

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



Esquiver la division sans retenue

Guerre en Ukraine, situation explosive dans la bande Gaza et au Moyen-Orient, spectre de troisième guerre mondiale, élections françaises et américaines abracadabrantesques... Le monde va mal et cela semble loin de s'arranger. Cela fait maintenant quatre longues années que triomphe tout azimut la division. Nous l'avons déjà clairement identifiée ici même dès le début de la crise sanitaire, laquelle avait marqué un tournant drastique entre la relative tranquillité de l'avant et l'angoisse diffuse de l'après. Le virus à redouter le plus, à l'époque déjà, c'était celui de la division. Ce virus mute et continue de prospérer sur son indispensable corollaire : la peur. La peur qui paralyse. La peur qui anesthésie l'esprit critique. La peur qui permet de faire avaler à peu près n'importe quoi à n'importe qui. En cultivant la conscience et le recul, il est possible d'esquiver ces pièges qui valent aujourd'hui à l'humanité de laisser une trop grande place à ses mauvais penchants. Notre association est idéalement située pour cela. Si on n'y fait fort heureusement pas de politique, on y œuvre pour quelque chose de peut-être plus important encore : on y développe l'entraide et le partage. Soit deux besoins présents dans le cœur de chaque être humain et qui, si nous les nourrissons suffisamment, nous permettront d'aller vers l'union plutôt que vers l'abîme de la division sans retenue. En ces temps incertains, gardons l'espérance et rappelons-nous, à l'instar d'Hemingway que c'est précisément juste avant l'aube que la nuit semble toujours la plus sombre...

Laurent Grabet, rédacteur du JEF

LA GRANDE INTERVIEW de Bernard Pichon, journaliste, ex-animateur culte de la TSR, écrivain et voyageur

« À 20 ans, j'étais plus vieux qu'aujourd'hui... »



Les voyages forment aussi... la vieillesse!

HYPERACTIF Ni la retraite ni les vacances ne figurent au vocabulaire de Bernard Pichon !

Si son nom ne dit souvent plus grand chose aux moins de 40 ans, il est loin d'en être de même pour les autres. Bernard Pichon fut l'un des journalistes et animateurs phare de ce qu'on appelait à l'époque la radio-télévision suisse romande. À bientôt 80 ans, le Vaudois n'a rien perdu ni de sa curiosité ni de son goût des rencontres. Tout au contraire ! Depuis sa retraite officielle, qu'il n'a jamais vraiment prise, l'ancien animateur de la Ligne de cœur parcourt le monde en globe-trotteur, sous l'amusant sobriquet de « Pichon voyageur », pour alimenter son blog spécialisé. Confessions d'un homme heureux et bien occupé lors d'une de ses nombreuses escales à son domicile du Nord vaudois.

au menu de ce numéro

1-3 Interview de Bernard Pichon, ancien journaliste et animateur phare de la RTS et grand voyageur **4** Comment esquiver les arnaques en ligne ? **5** La Braderie de Pully **6** Présentation de Michel Dubois, nouveau venu au comité de l'EFV **7-10** Les coordonnées des sections **11** Retour sur notre assemblée générale de printemps **12** La mise en conformité des EMS aux nouvelles normes par la DGCS **13** News des associations **14** Nos coups de cœur culturels **15** La recette de Catherine **16** « tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview

Vous avez vécu une petite enfance chahutée...

Ma mère Yvette est morte d'une sclérose en plaque alors que je n'avais que dix ans. Mon père nous avait congédiés bien avant cela. C'était un homme très sportif et il avait semblé-t-il mal supporté la relative sédentarité que lui imposait la maladie de maman. Mes grands-parents maternels m'ont ensuite éduqué. Ma grand-maman était très aimante. Une grand-mère à l'italienne. Elle est décédée de retour d'un voyage à Venise dont elle rêvait depuis sa jeunesse. J'avais 17 ans. Cette enfance m'a rendu sensible à la fragilité

au corps et à la sexualité. J'ai fait du tri au fil des ans. J'ai notamment appris à faire la différence entre foi et croyance. Mais, j'ai gardé un fond de foi qui continue de donner du sens à ma vie aujourd'hui encore. J'ai aussi une vision positive de l'existence et je reste habité de la conviction que tout ce qui nous arrive est au final pour notre bien.

À la mort de votre grand-mère, vous avez été réconforté par votre tante et oncle Gisèle et Ernest Ansoorge ...

Grâce à eux, j'ai baigné dans un milieu artistique. Avant, à l'âge de seulement 10 ans, je m'étais



Avec sa maman Yvette.

de la vie. Le deuil d'une mère ou d'une grand-mère tant aimée peuvent sembler insurmontable de prime abord mais on se rend compte ensuite que la vie reprend toujours le dessus...

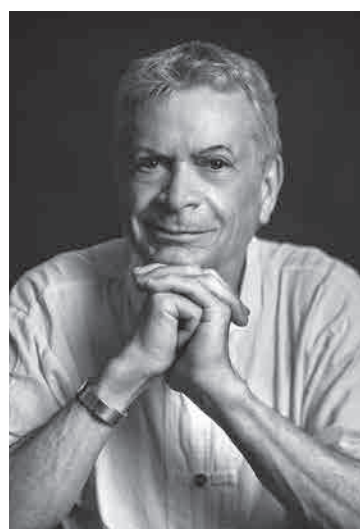
Quelles valeurs vous ont transmis ces deux femmes ?

Des valeurs catholiques de droiture et de charité. Lesquelles n'allaient pas sans tout un bagage un peu culpabilisant aussi sur tout ce qui touchait

déjà retrouvé à jouer dans des pièces de théâtre diffusées sur les ondes de la RSR.

On a un peu l'impression en découvrant votre parcours que vous avez eu la chance de voir s'ouvrir devant vous un chemin presque tout tracé... Était-ce le cas ?

Ma vie médiatique s'est inscrite dans une fenêtre idéale. La télévision était encore un média un peu artisanal balbutiant



« Je reste habité de la conviction que tout ce qui nous arrive est au final pour notre bien. »

dans lequel beaucoup restait à inventer. Quant à la radio, elle avait une offre de programme bien plus large qu'aujourd'hui. Pour quelqu'un comme moi, qui se défendait grâce à sa créativité et qui travaillait comme collaborateur indépendant, c'était idéal. Dès que j'arrivais avec une idée d'émission, elle était acceptée. Ainsi, j'ai fait des jeux, des matinales ou en-

core des animations de variété. Par ce derniers biais, j'ai eu la chance de croiser presque toutes les stars francophones de l'époque à l'exception de Brel, Brassens et Hallyday. Que de beaux souvenirs et de belles rencontres !

Vous avez aussi été pendant plus de quatre ans un des animateurs emblématiques de l'émission radiophonique La ligne de cœur.

Qu'avez-vous tiré de cette expérience ?

Mon prédécesseur donnait trop de place à des témoignages ayant trait à la sexualité. C'est ce qui m'a valu de le remplacer. J'ai cherché des témoignages plus divers sans me positionner en pasteur, en gourou ou en psychologue. Au début, les auditeurs ont été désarçonnés mais en peu de temps, les audiences sont devenues excellentes. J'ai aiguisé mon sens de l'écoute et ma faculté à poser les bons mots sur les choses. Souvent aussi, je devais savoir dire : je ne sais pas. Ces échanges m'ont aidé à clarifier mon propre vécu. Jamais cependant je n'allais à la rencontre des auditeurs en dehors de l'émission contrairement à ce que fait Jean-Marc Richard aujourd'hui.



Avec la mascotte de l'émission culte pour enfant Dodu Dodo.

Vous êtes le père de trois grands enfants, désormais dans la cinquantaine. Comment avez-vous trouvé le temps pour cela dans une vie professionnelle déjà hyperactive ?

J'ai sauté sur mon adolescence à pieds joints dans le sens où, à l'âge où les autres jeunes se rencontraient en surprise-party, moi, j'étais déjà pleinement

jusqu'à ce qu'un jour, elle décide de partir voyager en me laissant la garde des enfants. Notre amitié-complicité était très réussie mais ce n'était pas une passion amoureuse comme je m'en suis rendu compte plus tard...

Quel père étiez-vous ?

À la maison, j'étais présent physiquement mais pas toujours assez mentalement. Mes

Comment avez-vous réussi à vous reconverter dans le domaine des voyages ?

Quand, à la TV et à la radio, on m'a fait comprendre que, malgré le succès de mes émissions, j'avais atteint le Migros Data... Je me suis servi de mes bases audiovisuelles et de mon carnet d'adresses pour faire le blog trotteur un peu partout. Là, je vais à la rencontre des paysages mais surtout des gens comme ce vieux cajun qui n'avait jamais oublié son grand amour de jeunesse connue lors du débarquement ou ce Canadien qui m'a mené à la rencontre du loup. Mon prochain grand voyage se fera en Colom-

mange bien. Je ne consomme ni alcool ni abac. Je fais 30mn de vélo par jour et je marche beaucoup. J'ai envie de vivre au maximum le temps qu'il me reste. À 20 ans, j'étais plus vieux que maintenant. Je me sens plus libre et ouvert dans ma tête qu'à l'époque. Dans ma tête, j'ai toujours 40 ans... Mais en me regardant dans le miroir le matin, je ne suis pas dupe. Je suis comme une enveloppe chiffonnée mais dont la lettre serait restée intacte.

Laurent Grabet

www.pichonvoyageur.ch



En interview avec Serge Lama.



Avec Sacha Distel.



Avec Catherine Lara.

impliqué professionnellement. À 25 ans, ma vie sentimentale était très limitée. Un jour pour plaisanter, j'ai transmis un « bon pour un mari à compléter » à une technicienne de la radio avec qui je travaillais et que je trouvais mignonne. Elle l'a complété avec mon nom et une date de mariage et nous nous sommes bel et bien mariés ce jour-là ! De notre union sont nés un fils et une fille. Et nous avons adopté notre dernier fils. Ma femme et moi avons passé 17 ans ensemble

enfants me disaient parfois en plaisantant à moitié : « tu as du temps pour écouter tes auditeurs de la Ligne de cœur mais pour nous moins... » Mais on a su nouer de belles relations malgré tout. L'autre jour, mon aîné, qui s'adonne à l'agriculture biologique aux Açores, m'a dit : « il paraît que les âmes des enfants choisissent les parents chez qui elles veulent s'incarner. La mienne a fait le bon choix en te choisissant ! » C'est le plus beau compliment que j'ai jamais reçu !

bie en novembre. J'ai déjà fait plusieurs fois le tour de la terre en tant que Pichon voyageur mais il me reste tant à découvrir...

Faut-il voir dans votre hyperactivité une peur de la mort ?

Non. La mort, c'est un peu comme si on éteignait la lumière. Elle ne me fait pas peur contrairement à l'agonie. J'ai en revanche peur de l'ennui. Passer trois semaines sur la plage à sentir le vent, le soleil et l'instant présent, ce n'est pas du tout pour moi ! J'ai une hygiène de vie très saine. Je

SA VIE EN 7 DATES

1945 Naissance à Lausanne le 2 avril.

1955 Décès de sa maman Yvette. Ses grands-parents l'élèvent.

1955 Est engagé par la radio suisse romande pour tenir un rôle dans La machine infernale de Jean Cocteau. S'ensuivra une petite « carrière » théâtrale et une longue carrière comme journaliste et animateur à la radio et télévision suisse romande.

1964 décès de sa grand-mère.

1970 Se marie avec Catherine qui lui donnera un fils et une fille et avec laquelle il adoptera un enfant coréen. A désormais 3 petits-enfants.

1997 L'inauguration de la toute première unité d'accueil pour écoliers de l'entraide de Villeneuve «Les P'tits Loups» est parrainée par Bernard Pichon.

2010 Atteint l'âge de la retraite et perd ses collaborations à la RTS. Se réinvente en blogueur spécialisé dans les voyages.

2024 S'apprête à découvrir la Colombie pour son blog pichonvoyageur.ch et ses nombreux followers.

Comment esquiver les arnaques en ligne ?

ESCROQUERIES Malgré les beaux jours, arnaqueurs et escrocs ne prennent pas de vacances... Ces tristes sires font bien souvent des seniors, jugés plus fortunés, moins méfiants et plus crédules, une de leurs cibles privilégiées. Diverses polices cantonales nous ont expliqué ce qu'il faut savoir histoire « d'avoir le bon déclic avant le clic de trop »...

● Le faux QR code qui vide vos comptes

Les criminels répondent à une annonce de vente en ligne et prennent contact avec le vendeur. Ils demandent son numéro de téléphone et de les contacter via WhatsApp. Une fois en contact direct, les malfrats demandent au vendeur son numéro d'IBAN afin de régler leur achat via une banque en ligne. Dans les heures qui suivent, la victime reçoit un appel téléphonique factice de ladite banque, via WhatsApp. Le faux conseiller bancaire lui demande son adresse électronique et l'informe qu'un QR Code lui sera transmis par mail afin de valider la réception du paiement. Une fois le QR Code reçu et scanné par la personne lésée, les malfrats accèdent à ses comptes et les vide.

● La fraude à l'investissement sur internet

Les escrocs font miroiter à leurs victimes des investissements en ligne très rentables sur des plateformes truquées. Ces offres, faisant souvent la part belle aux cryptomonnaies, sont souvent bien référencées par les moteurs de recherche et l'apparence de ces faux sites internet est trompeuse. Les investisseurs potentiels sont également démarchés par téléphone, spam, via des sites de rencontres ou les réseaux sociaux. Dans de rares cas, il arrive qu'il y ait au début un retour sur investissement mais ce n'est que pour

susciter la confiance et inciter à « placer » et donc à perdre des sommes plus importantes.

● La fraude à la commission

Cette escroquerie consiste à réclamer un paiement anticipé en vue d'obtenir une somme d'argent, un produit ou une prestation. Les escrocs démarchent le plus souvent par email et une fois l'acompte encaissé, se volatilisent. Pour parvenir à leurs fins, ils se font souvent passer pour des entreprises sérieuses et connues. Ces personnes agissent généralement depuis l'étranger et ni leur numéro de téléphone ni leur email ne permettent de les identifier.

● La fraude aux faux supports techniques

Alors que vous utilisez votre ordinateur, une fenêtre s'ouvre vous enjoignant à contacter un support informatique immédiatement afin de pallier à un soi-disant grave dysfonctionnement de votre appareil. Le faux technicien répondant à votre appel vous incite ensuite à installer un programme de prise en main à distance de votre ordinateur afin de le réparer. Au lieu de cela, cet escroc récupérera vos données personnelles...

● Tarifs ou frais de port excessif des boutiques en ligne

Des portails commerciaux Internet proposent des produits à des tarifs excessifs ou impliquant d'importants sur-

coûts cachés dont on ne prend conscience qu'à la livraison. Un récapitulatif de commande devrait systématiquement préciser et détailler le montant final total de la transaction et permettre d'y renoncer. Attention: ces portails imposent parfois sans que l'on s'en aperçoive des abonnements ou livraisons régulières. Vérifiez que le magasin en ligne possède le label qualité de l'Association Suisse de Vente à Distance ou de celui de trustedshops.ch. C'est un bon moyen d'éviter le Phishing, cette arnaque consistant à subtiliser vos données personnelles et de carte de crédit pour voler votre argent. Si le paiement anticipé est la seule option, méfiance ! Même chose si le site comporte des fautes de français ou ne propose aucune adresse de contact. De manière générale, en cas d'arnaque depuis l'étranger, il est presque impossible de revoir son argent et de faire arrêter ces escrocs.

● Crédit à la consommation sur le web

Des entreprises douteuses essaient ainsi de séduire de nouveaux clients en leur proposant des crédits en dépit d'éventuelles poursuites, sans vérifier leur solvabilité et à des taux semblant parfois très bas. Attention aussi aux astronomiques frais de dossier que réclament certaines de ces entreprises. En Suisse, une personne faisant l'objet de poursuites ne peut normalement pas obtenir de crédit. Pour

se prémunir, il faut vérifier si l'entreprise est basée sur le territoire national et inscrite au registre du commerce.

● Les abonnements pièges

Des planificateurs d'itinéraires en ligne, divers logiciels gratuits, des services de SMS gratuits, des services d'aide aux devoirs et des idées de recettes invitent à s'inscrire pour une prestation présentée comme gratuite mais qui finit par se solder par un abonnement piège. Si la victime refuse de régler les factures exigées, elle fait l'objet de virulentes menaces n'ayant cependant aucun fondement.

● Voyages publicitaires et promesses de gain

Un email « Vous avez gagné » ou « Grand gagnant du mois d'août » vous est adressé alors que vous n'avez participé à aucun concours. Afin de recevoir votre gain, vous devez fournir une contrepartie financière ou appeler un numéro payant. Dans certains cas, il faut participer à un voyage en car ou à un déjeuner pour toucher son dû. Ces occasions feront de vous un client captif pour des « commerciaux » sans scrupules aux méthodes agressives, lesquels tenteront de vous vendre quantité de choses onéreuses.

Laurent GRABET

Plus d'informations sur www.skppsc.ch

J'peux pas, j'ai braderie!



Mary Pivoda, Elisabeth Durnat et Josette Triplet, 50 ans de braderie à elles trois !

PULLY-PAUDEX- BELMONT

En avril dernier, la braderie de notre association membre locale a eu lieu à Paudex, avec 25% de déposants en plus que l'an dernier. Je pourrais lister les résultats chiffrés des divers secteurs d'articles déposés par nos membres et mentionner le bénéfice obtenu pour l'entraide. Je pourrais aussi dénoncer l'aspect administratif croissant et chronophage pour organiser une telle manifestation bénévole. Mais je préfère m'arrêter un instant sur les nombreuses qualités de notre incroyable équipe de bénévoles ! Il s'agit d'une communauté intergénérationnelle, conviviale et motivée, d'une cinquantaine de personnes. L'envie d'aider et de se rendre utile pour un bien commun porte chacun, selon sa possibilité, à venir «travailler» durant quelques heures ou durant les deux jours entiers. Certains vont même jusqu'à prendre congé ou déplacer leur

jour de travail professionnel pour participer à cette institution qu'est la braderie. Je tiens sincèrement à leur témoigner toute ma reconnaissance pour leur engagement, année après année. Comme leur présence est précieuse! La communauté de la braderie de Pully-Paudex-Belmont l'a bien compris,

comme disait Ramuz: « Avoir n'est rien. C'est être qui est tout. » Vous pouvez déjà agender les dates de la braderie d'automne

à Pully. Elle aura lieu les mardi 5 et mercredi 6 novembre 2024.

Valérie Fague,
responsable braderie

PUB



au harcèlement !

Violences physiques ou psychologiques, cyberharcèlement, etc. Comment mieux accompagner nos adolescent-es face à ce phénomène

CONFÉRENCE

Déjouer les mécanismes du harcèlement

Par Marie Quartier

Membre du comité d'expert-es contre le harcèlement au ministère de l'Éducation nationale



Mercredi 25 septembre, 19h30

Le Cube, théâtre de Beausobre, Morges

Conférence organisée par LaFontanelle
partage pour la réhabilitation de jeunes en rupture

Entrée libre
Inscription requise sur
www.lafontanelle.ch



Vous désirez vous abonner au JEF

Je désire souscrire un abonnement d'un an au «JEF», CHF 20.- / 6 numéros par an.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Je souhaite offrir un abonnement d'un an au «JEF», CHF 20.- / 6 numéros par an.

(Merci de remplir la première partie pour adresse de facturation).

à Mme/M. Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

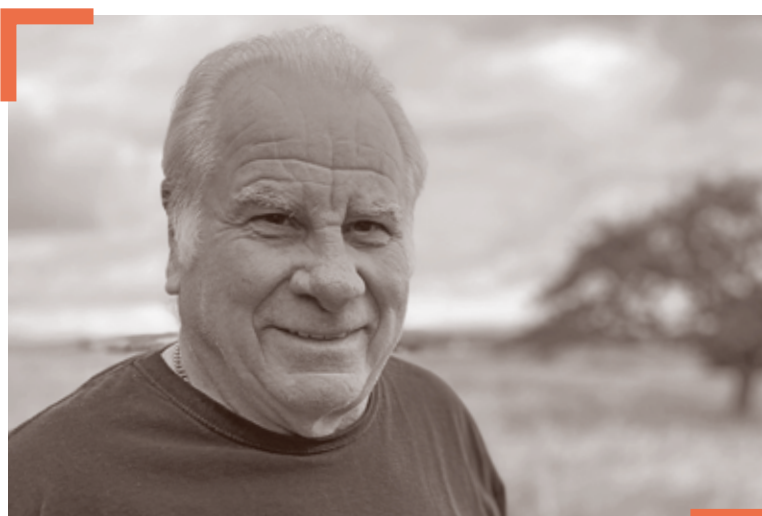
Code Postal _____ Lieu _____

Lieu, date _____ Signature _____



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

Un amoureux de la nature entre au comité



fonctionné comme moniteur des samaritains d'Aubonne et vice président de la section du Cœur de la Côte. L'entraide familiale de Rolle ? Il y est entré comme chauffeur bénévole en 2019 peu après sa retraite politique et a intégré le comité six mois plus tard seulement. Il en reste d'ailleurs le vice-président tandis que

son épouse, elle, officie au vestiaire. « La vie est belle malgré les épreuves qu'elle nous réserve et je suis à un stade de ma vie où j'ai encore envie de m'investir bénévolement pour la collectivité », conclut en souriant Michel Dubois avant de caresser du regard sa belle campagne.

L. Gr

LE PORTRAIT « J'aime et je connais la nature telle qu'elle est et non pas comme certains citadins la rêve parfois... Si je crois en quelque-chose, c'est bien en sa puissance ! » Ses parents étaient agriculteurs. Il habite Saint-Oyens, son village de naissance, depuis toujours. **Michel Dubois** est un vrai terrien qui a grandi au contact de l'environnement et les animaux de ferme. « Une enfance spartiate sans salle de bains ni chauffage central mais une enfance heureuse ! » Le Vaudois de 72 ans en garde un bon souvenir. « On faisait les foins avec nos parents, on plantait et récoltait les patates... Les valeurs centrales étaient la famille, le travail et l'entraide et cela m'est resté ! » L'école ? Ce n'était « pas vraiment [son] truc » ! Mais cela ne l'empêchera pas d'avoir une carrière riche et passionnante et même d'être élu municipal en 1998 puis de 2006 à 2019 Syndic de la commune de Saint-Oyens. À 16 ans, l'adolescent de la Côte part passer une année en Suisse allemande. C'est une petite aventure pour lui qui n'avait guère quitté son village jusque-là. À son retour, il enchaîne sur un apprentissage de mécanicien en machines agricoles. Une fois son CFC en poche, après son armée, il exerce quatre ans dans

la branche avant de devenir sapeur-pompier professionnel à Genève aéroport. L'expérience durera trois ans et l'amènera à bifurquer comme instructeur cantonal professionnel et cadre à la protection civile. C'est dans ce domaine qu'il réalisera d'ailleurs le reste de sa carrière. En 1985, à 33 ans, Michel Dubois rencontre Nicole, qui deviendra son épouse et lui donnera deux enfants, un fils et une fille, respectivement âgés aujourd'hui de 34 et 33 ans. La politique s'invite dans sa vie un peu par hasard. « Je n'étais pas du tout destiné à devenir syndic mais la porte s'est ouverte alors je l'ai poussée... J'avais envie de m'engager pour mon village et cette mission m'a appris la patience et la persévérance. J'ai même été candidat à la députation au Grand Conseil vaudois sous la bannière UDC », explique celui qui a aussi fait un diplôme d'ambulancier et qui a

Vous avez un coup de blues ? Besoin de parler ?

Sortez de votre isolement, d'autres pères sont là à votre écoute !

Nous vous offrons un lieu de partage, d'échange et de parole.

Exprimer votre problème, c'est commencer à vous en libérer.



Réunions

Papa contact

2^e lundi du mois :

20 heures

A Lausanne

Av. de Rumine 2
1005 Lausanne

3^e lundi du mois :

20 heures

A Yverdon

Chemin des Roseyres 13 A
1400 Yverdon-les-Bains
(Accès via l'avenue Pierre-de-Savoie)

3^e lundi du mois :

19h30 heures

A Monthey

Café des Cheminots
Rue du Closillon 1
1870 Monthey

4^e mercredi du mois :

20 heures

A Renens

Maison du Peuple
Salle Muraria - 1^{er} étage
Rue de Crissier 6
1020 Renens

Mouvement de la Condition Paternelle Vaud (MCPV)

Avenue de Rumine 2 - 1005 Lausanne

Site : www.mcpv.ch

Permanence téléphonique, 7/7, du 9h à 17h : 021 353 30 50

PUB

HORNBAACH

Il y a toujours quelque chose à faire.

Retour sur notre A.G. de printemps

La traditionnelle assemblée générale de printemps de l'entraide familiale vaudoise s'est tenue le 20 juin dernier, jour du solstice, au Casino de Vallorbe à l'initiative de l'association locale Entr'aide 2030 Vallorbe. Qu'elle en soit remerciée ! Cette soirée s'est déroulée en présence du Comité, du syndic local Stéphane Costantini ainsi que d'une belle trentaine de nos membres représentant une dizaine de nos associations.

ORGANISATEURS Madeline Dvorak, Présidente, a présenté l'association. Elle est née voici 50 ans sur un simple jardin d'enfants et qui aujourd'hui propose des repas « coup de fourchette », un groupe de marche, des cartons du cœur, des projections de cinéma « ciné-thique » suivies d'une soirée thématique, de la gymnastique pour les aînés, des jeux de cartes, des cours de français, un groupe visiteur qui lutte contre la solitude, des ateliers créatifs, des tables d'hôtes et, dernier né, une activité VTT tout chemin à assistance électrique.

PROCÈS-VERBAL Celui relatif à l'assemblée générale d'automne du 15 novembre 2023 qui s'est déroulée à St-Prex a été approuvé.

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2023 Il a été adopté. Notre secrétaire générale – directrice Janick Chatelain a rappelé qu'au cours de l'année dernière, la faitière avait soutenu diverses associations membres ; poursuivi son projet « lien entre les générations » notamment via le séminaire de mars 2023 sur le recrutement et la fidélisation des bénévoles et la semaine des entraides ; renforcé ses liens de longue date avec la Loterie romande, laquelle nous apporte un précieux soutien financier,



Le comité accueille joyeusement Michel Dubois en son sein.

mis en œuvre les propositions de la commission de gestion; fait de la représentation auprès des associations partenaires extérieures et de divers organes cantonaux et finalement pérennisé notre journal et le soutien informatique.

ÉLECTIONS Michèle Bruttin et Anne Sandoz Dutoit ont été réélues au comité. Michel Dubois de l'entraide familiale de Rolle et environs a été élu pour la première fois tandis que Manuela Dubois ne s'est pas représentée. Jean-Marc Chevallaz, Brigitte Zeller, Gérard Bühlmann, Anne Sandoz Dutoit et Michèle Bruttin ont été élus délégués auprès de Coopération service (COO). De nouveaux membres ont été élus à la commission de gestion et des finances. Il s'agit de Christiane Savary et John Rizzo de Morges et de Julia Macheret d'Ollon. Berney Associés a été élu comme organe de révision.

MEMBRES D'HONNEUR Deux de nos collègues ont été élues à ce rang. Il s'agit de Marie-Christine Michel du SAF de Morges et de Chantal Mérimat de l'entraide familiale d'Ollon. Bravo à elles pour leur engage-

ment sur la durée !

OBJECTIFS 2024 Janick Chatelain les a égrenés. Il s'agit d'améliorer la communication interne, de poursuivre la communication externe, les réflexions sur l'avenir du journal, de refondre et compléter l'historique de l'entraide familiale, de mettre en évidence les apports de la faitière et enfin de poursuivre le projet de liens entre les générations. De manière générale, la faitière continuera de répondre aux besoins des associations, de traiter les propositions de la commission de gestion, d'organiser des séminaires et des interrégionales (trois se sont tenues d'ailleurs cette année) et de mener la recherche de fonds notamment auprès de la Loterie romande.

SEMAINE DES ENTRAIDES Elle aura lieu du 6 au 13 sept 2025 et se clôturera sur une journée à la maison Pulliérane de Pully. Un numéro spécial du JEF sortira à cette occasion.

INFORMATIQUE Notre informaticien à 40% Cédric Chatelain a encouragé les associations membres ayant besoin de soutien bureautique ou informa-

tique à le contacter. Notre site internet progresse. Il affichait une fréquentation record de plus de 25'000 visites en mai 2024. L'objectif est d'augmenter cette visibilité plus encore. Pour cela, il faut pouvoir nourrir le site de contenus. Les associations sont invitées à en fournir. Cédric Chatelain travaille actuellement sur le développement d'une application de transports. Il reste joignable en tout temps sur son email informaticien@efvaud.ch ou sur son natel 079 669 43 49. Il procède à des dépannages et a dispensé des cours. Le samedi 13 juillet et le vendredi 19 juillet dernier, un cours gratuit « fonctionnement d'un ordinateur » a par exemple été organisé dans les locaux de l'avenue de Rumine 2. À noter qu'un serveur de fichiers est désormais à disposition pour stocker les archives numériques des associations. La production de capsules vidéo est également dans les tuyaux.

JOURNAL Michèle Bruttin, présidente du Comité de rédaction du JEF, a souligné la bonne collaboration de l'équipe ciselant le journal et s'est félicitée de la nouvelle collaboration qui s'est ouverte en 2024 avec la régie publicitaire de Saripress SA. Les associations membres sont invitées à se servir du journal pour témoigner de la vie de leur structure et se faire connaître.

AG D'AUTOMNE 2024 Elle se tiendra au Château de Rolle le 5 novembre prochain grâce à l'association locale. Merci à elle ! L'assemblée générale de printemps 2025 sera quant à elle organisée par l'association d'Ollon. Un grand merci à sa nouvelle présidente Julia Macheret et à toute son équipe !

Anticiper le besoin de places en EMS

Le vieillissement de la population est un défi majeur à relever. Un programme cantonal de modernisation et de construction d'établissements médico-sociaux (EMS) permet de créer dès maintenant les places qui seront nécessaires en quelques années.

D'ici 2040, les seniors seront plus nombreux en raison de l'allongement de la durée de vie et de l'arrivée en grands âges des générations nombreuses du baby-boom. Concrètement, selon Statistique Vaud, en 2040, un cinquième de la population aura 65 ans ou plus et le nombre de personnes de 80 ans et plus va presque doubler entre 2020 et 2040. Avec ce vieillissement important de la population, la demande pour des établissements médico-sociaux (EMS) sera en forte croissance sur les deux prochaines décennies.

Comme entre l'intention de projet et l'exploitation d'un EMS construit, il s'écoule en moyenne entre huit et dix ans, il est nécessaire d'anticiper le besoin de places. Cela signifie que le Canton construit et modernise aujourd'hui les places d'hébergement afin d'éviter une pénurie à partir des années 2030.

Ouverture de l'EMS

Le Tilleul

Pour illustrer le type d'EMS qui est construit de nos jours, l'EMS Le Tilleul est un bon exemple. Il a ouvert en 2023 dans la région nord-lausannoise et offre un lieu de vie de 60 places. Ce sont des places en long-séjour dans un environnement adapté et sécurisé.

Les bénéficiaires sont accompagnés dans leur quotidien par une équipe pluriprofessionnelle autonome. Ils bénéficient notamment de prestations d'accompagnement, médicales, socio-culturelles



Crédit photo : Hugues Siegenthaler

ainsi que de services hôteliers.

Planification et programme d'investissement

Afin que le projet de l'EMS Le Tilleul puisse voir le jour, un projet a été déposé en 2013 auprès du Canton. Celui-ci, à travers sa Direction générale de la cohésion sociale, gère le programme d'investissement et de modernisation des établissements médico-sociaux. Ce programme s'inscrit dans chaque législature et permet de planifier, développer et moderniser l'offre d'hébergement du canton de Vaud pour répondre aux besoins

futurs. En ce qui concerne le programme actuel de la législature 2022 à 2027, le Conseil d'Etat a décidé d'accélérer la création et la rénovation de lits pour éviter une pénurie. Ainsi, 34 projets d'EMS seront réalisés. Ils prévoient de rénover environ 1000 places existantes – notamment la transformation des chambres doubles en chambres individuelles – et de construire 1000 nouvelles places.

Comme non seulement l'es-

pérance de vie et le vieillissement de la population augmentent mais aussi le nombre de personnes touchées par une problématique en santé mentale, l'offre des établissements psycho-sociaux médicalisés (EPSM) sera également renforcée. Les EPSM font aussi partie de ce programme de construction et de modernisation cantonal. Il est prévu de construire environ 200 nouvelles places et de rénover environ 160 places.

Plus d'informations sur l'hébergement en EMS :
www.vd.ch/sante-soins-et-handicap/hebergement

EFV

À vos agendas !

L'assemblée générale d'automne 2024

se tiendra au Château de Rolle

le 5 novembre prochain à 18h30

Elle sera organisée par l'association d'entraide locale.

Merci à elle ! Une conférence suivra cette AG. Nous vous donnerons plus de précisions prochainement.

L'assemblée générale de printemps 2025

sera quant à elle organisée en juin à une date encore à définir par l'association d'entraide d'Ollon.

PULLY-PAUDEX-BELMONT

Cours d'expression corporelle par l'Entraide Familiale Pully, Paudex, Belmont

Votre enfant a entre 3 et 5 ans ? Faites-lui découvrir le cours d'éveil Harqueme qui invite à s'épanouir et se mouvoir sur des musiques variées,

les lundis de 15h30 à 16h30

au Pavillon de la Clergère à Pully

Renseignements et inscriptions:
expressioncorporelle@aef-ppb.ch

Morges & environs

Rendez-vous du SAF Morges jusqu'en octobre

Vendredi 6 septembre à 11h30

repas confectionné par les chefs.

Jeudi 12 septembre 14h30

l'Aprémi-Club pour training mental (sur inscription).

Mardi 17 septembre à 11h30

repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs.

Jeudi 19 septembre juin à 14h30

Avivo—groupe jeux de cartes et divers.

Dimanche 29 septembre à 11h30

repas dominical - loto.

BOURG-EN-LAVAU

Devenez chauffeur bénévole

Au sein de l'Entraide Familiale de Bourg-en-Lavaux
Cette activité bénévole ne nécessite aucun engagement fix et vous recevrez une indemnité au kilomètre parcouru pour couvrir vos frais.

Renseignements et inscriptions au 078 810 73 76

PRILLY

ASSOCIA. FAMILIALE
Prilly / Jouxpens-Mézery

Association familiale de Prilly et Jouxpens-Mézery

- Gymnastique** Gymnastique douce, fitness, renforcement, bien-être, aérobic, stretching, Pilates, Zumba, Zumba kids
- Qi Gong** Tous niveaux
- Yoga** Tous niveaux - nouveau cours jeudi 8h45 à Jouxpens
- Yoga enfants** Pour aider votre enfant à se concentrer
- Amadou** Jardin d'enfants - pour enfants dès 2 ans et demi
- Bougies** Ateliers pour enfants
- Ludothèque** Locations de jeux - animation d'anniversaires
Cherchons bénévoles
- Bénévolat** Transports de personnes
Cherchons chauffeurs
- Ecrivain public** Aide à la rédaction de correspondance
- Santé** Ateliers : famille et nutrition - ma santé, ma priorité
Conférence atelier : ménopause et nutrition
- Infos & tarifs** www.association-familiale.ch
afp.secretariat@bluewin.ch
021 624 70 47 (jeudi 8h30-12h)

Je m'abonne
au JEF



J'offre un abonnement
au JEF



Ces liens vous amènent directement
sur les pages abonnements de notre site...

Coups de cœur culturels



UN FILM QUI FAIT DU BIEN

Un p'tit truc en plus d'Artus

Il y a des films qu'on a l'impression d'avoir déjà vus et dont on devine la fin à peine les premières minutes passées mais qu'on a malgré tout du plaisir à voir. Ces grands petits films font du bien au moral et au cœur et à ce titre, ils sont précieux. C'est le cas de cette comédie sans prétention centrée sur le handicap, les richesses et les difficultés de la différence. Le scénario est simple : pour échapper à la police, deux braqueurs, père et fils, se retrouvent embarqués dans un séjour de vacances avec des personnes handicapées mentales, toutes plus truculentes et touchantes les unes que les autres. L'un doit se faire passer pour un « éduc » et l'autre pour un « patient ». Aucun des deux ne sortira indemne de ce jeu de rôle qui leur ouvrira le cœur et l'esprit. Petit truc en plus étonnant et sujet à toutes les interprétations : le happy end final se déroule sur une place baptisée « Place Simone Veil »...

L. Gr

UN JEU « SPIRITUEL »

Living Forest de Aske Christiansen

Les joueurs incarnent les esprits de la forêt. Ils doivent secourir l'arbre sacré qui est

en proie à des flammes dévastatrices. Au départ, chaque joueur possède 14 cartes « animaux gardiens » qui leur permettront d'en acquérir de nouvelles. Les symboles qui se trouvent sur les cartes vous permettront d'effectuer différentes actions : éteindre les feux, planter des arbres ou encore ramasser des fleurs sacrées. Le jeu se termine quand un esprit de la nature possède au moins 12 arbres protecteurs ou 12 tuiles feux ou 12 fleurs sacrées. Pour 2 à 4 esprits de la nature dès 10 ans. Disponible à notre ludothèque « Le Potiron » de Renens.

Karine Richard, ludothécaire
www.ludothèque-renens.ch



UNE ÉPOPÉE DES TEMPS MODERNES

Chroniques d'un petit immigré à l'usage des constipés de Georges Pop

J'ai la chance d'avoir un ami qui dévore presque tout ce qui se lit. Il m'a fait découvrir ces « Chroniques d'un petit immigré à l'usage des constipés ». Ce récit nous conte l'histoire de Georges Pop, qui a travaillé de longues années à la radio romande. Il est également auteur de BD. C'est donc l'histoire d'un petit Grec au caractère bien trempé qui découvre l'Helvétie à l'âge de 8 ans. Notre pays devien-

dra le sien au même titre que restera celui de ces ancêtres helléniques. Fort d'une hérédité gaspilleuse et querelleuse, comment donc ce petit grec peut-il se transformer en Suisse probe et vertueux ? Peut-on cumuler deux nationalités sans sombrer dans la schizophrénie ? Parfois attendrissantes, souvent drôles, toujours impertinentes, ces Chroniques d'un petit immigré offrent une vivifiante réflexion sur la migration, l'intégration, le métissage, l'identité, la xénophobie et le populisme et... la langue française. Elles se révèlent aussi comme un authentique et attachant témoignage humain.

Eric Favre

Editions Cabédita 2024
ISBN 978-2-88295-755-9, 30 fr.



UNE SÉRIE HILARANTE

Benoît Gênant d'Eric Lavaine

« Benoît n'est peut-être pas le plus grand agent immobilier des Hauts de Seine, mais c'est sûrement le plus gênant »... Voilà comment est présentée cette série hilarante en 12 épisodes sur le site de TF1+ qui la diffuse gratuitement en streaming. C'est un assez bon résumé. Ce personnage, bien nommé, et campé par l'excellent Artus, est imbus de lui-même, sans gêne et donc forcément drôle à la manière des

personnages souvent campés par un autre Benoît, Benoît Poelvoorde. Multipliant les interventions maladroites sur les réseaux sociaux, Benoît est inébranlable dans sa positivité et sa réussite future. Mais les comptes sont dans le rouge. Il est donc décidé à réagir en suivant scrupuleusement une ligne de conduite très claire, que ce soit dans l'immobilier ou dans sa vie : « Faire n'importe quoi ». On a adoré aussi son cousin et comparse, merveilleux et presque plus drôle encore, en rôle de faire-valoir autiste asperger décalé.

L. Gr



Solutions Jef N° 3/24

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

N'oubliez pas d'aller visiter notre site :

www.efvaud.ch



En cuisine avec Catherine

Le menu préféré de l'aîné de mes petits-enfants...

Depuis sa prime enfance, je confectionne pour l'aîné de mes petits-enfants ce menu, simple et savoureux, une purée de pommes de terre et carottes accompagnant des aiguillettes de poulet.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

Pour la purée : 600 gr. de carottes, pelées et coupées en dés, 800 gr de pommes de terre à chair farineuse, pelées et coupées en dés. 1 c. à c. de sel, 2 dl de lait, 50 gr de beurre, poivre, noix de muscade.
Pour les aiguillettes de poulet : 560 gr d'aiguillettes de poulet, 1 c. à c. de sel, 1 c. à s. huile d'olive, 1 c. à s. de moutarde, poivre.

Pour la sauce : 2 c. à s. de moutarde, 2 c. à s. de concentré de tomate, 1 dl. de vin blanc, 1 c. à s. de jus de citron, 1 dl. de bouillon, sel, poivre.

Préparation :

Pour la purée : Cuire les carottes et les pommes de terre à la vapeur, assaisonner. Porter le lait, le beurre à ébullition, assaisonner. Mouliner les carottes et les pommes de terre au passe-vite. Mélanger vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une consistance moelleuse. Pour le poulet : assaisonner, chauffer l'huile dans une poêle, ensuite y dorer les aiguillettes pendant 2 min. de chaque côté. Réserver. Dans la même poêle, porter le vin à ébullition, ajouter les autres ingrédients, laisser frémir durant 1 minute. Ajoutez les aiguillettes, réchauffez et servez.

Et tout le monde va se régaler !!!



PUB



acoustiquesuisse
auditionplus

Des aides auditives pour tous les budgets

ACOUSTIQUE SUISSE
Grand'rue 4
PULLY

ECHALLENS VISION C&K
Pl. des petites roches 3
ECHALLENS

PHARMACIE ARC-EN-CIEL
Centre Coop
ORON-LA-VILLE

☎ 021 728 98 01

PUB



INVITATION PORTES OUVERTES

Nous avons le plaisir de vous inviter aux portes ouvertes de notre centre du Nord-Vaudois pour fêter les 50 ans d'anniversaire de l'association.

Le samedi 7 septembre 2024 de 11h00 à 15h00

Lieu : Rue de l'Hôpital 33, 1400 Yverdon

A cette occasion, vous aurez la possibilité de découvrir nos activités avec notre équipe de bénévoles pour un moment convivial.

Au programme : Visite du local, ateliers d'initiation à la réflexologie pour bébé, animations diverses, collations et boissons.

www.sosfuturesmamans.org
nordvaudois@sosfuturesmamans.org

Des mots bien sentis

Sur la division

« Plus un peuple est intelligent, plus ses divisions sont graves. »
Jacques Samaritain, Philosophe et écrivain français (1882-1973)

“La France est le seul pays du monde où, si vous ajoutez dix citoyens à dix autres, vous ne faites pas une addition, mais vingt divisions.”
Pierre Daninos, écrivain français (1913 - 2005)

“Dans l’amour véritable, il n’y a pas de place pour les divisions du temps, de la pensée, et de toutes les complexités de la vie, ni pour toutes les misères, les confusions, l’incertitude, les jalousies et les angoisses humaines.”
Jiddu Krishnamurti, écrivain et philosophe indien (1895-1986)

“Diviser les forces ennemies est bien mais diviser ses propres forces est une lourde faute.”
Henri Fayol

“La victoire seule noue. La défaite non seulement divise l’homme d’avec les hommes, mais elle le divise avec lui-même.”
Antoine de Saint-Exupéry, écrivain français (1900 - 1944)

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.

Régie annonces :
Gérard Fridez • 079 642 38 55
gerard.fridez@saripress.ch

Rédaction : Laurent Grabet
Journaliste • 079 317 53 61
laurentgrabet@hotmail.com

Conception & graphisme :
Fabrice Prati • CH-1815 Clarens

Tirage : 4'700 exemplaires
Impression :
PCL Print Conseil Logistique SA
Rue du Marais 17, C.P. 99
CH-1020 Renens VD 1

Tranche de JEF!



Prochaine parution 31 oct. 2024

Délai d'envoi à la rédaction : 20 septembre 2024

Rédaction : Laurent Grabet Journaliste
079 317 53 61 • laurentgrabet@hotmail.com

Comité de rédaction :
Michèle Bruttin • Eric Favre • Anne-Lyse Guignard

Régie annonces : Gérard Fridez
079 642 38 55 • gerard.fridez@saripress.ch

Secrétariat général : Entraide familiale vaudoise
Av. de Rumine 2 • 1005 Lausanne

Sudoku (réponse au prochain numéro)

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

PUB

ANNONCE PCL (Merci)