

journal de l'entraide familiale vaudoise

Depuis 1949, l'EFV développe la solidarité dans le canton de Vaud auprès des jeunes, des adultes comme des seniors, à travers plus de 150 services et 26 associations.



édit



Soyons curieux !

Connaissez-vous ces abréviations : EMS, CAT, BRIO, UAT, SPAH, OSAD... ? Logements adaptés, logements protégés, accueil temporaire, court ou long séjour ? Peut-être que l'EMS est la plus connue ! Cela fait quelques années que je me suis familiarisée avec ces lettres. Grâce à mes parents et beaux-parents que nous avons accompagnés dans leur dernière période de vie, nous sommes entrés dans ce monde nouveau pour nous. Et ce monde-là, comme tous autres domaines, est fait de codes nouveaux, de différents services, de parcours obligés et de choix à faire. Et si nous étions curieux avant l'heure ? Avant d'être obligés de le faire dans l'urgence. À noter au passage que les aides possibles ne sont pas que pour les personnes âgées et qu'elles peuvent être activées en cas de besoin pour des personnes actives. Je vous encourage à vous y intéresser et à vous renseigner dans votre commune. Y-a-t-il un service de transports accompagnés, des repas livrés à domicile, des lieux de rencontre pour garder des liens sociaux ? Peut-être est-ce un service coordonné par l'entraide familiale ou par votre commune ? Il n'est jamais trop tôt pour faire ce genre de petite enquête. Aujourd'hui, plus que jamais, internet sera notre source pour nous informer et trouver toutes les coordonnées. Je vais m'y mettre ! Demain...

Suzanne Eisenhut,
membre du Comité de l'Entraide
Familiale Vaudoise

Lire notre article sur ce thème
en page 5.

LA GRANDE INTERVIEW de Julien Perrot, fondateur et figure de proue de La Salamandre

« Dans le futur, s'entraider s'imposera... »



LUMINEUX Le jeune quinquagénaire met un point d'honneur à vivre dans le présent tout en agissant à son échelle pour que les lendemains ne déchantent pas trop...

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » Cette fameuse citation de l'écrivain américain Mark Twain colle à merveille à l'étonnante trajectoire de Julien Perrot et de ses collègues. Pour les journalistes en quête de « bons clients », le Vaudois fut longtemps « le plus jeune rédacteur en chef de

L'entraide c'est l'essentiel : tisser des liens avec les humains et les non humains qui nous entourent : c'est la vie !

Suisse ». C'est en effet en 1983, il y a tout juste 40 ans, que le futur biologiste a eu l'idée de lancer « La Salamandre », son propre fanzine dédié à la nature qui rapidement se fera véritable magazine. Il n'avait alors que 11 ans, mais porté par son idéalisme et sa passion, le préado l'a fait. Son objectif à moitié avoué à l'époque ? « Protéger la nature en la faisant connaître et aimer. » Une fois adulte, La Salamandre est tout naturellement devenue sa petite entreprise. Aujourd'hui, pas moins de 25 autres personnes en vivent tout en s'en nourrissant au troisième étage d'un bel immeuble du centre de Neuchâtel. Dans le bureau, où le fringant tout jeune quinquagénaire nous a reçus, trône sur une étagère une vieille photo encadrée symbolisant à merveille son parcours hors-normes. On l'y voit gamin à quatre pattes penché sur une orchidée avec son appareil photo. « Quel privilège presque miraculeux d'avoir pu et su rester ainsi fidèle à ses valeurs d'enfance ! », se dit-on en l'admirant. Là-dessus Julien Perrot entre dans la pièce la main tendue et franche, avec sur les lèvres le sourire des gens heureux et dans le regard une lumière, celle de la conscience qui n'en finit pas de s'ouvrir... On se prépare alors à un échange édifiant et on ne sera pas déçus !

au menu de ce numéro

1-4 Interview de Julien Perrot, fondateur du magazine La Salamandre
5 Tout savoir sur les logements protégés vaudois **6** La semaine entraide + Notre section de Pully, Paudex et Belmont a fêté ses 60 ans **7** À Renens, la ludothèque Le Potiron cartonne ! **8** Une magnifique rando aux Rochers-de-Naye **9** Le point sur notre section d'Aigle avec son président **10-11** Une belle histoire d'amitié en musique **12** Rester à domicile le plus longtemps possible par la DGCS **13** Les annonces de nos associations + Hommage à Françoise Caillet **14** Nos coups de cœur culturels **15** Les délicieux muffins salés de Catherine + la chronique informatique **16** Cartoon « tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview

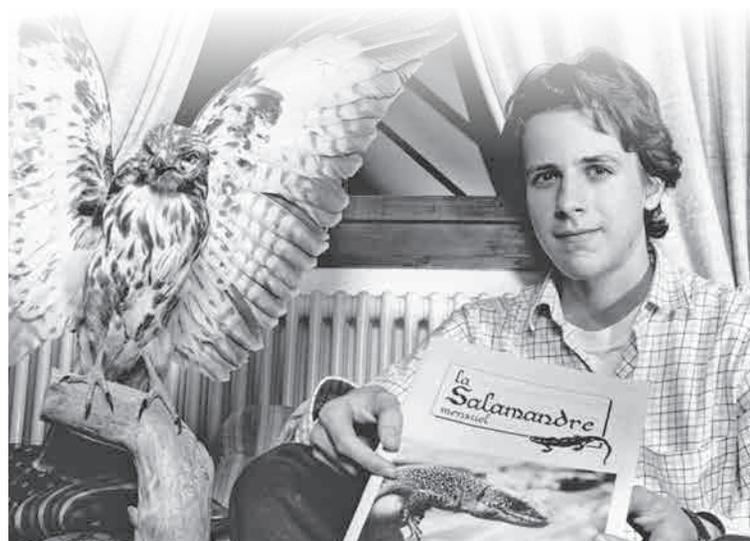
De quelle famille êtes-vous issu ?

Ma maman était secrétaire médicale. Mon papa était vigneron et arboriculteur et donc souvent en contact avec la nature. Je suis le petit dernier d'une fratrie de trois. Mon frère et ma sœur ont 9 et 7 ans de plus que moi. Mes parents m'ont eu après que mon grand-père paternel soit décédé d'un cancer en 1969. Sa disparition avait beaucoup affecté mon père. Mon grand-papa Jean-Louis Perrot était un biologiste naturaliste passionné qui a participé à la réintroduction du castor en Suisse. On m'a d'ailleurs prénommé Julien Louis en sa mémoire et j'ai hérité d'un peu de son amour de la nature...

dé : qu'est-ce que je peux faire à ma petite échelle ? Et je me suis mis à écrire un petit journal sur la vieille machine à écrire de ma grand-maman mettant en avant les beautés naturelles de notre coin avec des textes bourrés de fautes d'orthographe, des dessins au trait en noir et blanc et de photos maladroites. Après, j'allais photocopier tout ça en douce au travail de ma maman, je l'agrafais et je le distribuais à quelques amis et dans ma famille.

Comment votre initiative a-t-elle alors été médiatisée massivement ?

J'ai écrit une lettre à Pierre Lang, le présentateur d'Esca-



l'école, je me sentais d'ailleurs un peu décalé et pas très heureux.

Comment votre passion pour la Salamandre est devenue également votre gagne-pain ?

Après le gymnase, j'ai hésité entre des études de journalisme ou de biologie. J'ai pris la seconde option qui m'a mené à m'installer à Neuchâtel. À la fin de mon cursus, j'ai encore hésité pour finalement me lancer, engager mes deux premières collègues et professionnalisé La Salamandre. Nous ne sommes pas des donneurs de leçons. Notre approche est positive. On veut dire à nos lecteurs : cette plante, cet écosystème ou cet animal existe encore. Regardez comme c'est beau ! Connectez-le ! Faites-vous du bien. Régénérez-vous. Prenez conscience de cette valeur et réfléchissez comment en prendre soin...

La Salamandre est aussi une entreprise éthique. En quoi ?

On imprime sur du papier mixte recyclé FSC. Notre imprimeur est l'un des plus avancé en Europe sur les questions environnementales. Il est basé à Ornans dans le Doubs à 100 km d'ici. Nous ne sommes quasi pas présents en kiosque pour des rai-

sons environnementales. Nous ne publions pas de publicité notamment pour des raisons esthétiques. Ce modèle nous a d'ailleurs préservé de l'évolution difficile du marché de la presse et de la publicité. Depuis 2018, quand il nous reste des sous dans la caisse en fin d'exercice, on fait des dons à des association pour financer directement des projets écologiques concrets sur le terrain.

Vous avez aussi opté pour un fonctionnement de gouvernance partagée.

En quoi cela consiste-t-il ?

Nous sommes organisés en cercles selon les projets ou thèmes. Nous nous inspirons de l'holocratie. Il n'y a pas d'un côté des gens qui décident et de l'autres des gens qui font. On est au contraire dans une logique où tout le monde peut porter et faire avec de l'autonomie et de la responsabilisation. Ce n'est pas forcément toujours simple à pratiquer mais c'est en phase avec nos valeurs et c'est l'avenir du monde du travail. Les modèles pyramidaux sont devenus aujourd'hui anachroniques. Ceux plus horizontaux sont d'ailleurs souvent plus performants y compris du point de vue strictement économique. Cette nouvelle organisation m'a fait évoluer. J'ai dû lâcher des choses...



En lançant la Salamandre à l'âge de 11 ans, vous étiez déjà dans une démarche militante. Pourquoi ?

Sur la Côte vaudoise où j'ai grandi entre Allaman et Aubonne, j'avais pu constater de mes yeux d'enfant que les haies étaient sacrifiées sur l'autel du remembrement agricole, que les mares disparaissaient ou encore que ce qui restait des rivières sauvages était canalisé. Tout cela me rendait triste et en colère alors je me suis deman-

pades, une émission phare de la TSR de l'époque qui a débarqué chez moi avec son équipe et une caméra. J'avais 12 ans. Suite à cela, j'ai engrangé des dizaines de nouveaux abonnés et pas mal d'interviews dans divers médias. Mes parents ont alors eu la présence d'esprit de me faire confiance et de me laisser de l'espace pour développer tout ça sans pour autant me pousser. Mes camarades, eux, avaient de tout autres centres d'intérêt. Le boguet, le foot... À

Comment marquez-vous les 40 ans de La Salamandre ?

Principalement en transmettant ce message clé qui fait la Une de notre numéro anniversaire, le 275ème : L'union fait la vie ! Notre dossier démonte cette fausse croyance qui veut que la compétition telle que décrite par Darwin soit le seul moteur du monde vivant. En réalité, des forces de coopération, d'entraide, de mutualisme et de symbiose, bien plus fortes, sont aussi à l'œuvre. Il faudra nous en inspirer davantage en tant qu'êtres humains. L'ultra-compétition est toxique. Elle nous épuise et épuise la nature. Dans les difficiles années qui s'annoncent, l'entraide entre humains et avec les autres êtres vivants ne sera plus une seule option...

Etes-vous porté par une foi ?

Mon église c'est la forêt, les cascades, les oiseaux... Il y a tellement de choses qui nous dépassent ! Je suis le fruit d'une culture occidentale judéo-chrétienne sans pour autant me sentir religieux. Je me sens plus proche d'un certain animisme porteur de l'idée que tout ce qui nous entoure est sacré. Au fil du temps, l'homme a abandonné cette vision pour ne voir dans la nature qu'un espace, dissocié de nous, où se servir. La pensée occidentale s'est de plus en plus cristallisée en opposition avec la nature comme si nous n'en faisons pas vraiment partie.

Qu'inspire l'état du monde à l'amoureux de la nature que vous êtes ?

J'ai eu 50 ans il y a peu et depuis ma naissance, les populations d'insectes ont décliné de 70% en Europe occidentale. La dernière grande étude du WWF a montré que les populations d'animaux sauvages vertébrés ont également diminué de 70% en 30 ans !

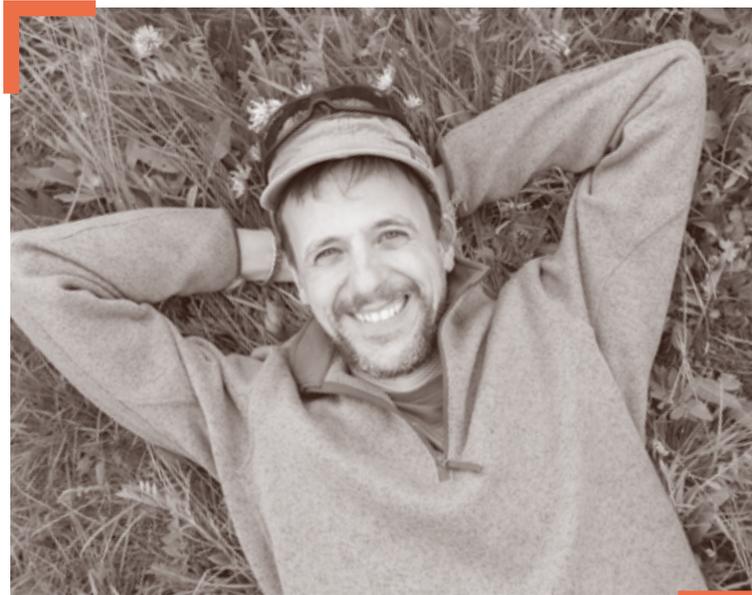


Le monde vivant connaît un effondrement jamais vu depuis 65 millions d'années lorsqu'un météorite percuta la Terre provoquant notamment la disparition des dinosaures. Le dérèglement climatique dont nous sommes également responsables ne fait qu'aggraver cette tendance. L'espèce humaine se comporte trop souvent comme un cancer en détruisant et polluant la

nature et en s'y servant plus que nécessaire.

Vous conservez malgré cela une bonne dose d'optimisme...

La bonne nouvelle d'un autre côté est que ces enjeux écologiques sont devenus légitimes et reconnus par la société. Il y a 30 ans, on me prenait pour un gentil original quand je parlais par



exemple de sauver les papillons. En même temps, politiquement, dans les années 80 et 90, la Suisse était plutôt en avance sur ces enjeux de biodiversité, lesquels n'étaient alors pas considérés par beaucoup comme la chasse gardée de gauchistes farfelus. Aujourd'hui, on constate malheureusement l'existence aux chambres fédérales d'un bloc conservateur qui bloque la mise en place de politiques publiques réellement ambitieuses sur ces questions.

Les actions radicales de certains activistes du climat, qui bloquent des routes, vandalisent des golfs ou se collent un peu partout, ne semblent guère avoir d'effets sur la cause qu'ils défendent. Bien au contraire même. Que vous inspirent leurs actions ?

Je ne sais pas si elles sont réellement contreproductives.

Je pense en revanche que les mouvements tels qu'Extinction Rebellion ou Renovate Switzerland sont parmi les rares à agir à la mesure de l'urgence. Ce que j'ai envie de dire aux automobilistes qui râlent face à ces gens, qui les ralentissent sur le trajet de leur week-end au Tessin, c'est d'abord de prendre le train. Et j'aimerais surtout attirer leur attention sur le fait que ces personnes ne militent pas pour leurs seuls intérêts mais aussi pour ceux de ces automobilistes et de leurs enfants !

« L'union fait la vie ! La compétition darwinienne n'est pas le seul moteur du monde vivant ! »

L'équipe de La Salamandre au grand complet !



Beaucoup de jeunes souffrent d'éco-anxiété face aux sombres perspectives écologiques et climatiques.

Que leur dites-vous ?

D'abord que c'est légitime ! Être éco-anxieux est même normal lorsqu'on a compris les implications réelles de la situation actuelle et future sur nos vies et même sur la survie de notre espèce. Ceux qui ne sont pas du tout, ou n'ont jamais été éco-anxieux, sont peut-être un peu

à côté de la réalité. Après, il faut savoir trouver des stratégies pour dépasser cette éco-anxiété.

Quelles sont les vôtres ?

L'éco-anxiété doit devenir le moteur d'une action constructive positive. Le secret est de savoir savourer l'instant présent et d'être dans la joie même si les temps qui s'annoncent seront difficiles. Toutes les sagesse millénaires nous y invitent. C'est évidemment dur surtout dans un monde qui s'accélère tou-

jours. Pour tenir le cap, j'invite les gens à aller le plus souvent possible dans la nature. C'est une valeur refuge qui a le pouvoir de nous régénérer, de nous redonner du courage, de la force et du sens. Ma femme, qui travaille justement à reconnecter les gens concrètement au monde vivant, le constate au quotidien. L'autre point clé est de s'engager concrètement à tous les niveaux possibles.

www.salamandre.org

Laurent Grabet

Vous désirez vous abonner au JEF

Remplir ce bulletin en lettres capitales en vous remerciant pour votre soutien.

Je désire souscrire un abonnement d'une année au «JEF», Journal de l'Entraide Familiale Vaudoise. CHF 20.- / 6 numéros par an.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Je souhaite offrir un abonnement d'une année au «JEF», Journal de l'Entraide Familiale Vaudoise. CHF 20.- / 6 numéros par an. *(Merci de remplir la première partie pour adresse de facturation).*

à Mme/M. Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Lieu, date _____ Signature _____

Bulletin à renvoyer à : Entraide familiale vaudoise • avenue de Rumine 2 • 1005 Lausanne

SA VIE EN 10 DATES

1972 Naissance le 7 septembre à Genève d'une maman secrétaire médicale et d'un papa vigneron arboriculteur.

1983 Création du fanzine La Salamandre

1984 Premier passage à la télévision en tant que « plus jeune rédacteur en chef de Suisse ».

1998 Obtient son Master en Biologie. Lance la « Petite Salamandre », second magazine dédié aux enfants de 4 à 7 ans. La Salamandre Junior, pensée pour les 8-12 ans, suivra en 2015.

2003 Lancement du Festival Salamandre, dont la 21^e édition se tiendra à Morges du 20 au 22 octobre prochain sur le thème « Migrations ». www.festival-salamandre.org

2006 Naissance du premier de ses trois enfants. Les deux autres suivront en 2009 et 2014.

2016 Lancement de la chaîne Youtube La Minute Nature, laquelle totalise plus de 15 millions de vues à ce jour !

2020 Lancement de la série télévisée Nos Amis Sauvages qui est diffusée chaque fin d'été sur RTS1.

2023 La Salamandre célèbre ses 40 années d'existence.

Solutions Jef N° 2/23

9	8	3	4	1	2	5	7	6
7	5	2	6	9	8	3	4	1
4	6	1	7	3	5	8	2	9
5	1	8	9	2	7	6	3	4
2	3	9	1	4	6	7	5	8
6	4	7	5	8	3	1	9	2
8	9	6	3	5	4	2	1	7
3	7	4	2	6	1	9	8	5
1	2	5	8	7	9	4	6	3

« Vivre en logements protégés, ça s'anticipe ! »

LOGEMENTS PROTÉGÉS

Marc Favez, responsable de l'unité Habitat et travail social communautaire de Pro Senectute Vaud, nous en parle.

Qu'est-ce qu'un logement protégé ?

Il s'agit de logements seniors individuels conventionnés par le canton, dont l'architecture répond aux normes SIA 500 «Constructions sans obstacles», qui sont organisés autour d'un local communautaire et qui bénéficient de la présence régulière d'un référent social. Lequel va animer la vie commune, stimuler le lien, la solidarité et le vivre-ensemble. Cette personne va par exemple aider les résidents avec tel ou tel problème concret du quotidien comme échanger avec eux sur des sujets très profonds comme la mort par exemple. Le référent social cuisine souvent un repas par semaine avec et pour les locataires. Le projet de modification de loi, soumis par le Conseil d'Etat au Grand Conseil, propose une nouvelle terminologie. Les logements protégés seront appelés des logements adaptés avec accompagnement (LADA). Ces logements d'utilité publique à loyer adapté disposent d'une surface plafonnée à 59 m² et leur loyer mensuel maximum est de 1'300 fr selon la région.

Combien y-en-a-t-il dans le canton ?

Il y a 62 immeubles de logements protégés conventionnés sur Vaud. Ils représentent quelques 1'500 places lesquelles passeront à 3'500 d'ici 2030. C'est un objectif politique ambitieux mais cela répond à un vieillissement rapide de la population. Le nombre de seniors de plus de 80 ans va en effet doubler d'ici 2040. Pour répondre à cela, il faudrait doubler le nombre de places en EMS et les



possibilités de soins à domicile. Or ce n'est pas possible car bien trop coûteux. De plus, depuis vingt ans, toutes les enquêtes organisées auprès des seniors montrent qu'ils désirent rester chez eux ou au moins dans leur village ou leur quartier jusqu'à leur mort. Les futurs LADA constituent dès lors une solution incontournable.

Quels sont les bienfaits de ces logements protégés ?

Ils permettent de rester chez soi avec une certaine autonomie. C'est là un facteur important de santé physique, psychique et d'enrayement de l'isolement. Les logements protégés favorisent la convivialité et la solidarité. On se prête main forte. On s'entraide. Il y a des activités communes qui entretiennent un certain dynamisme et une positivité.

Qui peut en bénéficier ?

En théorie, il faut rencontrer des difficultés, sociales ou fonctionnelles, dans son logement actuel. Mais en pratique, cette solution est envisageable pour tous. Et les petits revenus peuvent même bénéficier d'aides financières pour concrétiser le projet

d'emménagement dans un logement protégé.

Quand faut-il commencer à se renseigner sur un éventuel logement protégé ?

Les professionnels de la santé invitent généralement les personnes âgées à ne pas attendre d'être dans des difficultés trop marquées pour déménager dans un logement protégé. En effet, il faut avoir encore suffisamment d'énergie pour déménager, peut-être vendre son logement puis renouer des relations sociales une fois dans son nouveau logement. Bref, il faut bien anticiper ce tournant pour le négocier au mieux. Certains seniors s'inscrivent sur des listes d'attentes longtemps à l'avance pour laisser leur projet murir en eux et un jour, ils se lancent. D'autres visitent ce type de logements très tôt sans donner suite pour murir leur décision également. L'arrivée de la retraite est un bon moment pour commencer à se poser la question de la compatibilité de son logement actuel avec sa vieillesse.

La phase de déménagement représente presque une sorte de deuil...

Oui. On doit laisser derrière soi un logement qui était riche de souvenirs et dans lequel on avait peut-être vécu avec un conjoint disparu. On doit faire le tri dans ses affaires ce qui peut être difficile mais aussi libérateur parfois. Beaucoup jeter, beaucoup donner... Finalement, on part aussi en ayant en tête que notre nouveau logement sera probablement le dernier... On est mis face à sa finitude.

Comment se renseigner sur les différentes possibilités à disposition ?

Le site www.infoseniorsvaud.ch est un incontournable pour cela. Mais il y a aussi une consultation dans les locaux de Pro Senectute Place de la Riponne 5 sans rendez-vous les lundis, mardis et jeudis de 9h à 12h et 13h30 à 15h ou par téléphone au 021 640 70 70.

Quelles autres solutions existent pour des personnes âgées désirant continuer à vivre avec un maximum d'indépendance ?

Certains choisissent de vendre leur logement en viager pour continuer à y vivre mais avec une rentrée financière qui leur permettra par exemple de s'offrir l'aide d'une femme de ménage ou d'une aide à domicile. La colocation avec d'autres personnes âgées est une autre solution mais peu pratiquée. La colocation intergénérationnelle, par exemple avec un étudiant qui dispose d'une chambre et en contrepartie offre des heures d'aide au ménage ou de compagnie, fonctionne bien. Le futur, c'est aussi peut-être la mise en place de logements seniors au sein de coopérative d'habitation...

www.vd.prosenectute.ch

Note : Voir l'édito en page 1 et l'article de la DGCS en page 12.

Semaine de l'entraide du 23 au 30 septembre

INTERGÉNÉRATIONNEL

Depuis plus de 75 ans, nous défendons les valeurs de l'entraide. Aujourd'hui, elle est plus importante que jamais ! Face à la précarité qui augmente, aux difficultés rencontrées pour boucler les fins de mois, à l'isolement social, nos associations s'investissent chaque jour auprès de la population vaudoise en proposant leurs services et activités s'adressant du bébé au senior. Du 23 au 30 septembre, plusieurs de nos associations vont marquer leurs actions aux quatre coins du canton de Vaud : en ouvrant leurs portes, en créant des événements particuliers dans leurs lieux, en tenant des stands, en se signalant dans leurs activités courantes ...

Le 30 septembre, une conférence organisée à Lausanne à

15h clôturera cette semaine de l'entraide. Le Professeur Jacques Besson nous parlera d'altruisme et de l'importance du lien entre les personnes. Sa conférence « famille, santé, communauté : nouvelles perspectives » sera suivie par une petite présentation de 4 de nos associations et de leur travail sur le terrain.

Nous nous réjouissons de porter cette manifestation qui entre dans le cadre de notre vaste projet de liens entre les générations. Plus de détails vous seront précisés sur notre site internet www.efvaud.ch ainsi que dans le prochain numéro du jef, avec la possibilité de vous inscrire à la conférence. Vive la solidarité et vive l'entraide !

Janick Chatelain, Secrétaire générale et Directrice de l'EFV

Similo, animaux sauvages

UN JEU À ESSAYER D'URGENCE Ce jeu de coopération vous permettra de démasquer un animal secret choisi par le meneur de jeu. Ce dernier pose douze cartes dont l'animal secret. Le jeu se joue en cinq tours et le meneur pose une nouvelle carte indice à chaque tour. Selon les indices, les joueurs doivent se concerter et retirer un ou plusieurs animaux à chaque tour jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un en espérant que ce soit le bon ! Si les joueurs éliminent par erreur l'animal secret, malheureusement pour eux la partie se termine immédiatement. Le jeu Similo existe en plusieurs versions (Histoire, Mythes, etc...) et il est possible de combiner deux boîtes pour corser la partie ! Pour deux à huit joueurs dès 7 ans.

Karine Richard,

ludothécaire de l'entraide familiale de Renens et environs.



Pully, Paudex et Belmont, 60 ans célébrés dans la convivialité



ANNIVERSAIRE Notre association fête cette année ses 60 ans. Pas de grande fête en vue cependant car les membres du comité préfèrent se consacrer à leur engagement pour l'association, lequel est déjà fort sollicité. Désireux de marquer « quand même » le coup, nous avons opté pour une sortie comité et bénévoles de la braderie. C'était le samedi 13 mai en direction de Nyon. Après un café/croissant, visite guidée en plein air : Nyon 2000 ans d'histoire. Puis, le soleil daignant faire une courte apparition, apéro sous les marronniers. Départ direction Saint-Cergues pour le restaurant d'alpage de Cuvaloup de Crans. La pluie s'invite à la fête et la route étroite des alpages nous font craindre le pire... mais notre chauffeur, as du volant, nous conduit à bon port. On se régale de charcuterie, de délicieux malakoffs et d'une magnifique tarte aux myrtilles, le tout accompagné d'un vin de la région. Le temps plutôt hivernal ne se prêtant pas à la balade, on reprend la route dans le car qui nous ramènera à Pully. Très belle journée de convivialité, de partages, de bonne humeur ... Une journée à l'image de notre entraide en somme.

Maryline Belet

pour l'Entraide familiale de Pully, Paudex et Belmont

Le Potiron met le jeu à l'honneur

L'ACTIVITÉ Depuis 45 ans, la ludothèque, service de l'entraide familiale de Renens et environs, fait le bonheur des enfants dès 6 mois. Nous nous sommes rendus sur place pour constater son joli dynamisme actuel.



À Renens, la ludothèque « Le Potiron » est une institution. Fondée en 1978 par un groupe de mamans de l'entraide familiale de Renens et environs, elle fait montre aujourd'hui encore d'un sacré dynamisme. Une dizaine de bénévoles s'y succèdent chaque semaine les mardis (17h-19h), mercredis (15h-17h30) et jeudis (15h30-18h) mais aussi le premier samedi du mois (9h30-11h30).

Plus de 1000 jeux, dès 6 mois

Depuis 2015, la structure s'est professionnalisée en embauchant Karine Richard comme ludothécaire grâce à une aide de la commune, laquelle met également à disposition gratuitement les locaux.

« Le potiron » fait partie de la fédération suisse des ludo-

thèques ainsi que de l'association vaudoise des ludothèques. Entre 80 et 100 familles par année ont recours à ses services. « C'est beaucoup et peu à la fois pour une commune de 22'000 habitants », relève Karine Richard, qui est couturière de formation. La ludothécaire professionnelle et son équipe s'activent donc pour faire connaître plus encore leur discret local de la rue de la Source 2. Le 3 juin 2023, elles ont ainsi participé à la journée nationale « La Suisse joue » dont le thème était le Uno. Elles sont aussi régulièrement présentes à la bibliothèque communale, à la piscine ou encore dans les écoles pour des démonstrations et initiations à divers jeux. Des classes se déplacent parfois aussi au Potiron.

À côté de cela, la ludothèque organise dix fois par année au Centre de rencontre et d'animation (CRA) voisin le « Café Jeux 55+ ». « Il s'agit de matinées jeux, lesquelles réunissent à chaque fois 15 à 20 participants dans la bonne humeur tout en tissant du lien social », se félicite Karine Richard.

Pallier aux écrans

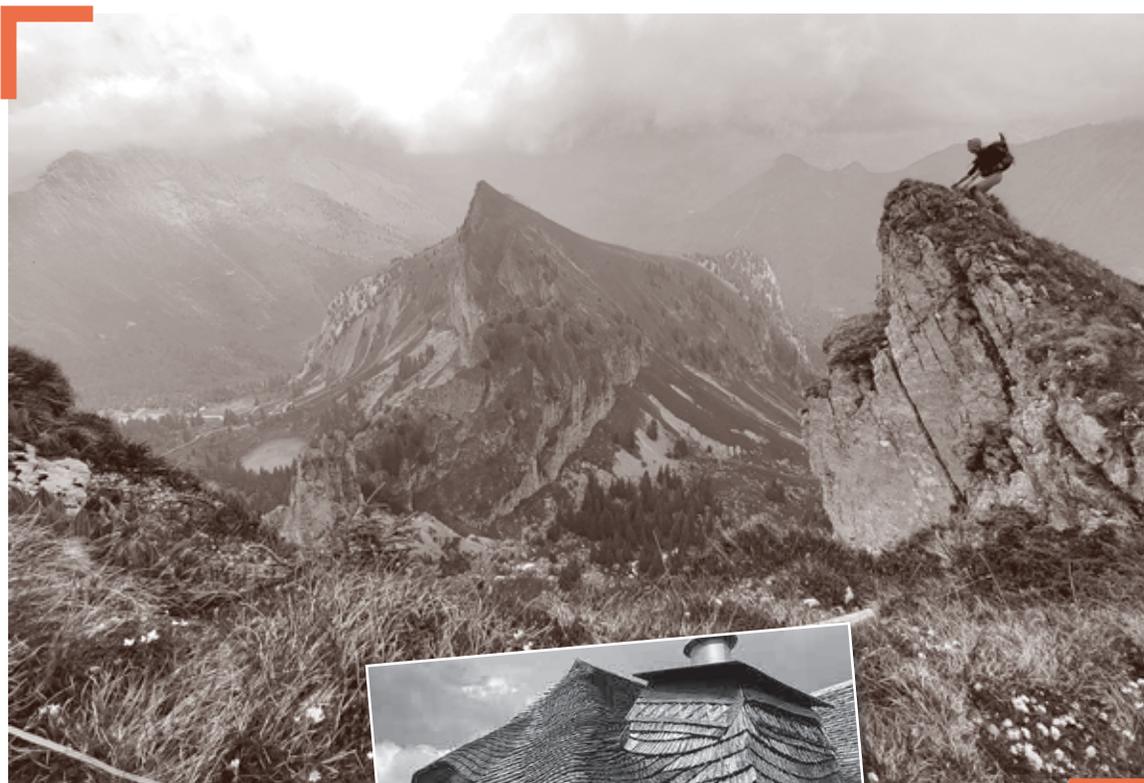
Au Potiron, on trouve plus de mille jeux, jouets et costumes dont de régulières nouveautés. Il y en a pour les bébés dès six mois mais, et il s'agit là d'une tendance relativement récente, des adultes dans la vingtaine se ravitaillent aussi régulièrement en jeux de société au Potiron. La ludothécaire se rend chaque printemps au Festival international des jeux de Cannes afin de se tenir au courant des dernières nouveautés. Elle achète des jeux qui soient solides, originaux et/ou populaires.

À l'heure où les jeunes ont facilement tendance à s'isoler derrière leurs écrans (ndlr : dont les effets délétères sur les jeunes cerveaux ont été démontrés par de nombreuses études scientifiques), le jeu a des vertus éducatives et socialisantes plus précieuses que jamais. Francine, enseignante de la petite enfance à la retraite, officie comme bénévole au Potiron. « Mon grand plaisir est de voir les enfants entrer dans notre local avec les yeux qui pétillent », explique-t-elle. Sa collègue Valérie, qui officia longtemps au vestiaire de l'entraide de Renens, abonde. La ludothèque a aussi le vent en poupe car ce qu'elle propose relève en un sens un peu de l'économie circulaire et de l'écologie. « Venir ici évite d'accumuler des jouets onéreux qui serviront parfois une poignée de fois seulement », explique un papa venu avec son fiston de trois ans. (Photo ci-dessous)

www.ludotheque-renens.ch



« Trois sommets et des panoramas enivrants »



praticable avant la mi-juillet. Nous ne nous y risquons pas. La suite est tranquille. Le col de Bonaudon nous ramène dans le vallon de Jaman et une longue route caillouteuse vers le col. Là, mon camarade, empli de gratitude, énonce joliment la morale de cette histoire : « Des sommets vers lesquels s'élever. Des moments solitaires intériorisés, d'autres ensemble dans l'échange. Un pas après l'autre. Un chemin, tel que la Vie nous en propose presque quotidiennement, s'est offert à nous. Du soleil, de la pluie, du brouillard, de la grêle... Cette journée (14km, D+1100m, 7h de marche) fut reposante et fatigante à la fois. Elle nous a offert beaucoup de beaux cadeaux! »

L. Gr

À FAIRE EN FAMILLE Tout commence au col de Jaman (1'511 m). C'est ici que les armailis gruériens sans le sou passaient pour aller vendre leurs fromages sur la riche Riviera. Quelques alpagistes perpétuent cette histoire alors que nous mettons le cap sur la Dent de Jaman (1'875 m). On y accède par un sentier raide offrant les premières époustouflantes vues sur le Léman. Il se fait plus doux lorsqu'il débouche sur le vallon de Jaman. Là, se love une petite station de ski. La montée finale à la Dent essouffle et la vue qu'on trouve là-haut coupe le souffle. Notre second sommet est le modeste Merdasson (1'858 m) qui permet de redécouvrir le lac sous d'autres coutures. Nous redescendons à flanc de montagne le long de la falaise des Rochers-de-Naye. Un couloir arrive nous arrachant quelques décilitres de sueur. Sur le magique replat qui suit trône un cairn de 2m de

haut, un chalet au toit recouvert de tavillons et encore une vue incroyable sur le Léman. Le chemin poursuit brièvement à plat laissant entrevoir dans une embrasure, les Tours d'Aï et de Mayen. De là, une ligne droite monte vers la gare d'arrivée des Rochers-de-Naye où un copieux roesti et une bonne bière nous attendent. En guise de balade digestive ? La montée à l'antenne marquant le sommet. La vue là aussi est de toute beauté. Nous cheminons sur l'arête en direction des grottes de Naye. Un chemin, riches en escaliers et chaînes métalliques descend vers elles. La grotte principale, sorte d'improbable raccourci souterrain, est difficilement



Cette boucle autour des emblématiques Rochers-de-Naye est un émerveillement de bout en bout. Crédit : Laurent Grabet.

« Maintenir et améliorer nos services »

LA SECTION Habib Neji préside l'association Familiale d'Aigle depuis douze ans. L'association intervient sur 6 communes selon ses activités et les besoins locaux. Cet infirmier-Chef à la retraite avait été appelé à la tête de l'association par la municipalité d'Aigle pour assainir les finances, poursuivre et développer les activités de l'association. Membre du comité d'Asante sana, délégué et membre de la commission des finances de l'Avasad, le septuagénaire dispose d'un vaste réseau. Il nous donne ici une vue d'ensemble des activités et précise que le financement provient des membres, des généreux donateurs et une subvention de la commune d'Aigle de Frs.7'500.-



Votre section en quelques chiffres ?

Nous comptons une quarantaine de membres contre une huitantaine voici cinq ans. Certains sont décédés depuis sans avoir été remplacés par de nouveaux membres. Notre budget annuel est d'environ 40'000 francs. Nous proposons cinq activités.

Pourriez-vous nous donner une vue d'ensemble de vos trois principales activités ?

Notre activité de « Les cartons du cœur » a pour objectif d'aider ponctuellement des personnes en difficulté en leur distribuant des denrées alimentaires. Elle a distribué 178 cartons auprès de 544 bénéficiaires en 2022. Cette activité représente une charge annuelle de 9'000 francs. Elle occupe 59 bénévoles.

Les devoirs surveillés ont profité à 53 élèves aiglons de la troisième à la septième année scolaire en 2022. Ces enfants en difficultés scolaires sont aiguillés vers nous par leurs

enseignants via leurs parents. Cinq enseignants défrayés s'occupent d'eux trois fois par semaine par créneau de 2h. Cette activité a été lancée voici plus de 30 ans. Elle représente 15'000 francs de charge et est donc déficitaire. Les parents payent 2.50 frs par heure, La commune nous met heureusement à disposition deux salles de classe.

La distribution de repas à domicile se fait en partenariat avec Asante Sana, l'Association pour l'aide, les soins à domicile et la prévention de l'Est vaudois. En 2022, nos neuf collaborateurs défrayés ont distribué 18'000 repas sur nos cinq communes de couverture. Soit tout de même 30 à 50 par jour !

Que dire concernant les deux autres activités ?

L'activité Jeux de cartes réunit quatre à huit seniors 2 fois par semaine au local communal « Le Bec d'Aigle ». Il brise la solitude et entretient le lien social avec le jass pour prétexte.

Les conférences thématiques Connaissance 3 réunissent trente à quarante personnes huit à dix fois par an. Parmi les thèmes traités récemment, on citera : la transition énergétique, l'intelligence artificielle au service de la médecine, la cybersécurité, le lynx ou encore la Corée du nord.

Quels sont les objectifs et projets à venir ?

Notre objectif principal est de maintenir et améliorer les services déjà existants. Tous répondent à une véritable demande. Nous envisageons d'ouvrir, dans l'idéal dès la rentrée scolaire prochaine, nos devoirs surveillés aux élèves de huitième année car il s'agit là d'une classe charnière très sélective et importante pour l'orientation. Or beaucoup de jeunes ont du mal à la négocier. Il nous faut aussi améliorer les bases de données utilisées pour les Cartons du cœur et pour les devoirs surveillés. Enfin, nous allons organiser des enquêtes de satisfactions pour mieux encore coller aux besoins du terrain.

Peinez-vous à recruter des bénévoles ?

Oui. Recruter des bénévoles devient difficile. C'est une tendance générale. Les gens peinent malheureusement à s'engager sur la durée et à une fréquence régulière...

Propos recueillis par Laurent Grabet

EFV

Le comité recrute !

**Participer à un comité cantonal vous intéresse ?
L'entraide et le bénévolat résonnent avec vos valeurs ?
Vous avez un peu de temps pour de nouvelles activités ?**
Une place au sein de notre comité vous attend ! Cela représente sept à huit réunions par année, la possibilité d'explorer le domaine qui vous motive, des collègues investis et agréables. Alors contactez-nous et faisons connaissance pour quelques séances ou de longues années, qui sait ? Et si un engagement auprès de nos associations vous tente, n'hésitez pas à vous manifester, chaque bénévole est précieux, dans un comité ou sur le terrain

*Janick Chatelain, Secrétaire générale et directrice
de l'Entraide familiale vaudoise
Av. de Rumine 2 • 1005 L AUSANNE
efv@bluewin.ch • Tél. 021 341 90 71*

La musique a fait d'eux des « potes »

BELLE HISTOIRE Les célèbres chanteur Jérémie Kisling et ex-agent de joueurs de hockey sur glace Gérald Métroz concoctent ensemble un album intimiste entre Paris et Martigny. Immersion dans une amitié valdo valaisanne inattendue, fertile et qui sonne.



« Je ne te connaissais pas mais ton visage m'était familier... », lance l'un. « Moi je te connaissais de nom mais sans avoir jamais entendu tes chansons », répond l'autre. C'est l'histoire d'une amitié improbable et du projet artistique qui en fut le catalyseur. Le premier des compères est debout une guitare recouverte de graffitis d'enfants à la main. Tour à tour, il la caresse ou la triture. C'est le célèbre auteur-compositeur vaudois Jérémie Kisling. Habité de l'urgence créatrice et de la joie de partager, le longiligne vaudois de 47 ans déambule sur ses grandes guiboles en chantant dans le vaste appartement de son hôte, posé au cœur de Martigny (VS). Ce deuxième homme l'accompagne. Ce n'est autre que Gérald Métroz, ex-agent de

joueurs professionnels de hockey sur glace bien connu, autant pour son succès que pour le handicap qui l'a rendu plus admirable encore.

Le Valaisan de 60 ans semble solidement ancré dans le fauteuil roulant qui prolonge son torse musclé et remplace les jambes qu'un train lui a fauchées accidentellement en gare de Sembrancher sous les yeux de son père alors qu'il n'avait que deux ans. Ce qui frappe aujourd'hui, ce n'est pas tant ces deux jambes qui différencient Jérémie et Gérald que ce qui les a rapprochés. « Soit une belle sensibilité et un amour profond de la musique », résumant-ils entre deux prises. Ces Romands ne se connaissent que depuis septembre dernier. « Mais aujourd'hui, on se télé-

phone presque tous les jours », s'étonne en souriant le Vaudois. Et je crois que finalement, on aurait pu être potes même sans la musique. »

La musique, le sport et la vie...

Leurs conversations sont centrées sur leur passion commune mais pas que. Les deux amis partagent aussi un amour immodéré du sport. Kisling a 20 ans de foot derrière lui. Gamin, ce fut même longtemps « la première langue » de ce grand timide. Gérald a été gardien de hockey avant de s'illustrer en tennis en fauteuil roulant jusqu'aux Jeux Olympiques d'Atlanta. Les compères ne rechignent pas non plus à philosopher ou à parler femmes, ce qui se révèle parfois être

un peu la même chose, jusqu'à tard dans la nuit en enchaînant les gin tonic. En ce lundi matin, ils commencent une semaine d'enregistrement pour le troisième album du Valaisan, lequel s'est spécialement installé un home studio dans son bureau avec les mêmes logiciels que le Vaudois. « C'est la phase d'accouchement d'un projet en gestation depuis neuf mois. Ce disque, c'est notre bébé et on en est déjà très fiers », image avec amusement Métroz.

Dans la famille du Martignerain, la musique tenait une belle place. « Mon père Roger jouait du saxo et de la clarinette dans les orchestres de bal. Il m'a transmis le goût de la musique. Moi-même, j'aimais bien chanter dans les soirées entre copains et en 2010, l'envie de m'y

mettre plus sérieusement m'a saisi et depuis je prends régulièrement des cours de chant », explique le sexagénaire. Sa voix ainsi apprivoisée fait merveille. Y transparaît une beauté d'âme et une authenticité que Kisling a su saisir et faire ressortir en artisan de génie de la chanson. Le résultat est résolument folk avec une teinte seventies et des mélodies entêtantes. Dans ces œuvres, que son ami l'a aidé à retravailler, Métroz évoque souvent en filigrane sa « vie d'en bas » mais parvient pourtant à en faire quelque chose de plus universel. « Avant j'écrivais des poésies que je mettais en musique. Maintenant, grâce à Jérémie, j'écris directement des chansons », synthétise le

Valaisan. « Gérald fait partie de ces rares personnes qui apprennent vite quel que soit le sujet car elles savent écouter et comprendre », répond Kisling. « Le 90% de ce que je sais, je l'ai appris des autres, pas lors de mes études. La curiosité, c'est ce qui m'a toujours fait avancer dans la vie », confirme l'intéressé.

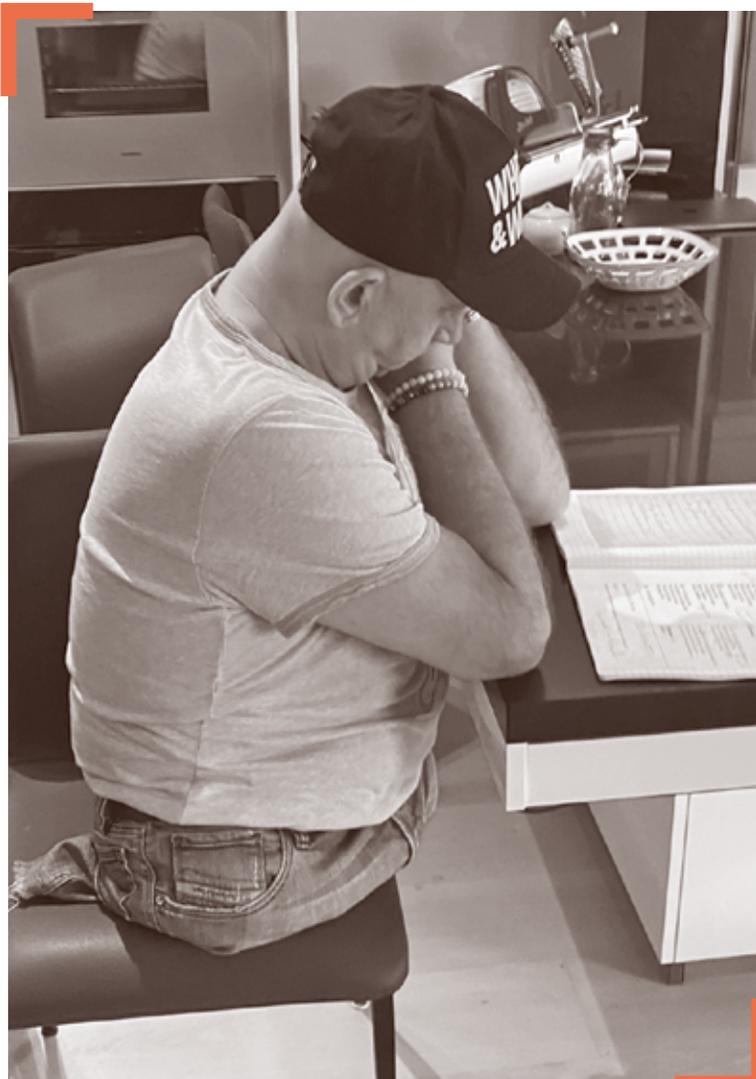
Jam dans les parcs de Paris

Les deux amis ne se sont vus que deux fois avant de se lancer et d'emblée le courant est si bien passé qu'à l'issue de la seconde rencontre Gérald lâchait : « Ça te dirait qu'on écrive un disque ensemble ? » Leur complicité est si contagieuse que lorsqu'ils répétaient



Le + du JEF

Le premier lecteur à nous en faire la demande avec son adresse postale à leplusdujef@efvaud.ch recevra gratuitement un exemplaire de « La vie d'en bas », la biographie de Gérald Métroz.



dans les parcs à Paris, où réside Kisling avec son épouse Anna, danseuse, et leur fils Gricha, des passants s'arrêtaient souvent pour leur parler ou même les faire sourire lorsqu'ils leur proposaient une pièce. « Gérald attire cette chaleur humaine », constate avec étonnement son ami qui aime s'y réchauffer. Lui, entre deux albums, écrit pour Zaz, Yannick Noah, Marc Aymon ou Hubert-Félix Thiéfaine.

Aux yeux du Parisien d'adoption, Gérald Métroz est une incarnation de la résilience. « Quand il est venu chez nous, il n'a pas hésité une seconde à monter nos cinq étages et leurs 102 escaliers sans ascenseur sur les mains ! » Le Valaisan se définit joliment comme « libre dans la contrainte ». « Je crois aux âmes sœurs et aux rencontres fondatrices qu'on ne peut pas éviter. Gérald est un instinctif comme moi. On aime penser la vie de manière légère. Nos failles intimes se font probablement écho. En un sens, l'art vient les guérir », confie Kisling. Le Valaisan est

organisé autant que le Vaudois est bohème, serein autant que son ami « habité par le doute ». Tous deux ont grandi dans une famille entourés de femmes et c'est notamment de là qu'ils supposent avoir pu se mettre au mieux à l'écoute de leur sensibilité propre.

Dès septembre, ils défendront leur projet intimiste dans de petites salles romandes. Le tout sans se mettre la pression comme le précise Gérald Métroz en guise de conclusion : « Je n'avais aucune attente en me lançant dans la musique en 2019. Je ne voulais pas être Jean-Jacques Goldman mais juste m'exprimer comme je l'avais fait auparavant dans l'écriture. Que mes premières chansons passent parfois à la radio est déjà un accomplissement. Les nouvelles vivront leur vie. Que le succès commercial soit au rendez-vous importe finalement assez peu. L'essentiel est ce qui a été vécu et partagé sur le chemin avec Jérémie et nos musiciens ! »

L. Gr

Rester le plus longtemps possible à domicile

Dans le canton de Vaud, il existe de nombreux logements spécialement adaptés qui permettent aux seniors et aux personnes en situation de handicap de vivre sereinement et de manière autonome à domicile jusqu'à l'âge avancé.



18 appartements adaptés avec accompagnement ont été inaugurés récemment à la Résidence du Centre à Blonay – Saint-Légier.

En raison de la confusion qu'apporte le terme « logement protégé » et des attentes qu'il peut susciter, l'appellation de ces lieux va changer : dorénavant, ils seront appelés logements adaptés avec accompagnement (LADA). Les LADA sont des appartements privés avec une architecture adaptée aux personnes à mobilité réduite. Les locataires signent un contrat de bail à loyer. En parallèle, ils concluent un contrat de prestations assurées par un-e référent-e social-e qui soutient les locataires dans leur quotidien, organise des rencontres et des animations. Un espace communautaire au sein de l'immeuble permet de se rencontrer et de réaliser des activités, notamment partager un repas avec ses voisins. Un système d'alarme relié au réseau

de soins est également proposé en fonction des besoins.

A qui sont destinés les LADA ?

Les LADA accueillent des personnes âgées ou en situation de handicap physique qui souhaitent anticiper des problèmes de santé, vivre dans un logement plus adapté à leur mobilité réduite ou rechercher davantage d'interactions sociales avec le voisinage. Dans ce sens, cet environnement permet de rompre avec la solitude (plus de 80% des locataires vivent seuls) et renforce le rôle de chacun dans la communauté des voisins.

En moyenne, les personnes entrent en LADA vers l'âge de 73 ans et la moyenne d'âge des locataires est de 77 ans. Une étude récente réalisée par la Haute

école de la Santé La Source a un impact positif sur le plan de la santé et permet de mieux vieillir chez soi.

Par ailleurs, les LADA présentent également l'avantage d'être moins onéreux qu'un EMS pour la personne concernée, avantage financier qui se répercute notamment sur le Canton et les Communes. Ces logements peuvent aussi accueillir des personnes au bénéfice des prestations complémentaires AVS/AI. Dans ce cas, des aides financières sont accordées par le Canton.

Quelles sont les perspectives ?

Conscient que les enjeux du vieillissement occupent une place toujours plus centrale, le Canton souhaite promouvoir les LADA - auprès des acteurs privés et des collectivités publiques - sur l'ensemble du territoire afin de répondre à une demande grandissante de la population. Le Canton souhaite également développer l'information destinée à la population et aux professionnels. Visibiliser ce dispositif, le rendre plus facilement accessible et soutenir les personnes dans leurs démarches permettra notamment aux personnes concernées de mieux anticiper leurs besoins en matière d'habitat.

L'offre des logements adaptés avec accompagnement

Dans le canton de Vaud, il existe actuellement 62 sites de LADA reconnus par la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS), soit près de 1'600 logements. Ces logements répondent aux attentes de la population qui émet le souhait de vivre chez-soi le plus longtemps possible dans de bonnes conditions. Les LADA reconnus par le Canton peuvent être identifiés sur le site de l'Etat de Vaud : www.vd.ch/logements-protéges

EFV

Semaine entraide 23 au 30 septembre 2023

Plusieurs de nos associations ont répondu favorablement à l'idée de marquer localement cette semaine entraide afin de rendre visible leur engagement et en particulier celui de leurs bénévoles : imprimés glissés sous le pare-brise des chauffeurs lors de transports accompagnés ou de repas livrés ; lecture aux enfants de livres parlant de liens entre les générations ; ouvertures de vestiaires sur les horaires habituels mais avec petite animation de bienvenue ; organisation de jeux réunissant enfants et seniors dans les ludothèques ; stands tenus sur les marchés locaux ; visuels à l'entrée des lieux où se déroulent les activités ; et tant d'autres idées répondant au génie local !!!! Un flyer rassemblant toutes ces actions sera édité par la faïtière et mis à votre disposition pour distribution.

Conférence du 30 septembre 2023

15h00 à la Maison de la Communication à Lausanne
Réservez déjà votre samedi après-midi pour une conférence du Professeur Jacques Besson dont le titre est : « famille, santé, communauté : nouvelles perspectives ». Cette conférence sera suivie de la présentation par leurs présidents de plusieurs de nos associations ; autant d'occasions de réflexion et de mise en lumière de nos activités entraides. Pour clore cette manifestations et afin de respecter la tradition, un apéritif vous sera servi dans nos locaux.

Prochaines dates 2023

16 novembre, AG d'automne à St-Prex à 18h30

PULLY-PAUDEX-BELMONT

Braderie réussie !

Profitant de l'arrêt COVID, nous avons décidé de rajeunir le fonctionnement de notre braderie. L'an passé nous avons inauguré la nouvelle salle de Paudex claire et spacieuse et passé à l'inscription des objets à domicile. Ce travail était effectué auparavant par des bénévoles sur place. Poursuivant notre objectif, la braderie de ce printemps a vu ses horaires modifiés, et au grand soulagement de la présidente qui assumait aussi cette responsabilité, Mesdames Viviane Agneus et Valérie Fague reprennent l'organisation de ces événements. Nous leur souhaitons plein succès et les remercions pour leur engagement !

Merci pour tout chère Françoise !

HOMMAGE Voici 50 ans, Madame Françoise Caillet offrait ses services à l'Entraide de Pully Paudex Belmont Lutry en tant que secrétaire. Trois ans plus tard, elle reprend la responsabilité du service des aides familiales. Cela durera 20 ans jusqu'à sa reprise par les CMS. Françoise Caillet s'est aussi engagée pour le prêt de livres à la bibliothèque communale ainsi qu'aux braderies vestiaires et enfin participe assidument aux après-midi tricot-thé. Françoise avait du caractère, mais dans le bon sens du terme, celui qu'il fallait pour diriger une équipe d'une dizaine de personnes, être à l'écoute des familles, planifier, entourer, reconforter. Françoise avait aussi du cœur. Toutes les aides et les stagiaires qui l'ont connue se souviennent des colloques du vendredi autour d'un café et d'un cake maison, des petites attentions pour chacune lors des fêtes de Noël et les soirées raclettes au carnotzet. En ce mois de mai Françoise nous a quittés et par cet hommage nous lui témoignons toute notre reconnaissance.

Maryline Belet pour l'Entraide familiale de Pully, Paudex et Belmont

PULLY-PAUDEX-BELMONT

À vos tricots !!!

Le groupe tricot confectionne depuis quelques années des couvertures de 48 carrés que l'EMS de la Colline à Chexbres offre comme cadeau de bienvenue. Les couvertures plaisent particulièrement aux pensionnaires : elles sont toutes différentes et elles ont une âme. Elles rappellent aux pensionnaires le tricot de leur grand-maman. Début 2024 cet EMS ouvre une nouvelle unité de 45 lits et notre défi est de pouvoir réaliser 45 couvertures, ce qui fait 2160 carrés de tricot ou de crochet ! Si, « dans vos greniers », vous disposez de couvertures de laine ou de carrés déjà tricotés, nous les accepterions avec plaisir.

Vous auriez envie de tricoter quelques carrés (de 15 cm de côté) ? Rejoignez-nous ! Ou alors nous pouvons vous fournir laine et aiguilles. Le magasin de laines « à l'Endroit à Yverdon » nous met régulièrement de la laine à disposition.

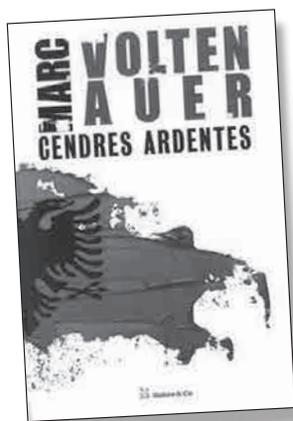
Et nouveauté, Priscilla se joindra à nos moments de tricot pour permettre le « relooking » de vêtements avec de la dentelle, des boutons, des broderies et autres. Son imagination, son savoir-faire et ses conseils font merveille pour donner une seconde vie à vos vêtements.

Nous recherchons : de la laine et, pour mettre sur pied l'activité couture, une machine à coudre en état de marche.

Pour toute information : Catherine Vuitel , 079 714 63 03

Coup de

culturel



UN ROMAN SANGLANT

Cendres ardentes de Marc Voltenauer

Marc Voltenauer est né en 1973 à Genève. Après des études de théologie, il oriente sa carrière vers la banque puis l'industrie pharmaceutique. Il se tourne ensuite vers l'écriture et publie son premier roman en 2015. « Cendres ardentes » est une nouvelle enquête qui échoit à l'inspecteur Andreas Auer de la Brigade criminelle de Lausanne. Le corps atrocement mutilé d'une femme est découvert dans le lac Léman. Sans l'identité de la victime, le début de l'enquête patine, et les investigations ne s'annoncent pas sous les meilleurs auspices. Cependant, plus l'inspecteur Auer avance plus il découvre jusqu'à quelles monstruosité les déviances de l'être humain peuvent mener. Parallèlement, un Albanais, Sokol Hoti, arrive en Suisse à la suite de l'assassinat de son frère Mirjan victime d'une vendetta. Mais Sokol disparaît. Une partie de sa famille installée en Suisse se partage entre l'idée de venger Mirjan ou de mettre fin au cycle de la tradition meurtrière. L'inspecteur Auer se lance dans une course poursuite effrénée à travers l'Europe lors de laquelle il nous fait découvrir les dessous de la pègre albanaise, trafic en tous genres, drogue, êtres et organes humains. Dans le même temps, Hubert, un sourd-muet, doué

d'un sens de l'observation redoutable, est sans nouvelles de Sokol son ami albanais. Avec sœur Laura, religieuse lucide et tenace, ils décident de mener leur propre enquête... Le roman noir par excellence que l'on n'a pas envie de lâcher. À ne pas lire le soir avant de s'endormir...

Eric Favre

Editions Slatkine & Cie, 2023, ISBN 9782889442225, 32 fr.



UN ROMAN DÉCOMPLEXÉ

Rendez-vous de Martina Chyba

Martina Chyba, visage bien connu de la TV Romande, est aussi chroniqueuse dans divers journaux et revues, également auteure de romans. Elle est née à Prague en 1965 et émigrée en Suisse depuis 1968. Elle a suivi des études de lettres et de linguistique avant de se tourner vers le journalisme. Elle vit entre Genève et Paris. L'histoire : « Rendez-vous » nous conte, non sans humour, l'histoire d'une quinquagénaire, mère divorcée, confrontée à la réalité de son existence et aux problèmes et soucis de cette période charnière, boulot, enfants qui avancent en âge, nouvelles amours un peu compliquées, maladies et deuils parmi ses proches. S'ajoute à cela la possibilité de devenir propriétaire de son logement. Rien n'est simple, ceci d'autant plus que son psy lui prescrit des voyages dans les plus grands musées du monde afin de se confronter à certaines œuvres d'art majeures en explo-

rant leur pouvoir réparateur et avec comme objectif : rester vivante. Ce roman, drôle et décapant, est inspiré par la propre vie de l'auteure. On y reconnaît le style direct et caustique de Martina Chyba. Pour passer un bon moment.

Eric Favre

Editions Favre, ISBN 9782828920210, 25 fr.

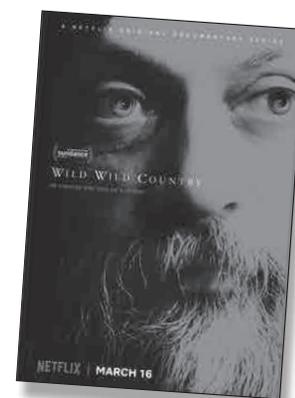


UN LIVRE QUI ENRACINE

Drôle d'histoire ces métiers de Markus Rottmann et Michael Meister

Ce livre pour enfants et ados, extrêmement bien construit et illustré, revient sur une huitantaine de métiers aujourd'hui disparus et tous plus insolites les uns que les autres. Coupeurs de glace, marchands de sable, cavalier du pony express, foulonniers, goûteurs, chiffonniers, téléphonistes... Mais au-delà des anecdotes, souvent passionnantes ou drôles, se dessinent une belle leçon pour les jeunes lecteurs. Ces métiers, leur genèse et leur nécessité d'alors attirent leur attention sur le fait que notre confort actuel n'a de loin pas toujours existé. Il leur permet aussi de mesurer une partie du chemin parcouru par l'humanité pour aller vers ce mieux. Peut-être également y trouveront ils de quoi opposer un esprit critique aux avancées techniques et technologique, qui au motif de nous soulager produisent parfois plus de stress et dont on se fait bien trop souvent les esclaves au lieu d'en rester les maîtres...

Editions Helvetiq, ISBN 9782828920210, 26 fr 90.



UN DOCUMENTAIRE
HALLUCINANT

Wild wild country de Jay et Mark Duplass

Dans cette série Netflix en six épisodes sortie en 2018, un interlocuteur lâche d'emblée que l'histoire qui va nous être racontée dépasse de loin n'importe quelle fiction. Et cet homme dit vrai ! Le documentaire raconte par le menu comment au début des années 80, les adeptes du célèbre gourou indien Bhagwan Shree Rajneesh dit Osho ont fait sortir de terre du côté du hammeau perdu d'Antelope en Oregon une ville utopique en quelques mois seulement. Bien vite, leur enthousiasme se heurte aux mécontentements de la population du village voisin et là, c'est vite l'escalade. Une escalade même qui mènera en une poignée d'années à des tentatives de meurtres et d'empoisonnement. Plus que son inspireur Osho, c'est sa secrétaire privée Ma Anand Sheela, qui est le personnage central de cette histoire fascinante. La septuagénaire, désormais expatriée du côté de Zurich où elle a monté un home pour personnes âgées, fera même l'objet d'un second documentaire intitulé « Searching for Sheela, entre utopie et terrorisme ». On sort de ces deux visionnages un peu interloqué notamment par le fait que feu Osho reste encore de nos jours l'un des leaders spirituels les plus lus au monde...



En cuisine avec Catherine

Petits muffins salés

Voici une recette d'amuse-bouches, simple et facile à réaliser, pour agrémenter un apéritif. Celle que je vous propose est composée de jambon et de fromage, mais vous pouvez la décliner avec du thon ou tout autre ingrédient que vous appréciez.

Ingrédients :

1dl d'huile,
1 dl de lait,
3 œufs,
200 g de farine,
100 g de jambon coupé en petits dés,
100g de fromage râpé,
1 sachet de poudre à lever (20 g),
15g de ciboulette hachée, sel et poivre.

Préparation :

mélanger tous les ingrédients afin de former une pâte compacte, disposer ensuite en parts égales d'environ 30 g dans des petits moules à muffins. Cuire au four 20 min. à 180 degrés.

Bonne dégustation !



La chronique informatique

Pour permettre aux bénévoles et employés de nos associations d'entraide familiale de mieux utiliser les outils informatiques, l'entraide familiale vaudoise vous propose des formations adaptées aux besoins et niveau de chacun, en informatique, bureautique, web ou autres. Ces cours sont donnés à des personnes seules, ou de petits groupes de maximum quatre personnes, à Lausanne, dans les locaux de la faitière. Ces cours peuvent aussi être délocalisés selon les besoins. En 2022 j'ai animé des cours de bureautique (principalement word, un peu d'excel et de PowerPoint) et d'introduction à facebook (création de compte, poste d'articles, création de page). Voici d'autres possibilités non-exhaustives : utilisation d'un ordinateur, configuration

de windows, mise en page dans word, publipostage, formules excel, web, réseaux sociaux. Ces cours sont offerts par l'efv et proposés gratuitement aux membres des comités des associations d'entraide, à leurs responsables de service, ainsi qu'aux bénévoles et employés des associations membres. Les cours aujourd'hui s'ouvrent également aux bénévoles de nos associations membres qui n'utilisent pas l'informatique dans leur engagement. Le but est de valoriser le bénévolat et de renforcer les compétences de chacun. Une contrainte cependant : avoir l'aval du responsable de service ou du comité afin de certifier de l'activité du bénévole. Dans ce cas les cours se font uniquement à Rumine 2 dans les locaux de la faitière. N'hésitez pas à prendre contact avec moi si vous avez des questions, ou souhaitez suivre un cours.

Cédric Chatelain,
responsable informatique de l'EFV, cedrichatelain@gmail.com

Des mots bien sentis

Sur le printemps

« L'été s'impose et contraint toutes âmes au bonheur. »

André Gide, écrivain français
(1869 - 1951)

« Le paradis, c'est d'être assis à la terrasse un soir d'été et d'écouter le silence. »

Alec Guinness, acteur britannique
(1914 - 2000)

« L'été se marque non moins par ses mouches et moustiques que par ses roses et ses nuits d'étoile. »

Marcel Proust, écrivain français
(1871 - 1922)

« L'été qui s'enfuit est un ami qui part. »

Victor Hugo, écrivain français
(1802-1885)

« Ce n'est pas tout de vivre, encore faut-il la liberté, un rayon de soleil et une petite fleur. »

Hans-Christian Andersen, écrivain danois (1805-1875)

« L'hiver ne jetez pas vos vêtements légers, l'été ne jetez pas vos fourrures... »

Proverbe chinois

impresum

JEF - Journal de l'EFV

Editeur : Entraide familiale vaudoise
av. de Rumine 2 • CH-1005 Lausanne
Tél. 021 341 90 71 / CCP 10-24624-7

Abonnements : Tél. 021 317 51 64
1 an (6 numéros de 16 pages)
Membres individuels : CHF. 20.-
Membres collectifs cotisants : s'adresser aux sections.

Rédaction : Laurent Gabret
Journaliste • 079 317 53 61
laurentgabret@hotmail.com

Conception & graphisme :
Fabrice Prati • CH-1815 Clarens

Tirage : **4'700 exemplaires**

Impression :
PCL Presses Centrales SA
Chemin du Chêne 14, C.p. 99
CH-1020 Renens VD 1

Tranche de JEF!



Lire notre grande interview page 1-4.

Prochaine parution 31 août 2023

**Délai d'envoi à la rédaction :
21 juillet 2023**

Rédaction :

Laurent Gabret Journaliste
Tél. 079 317 53 61 • laurentgabret@hotmail.com

Comité de rédaction :

Michèle Bruttin • Eric Favre • Anne-Lyse Guignard

Secrétariat général

de l'Entraide familiale vaudoise
Av. de Rumine 2 • 1005 Lausanne

Sudoku (réponse au prochain numéro)

9	6		1				
		5			2		1
8			5		3		7
			4		2		3
6							9
	5		3		9		
3		9		2			8
2		6				7	
					7		2 3

ANNONCE PCL (Merci)