

L'ÉCHO DU RIOLET



QUARTIER SOLIDAIRE DE PULLY NORD

Feuille d'informations, deuxième année, N° 7
Septembre/octobre 2015

Ce journal rapporte les activités de seniors vivant à Pully-Nord, qui s'engagent pour tisser ou maintenir des liens sociaux de qualité, par des projets de groupes d'aînés, ou en collaborant avec d'autres associations locales.

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

Et si vous avez des amis intéressés par "l'Écho du Riolet" mais qui ne le reçoivent pas encore, suggérez-leur de s'inscrire auprès de l'éditeur.

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

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



ville de pully



SOMMAIRE

- p. 3 **Editorial** : La **Fête de la Cour** à Fontanettaz.
- pp. 4 et 5 **Annonces de causeries** en septembre et octobre.
- pp. 6 et 7 **Activités** en septembre et octobre: Autres Sociétés, QSPN.
- p. 8 **Toni's kitchen** et **Un ordi pour les seniors ?**
- p. 9 **La mosaïque de Pully Nord.**
- p. 10 **Le mot caché** : exercez vos méninges !
- p. 11 **Partages culinaires** : 18 juin et 30 juillet.
- p. 12 **Annonce** : **La Fête de la Cour.**



Mosaïque à Rhodes

Activités linguistiques : anglais, espagnol, ...

Un **cours d'anglais**, pour dix personnes au maximum, est donné chaque mardi après-midi par Toni Mieli. Mais il est déjà complet, dommage !

Un **cours d'espagnol** est offert le vendredi de 17h à 18h30, chez Odile Rey, Av. de Belmont 6C. Rens. : Natalia Lainz-Allet, tél. 021 943 46 78.

Si vous ne parlez déjà pas trop mal l'anglais et souhaitez maintenir, voire améliorer vos connaissances, venez aux rencontres de **conversation anglaise**, chaque vendredi de 15h à 16h30, chez Rex Simon, ch. de la Bruyère 10 , tél. 021 729 72 48.

Pour être efficace, une **séance de conversation** ne devrait pas regrouper plus de 5 ou 6 personnes. Mais s'il y a suffisamment d'intéressés, d'autres groupes pourront être formés — pour différentes langues et différents niveaux.

Editorial : la fête de la Cour

Pourquoi fêter une cour ? Quelle drôle d'idée !

Tout simplement parce que, n'ayant pas participé à la fête des voisins qui a lieu en mai, nous étions déjà en juin.

Il fallait donc trouver un autre nom pour fêter nos voisins !

Après 50 ans de vie très agréable dans le charmant fief de Fontanettaz où nous avons élevé nos enfants, la Cour du Collège de la Fontanettaz s'ouvrit à nous pour finalement créer cet évènement.

Jusqu'alors les voisins, même connus de longue date, se saluaient sans plus. Si bien que le groupe du Quartier solidaire de Pully-Nord s'est lancé dans une aventure : rassembler toutes et tous par une joyeuse rencontre.



Fête de la Cour à Fontanettaz en 2014

Chacun apporte sa spécialité et le tout réuni constitue un magnifique buffet. Quant aux enfants, ils sont occupés à divers jeux dotés d'une petite récompense.

Venez donc nombreux, parents et enfants, le **29 août prochain de 17h à 21h** pour fêter la Cour !

Liliane Fukami

Carnet rose

Bienvenue à Elouann, né le 2 juillet, fils d'Antoine Favrod, animateur du QSPN, avec tous nos meilleurs vœux aux jeunes parents et au grand frère !

Le Comité de Rédaction



Causerie et partage sur le thème:

UN SENS A NOTRE ETAPE DE VIE ?

Marcel Raymond Vonnez a exercé successivement plusieurs métiers. D'abord intéressé à la terre, comme paysan, puis à la théologie qu'il a étudiée à Lausanne, puis à la relation humaine en analyse transactionnelle. Ayant passé le cap des 80 ans, il propose de partager ses questionnements sur le sens à cette étape de la vie lors de cette rencontre de partage.

MARDI 8 septembre 2015 de 14h30 à 16h30

Salle de Paroisse de Chantemerle, Pully

Entrée libre

Renseignements: Ingrid Froidevaux,
021 728 43 67 - ingrid.froidevaux@bluewin.ch



Causerie Un conte chinois

Jean Froidevaux, musicien et compositeur, nous fera découvrir le processus de création d'une composition depuis l'idée à la réalisation. A partir d'un conte qu'il a vu dans un rêve, il a eu l'inspiration de composer la musique qui illustre le déroulement de cette épopée chinoise qui sera lue par Nelly Bellot, conteuse.

MARDI 6 octobre 2015 de 14h30 à 16h30

Salle de Paroisse de Chantemerle, Pully

Entrée libre

Renseignements: Ingrid Froidevaux,
021 728 43 67 - ingrid.froidevaux@bluewin.ch

Activités d'autres associations locales

- L'Association des **Intérêts et du Développement de Pully Nord** organise :
 - son traditionnel **Vide—Greniers** le samedi **5 septembre**, de 9h à 16h,
 - Soirée **Halloween**, soupe à la courge, samedi **31 octobre** de 17h à 20h, sur l'esplanade de Chantemerle. **Rens.** : [_www.pullynord-rosiaz.ch](http://www.pullynord-rosiaz.ch)
- **Les amis du Carillon** organisent des concerts les dimanches **6 septembre à 16h et 4 octobre à 15h**, sur l'esplanade et à l'église de Chantemerle, **Rens.** : www.carillondechantemerle.ch
- **Peinture** : tous les mardis après-midi de 14h à 16h30, **Rens.** : Monique Chabloz, 021 701 07 23 et Walter Steffen 021 728 65 02.
- **Marche sportive** Pro Senectute Lausanne Est (**env. 3 heures**) les jeudis 3.9, 17.9, 8.10 et 22.10. **Rens.** : Michèle Péringer, tél. 021 729 71 10.
- **Club des aînés** : Mardi 15 septembre : excursion en car et bateau dans le Seeland. Mardi 20 octobre à 14h30 à la Maison Pulliérane : **Groupe choral « Les Gabiers »**. Renseignements : Albert Duperrex, 021 728 68 04.
- **Ciné-Seniors**, au cinéma CityClub de Pully : le vendredi **18 septembre** à 14h30 « **Samba** », le **16 octobre** : « **Microbes et Gasoil** ». Participation 10 frs, collation comprise, **Rens.** : Véronique Garcia, tél 021 646 17 21.
- **Table d'hôtes, chez Odette** : les **mercredis 9 et 23 septembre, 7 et 21 octobre**, participation : 15 frs/repas. **S'inscrire** auprès d'Odette Taverney, tél. 021 711 08 54.
- Journée ouverte **d'entraide numérique INTERGENERATIONS** le samedi **5 septembre**. Salle des Liaudes, face au Liaudoz 59 : brunch canadien de 10h à 13h30; ateliers d'entraide de 14h à 18h, avec en particulier un atelier "**PC revival/Linux install**" pour faire revivre vos vieux portables PC sous Windows XP. Inscriptions : <http://Doodle.LesEnfantsDu.Net>
- **L'entraide seniors** pulliérans et la **ludothèque** de Pully organisent :
 - **jeux de société**, jeudis 10 septembre et 8 octobre de 15 à 17 heures,
 - **cours d'écriture**, mardis 29 septembre et 13 octobre de 15h à 17h ,
 - **pique-niques**, les lundis 7 septembre et 5 octobre de 12h à 14h,
 - **stamms** les jeudis 24 septembre et 29 octobre dès 15h 30.À la **permanence ESP**, ch. Pré-de-la-Tour 11. **Rens.:** tél. 021 729 91 91.
 - **Jeudi 17 septembre, 15h**, conférence sur les soins palliatifs en EMS, au **Foyer de la Maison Pulliérane**.

AGENDA

Activités organisées par des **membres** du Quartier Solidaire de Pully Nord.
Sauf avis contraire, à la salle de paroisse de Chantemerle.

- **Groupe “Habitants”** : les lundis **7 et 28 septembre, 12 et 26 octobre**, de 14h à 16h.
- **Accueil café** : les lundis **14 septembre, 5 et 19 octobre**, de 14h à 16h.
- **Fête de la Cour** : **Samedi 29 août** , voir annonce en page 12.
- **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 : **Mardi 8 septembre**, Marcel Raymond Vonnez : **un sens à notre étape de vie ?** **Mardi 6 octobre**, Jean Froidevaux : **un conte chinois.** (14h30-16h30) **Rens.** : Ingrid Froidevaux, tél. 021 728 43 67.–
- **Toni's Kitchen**, cuisine asiatique, **mercredis 2 septembre et 7 octobre**, de 11h à 14h. **Rens.** : Toni Mieli, Tél : 079 371 79 60.
- **Partage culinaire** : les **jeudis 17 septembre et 15 octobre**, de 11h à 14h30, participation : 15 frs. par repas **Rens.** : Annick Hislaire, tél. 021 791 76 08. Voiturage pour mobilité réduite dès 11h30.
- **Promenade conviviale** : **chaque jeudi** de 10h à 11h15 (si la météo le permet). **Rens.** : Freddy Gardiol, tél. 021 729 70 39.
- **Pétanque** : les **jeudis à 14h30**, aux Quatre Vents **Rens.** : Marcel Hoehn, tél. 021 728 17 25, et Maud Strahm, tél. 076 547 36 68.
- **Un livre...plusieurs regards** : **vendredis 4 septembre et 2 octobre**, de 14h15 à 16h15 à la Bibliothèque de Pully. Étude du livre « **Mr Gwyn** » d'**Alessandro Baricco**. **Rens.** : Monique Schweizer, tél. 021 729 59 69.
- **Qi Gong et initiation au Tai ji quan**, **tous les vendredis de 9h30 à 10h30**. **Rens.:** Nadine Borel 021 728 33 85, nadine.borel@hotmail.com
- **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.

Cuisine asiatique : Toni's Kitchen

Je souhaite vous apprendre à préparer et cuire de la cuisine asiatique : thaïe, chinoise, vietnamienne. Les séances se tiendront à la salle de Chantemerle **le premier mercredi de chaque mois**, de septembre à décembre, de 11 h. à 14 h.



Si vous souhaitez vous joindre à notre groupe, contactez-moi à l'adresse suivante : Toni Mieli, Tél : 079 371 79 60.

Un ordi pour les seniors ?

L'informatique offre des possibilités faramineuses aux seniors : communication instantanée avec des partenaires dans le monde entier, accès à des montagnes d'informations et à des bibliothèques en ligne, etc., etc...

Mais certaines précautions sont requises pour éviter écueils et chausse-trappes... Comment faire usage des logiciels disponibles, rester à jour dans la jungle de l'obsolescence programmée, éviter les divers types de piratage ?

Des rencontres numériques **INTERGEN** sont organisées tous les deux mois à la salle des Liaudes (Liaudoz 59, Pully) par Pascal Kotté, Tél +41 793 092 886, e-mail : Pascal.KOTTE@cloudReady.ch, <http://bit.ly/INTERGEN-PULLY2015>, <https://goo.gl/DcMhp0>

Le projet européen "**SPONSOR**" vise à faciliter l'affichage, la navigation et l'échange d'informations entre aînés. Il offrira des services spécifiques pour les utilisateurs : identification des besoins, définition des niveaux de compétences et des capacités, conseils juridiques et réglementations...

Une présentation détaillée est disponible sur www.sponsor-aal.eu.

LA MOSAÏQUE DE PULLY NORD

Comment choisir un nom pour notre future association ? A priori, cela semblait facile... Un concours fut lancé, beaucoup de noms furent proposés, un premier tri sélectionna huit noms parmi les plus porteurs et, en date du 18 mai, le Groupe Habitants (GH) en choisit un, de manière tout à fait démocratique, à la majorité des membres présents.

Seulement voilà : si pour plusieurs le nom choisi représentait un idéal à atteindre, pour d'autres il possédait une connotation très négative, voire repoussante, et par conséquent son usage devenait rédhibitoire...

Il fallait donc trouver un nom différent, avec lequel **tous les membres** "puissent vivre." Nous avons donc engagé un processus de « **sociocratie**,» en espérant obtenir ainsi le consentement de tous.

La rencontre du GH du 29 juin 2015 fut entièrement consacrée à cet exercice, sous la conduite experte de Marion Zwygart, de Pro Senectute.

Dans une première phase, trois sous-groupes définirent chacun trois noms, qui devaient refléter le programme de l'association, se référer à un lieu, tout en étant courts, souriants et légers.

Ces propositions furent ensuite examinées par l'ensemble du groupe. On fit un tour de table, chacun exprima librement son support ou ses objections... S'il y avait trop d'objections, on passait au nom suivant ...

Après quelques **deux heures** de tours de table infructueux, des remarques d'énerverment, de découragement et de frustration se firent entendre : "on nous fait perdre notre temps !" — "on ne comprend rien à cette méthode stupide" — "ça ne marche pas !" — "méthode soviétique..." — "on ne va rien trouver aujourd'hui, il faudra reprendre un autre jour" — "il faudra quand même finir par voter" — etc, etc... Une vraie cacophonie !

Quelqu'un remarqua que nous ne pouvions rien trouver parce nous étions trop différents... Mais n'est-ce pas cela qui fait la richesse de notre groupe ? Et une petite voix se fit entendre : "c'est une mosaïque !"

Mosaïque ! Voilà le nom, que personne n'avait mentionné auparavant, et qui **ne fit l'objet d'aucune objection** !!! Était-ce un miracle ?

Freddy

MOT CACHÉ

Tracer dans la grille les mots qui apparaissent dans la liste — en verticale, horizontale et diagonales. Les huit lettres qui resteront décrivent un assemblage harmonieux d'éléments dissemblables.

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

Alpes	Élever	Leisis	Ouessant	Soleil
Avenir	Erni	Liaudoz	Ramiers	Sons
Belmont	Fontaine	Liseron	Regard	Stand
Bluets	Fontanettaz	Mari	Rennier	Sterne
Bosquets	Forêt	Melon	Rente	Tenero
Boverattes	Gares	Nord	Roses	Ténu
Cerise	Gêner	Oisillons	Rosiaz	Viaduc
Chantemerle	Gelée	Orée	Sain	Villard
Daillettes	Grillon	Orly	Senalèche	
Écureuils	Intelligent	Ortie	Sixte	

- Services bénévoles de Pully, Lutry, Belmont, Paudex
- Services de transports pour personnes à mobilité réduite
- Mme. B. Pahud, 021 728 12 13 Lundi, Mercredi, Vendredi 9h – 11 h.
- Commander au moins 48h à l'avance. Aller et Retour 14.- Frs
- **On cherche encore des chauffeurs bénévoles !!**

PARTAGES CULINAIRES

Le repas du 18 juin 2015 était cuisiné à la grecque. Les 22 participants ont beaucoup apprécié ce goût spécial, qui sortait de nos habitudes.

Une assiette de salade comprenait tomates, concombres, pois chiches, olives et une rissole fourrée aux épinards et à la féta. Odette nous avait concocté une moussaka composée d'aubergines et d'un hachis d'agneau ou de bœuf, ou encore une version strictement végétarienne.

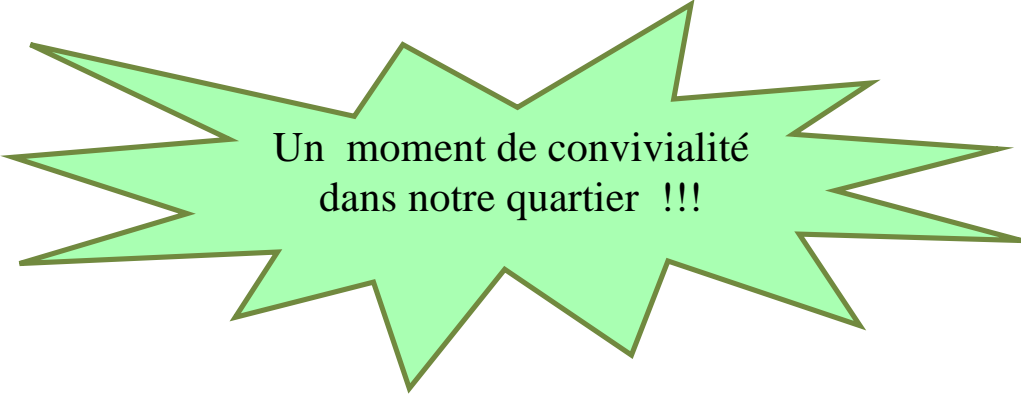
Annick présenta en dessert, sur chaque assiette, des demi figues fraîches, du melon en petits dés et du yoghourt nature grec (comme de la crème fraîche) saupoudré d'amandes grillés et de miel. Le tout, un vrai délice !

Quant à la décoration des tables, le sujet était cette fois sur le thème des îles. Marie, Sylvie et Clarisse disposèrent des coquillages, des petits poissons, des nœuds blancs striés de bleu et de magnifiques roses en papier. Cela nous rappelait les mers du Sud... Edith



Le 30 juillet 2015, nous avons organisé un repas “hors-programme et hors-les-murs,” à l’occasion du prochain déménagement de nos amis Monique et François Khosrov, membres éminents et fondateurs du QSPN, qui vont quitter Pully-Nord pour s’installer au centre de Pully.

Au onze du Chemin des Graminées, les 23 participants se sont régalés autour d’un “buffet canadien,” garni d’une large palette de salades et de plats froids, suivi par une variété de desserts savoureux. Merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette rencontre. Freddy



Un moment de convivialité
dans notre quartier !!!

Venez nombreux, petits et grands, à la

Fête de la Cour !



Où ?

Dans la cour de récréation du Collège de la
Fontanettaz



Quand ?

Le samedi 29 août 2015, de 17h. à 21h.

Buffet communautaire

Chacun apporte sa vaisselle et un plat froid
salé ou sucré qu'il souhaite partager avec
des voisins.

Des tables et des sièges seront à disposition
et de l'eau minérale sera offerte.



Informations
supplémentaires ?

Vous pouvez appeler aux numéros :
021/728.43.67 ou 021/728.01.54

Organisation: le *Groupe habitants* du
Quartier solidaire de Pully-Nord