIATION

Vous êtes tous invités à proposer un nom pour la nouvelle association qui poursuivra en 2016 les activités du Quartier Solidaire de Pully Nord. Ce nom devra refléter les qualités d’ouverture, de bienveillance, de créativité, etc., qui font le charme du QSPN. Il ne doit pas être source de confusion avec d’autres associations pulliérane.

Transmettez vos propositions avant le 7 mai à **Freddy Gardiol**,
Chemin des Graminées 11, 1009 Pully, fred.gardiol@hispeed.ch

Informez vos amis susceptibles d’être intéressés par “l’Écho du Riolet” et qui ne le reçoivent pas encore : ils peuvent en tout temps s’inscrire, pour la version électronique ou la version papier, de préférence auprès de l’éditeur responsable (voir première page).