

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



Les belles leçons des JO paralympiques

Chaque individu, quelles que soient ses particularités, a sa place dans la société et le droit d'y être traité avec respect et équité. Ainsi seulement, il apportera au mieux sa propre pierre à l'édifice commun. Les jeux paralympiques 2024 de Paris ont souligné la chose à merveille avec ses 4'400 participants se mesurant dans 22 disciplines. Leurs performances ont souvent touché au cœur le grand public. Elles nous poussent à porter sur eux un autre regard. Bien que aucun athlète ne démérite, 3 d'entre eux m'ont particulièrement émue. Tant par leur volonté, la confiance en soi et les résultats malgré leur handicap. La Française de 35 ans Mandy-Françoise Elie, victime d'un accident vasculaire cérébral à 9 ans, devenue hémiplegique et partiellement paralysée, du côté droit du corps. Elle s'est classée à la cinquième place du 200 m en para athlétisme. Le Brésilien Gabriel dos Santos Araujo de 22 ans, atteint de phocomélie qui empêche le développement des membres (pas de bras et de petites jambes) avec son triplé historique en or en natation sur 100 m, 50 m, et 200m en para natation. L'Indienne Sheetal Devi de 17 ans, née avec une maladie rare qui l'a privée de bras. Elle bat le record du monde en para tir à l'arc. Au final, ces Jeux paralympiques nous ont dispensé quelques belles leçons ou piqûres de rappel en tête desquelles figurent celle-là : le collectif, l'organisation et l'entraide permettent efficacement de dépasser les obstacles voire même de faire de ses handicaps des atouts !

Michèle Bruttin,
Membre du comité de l'EFV

LA GRANDE INTERVIEW de Jean-Guy Python, photjournaliste indépendant

« Je me suis fabriqué un peu tout seul... »

*Avoir les pieds sur terre c'est bien...
Mais avoir besoin de mer, c'est pas mal non plus.*



BIENVEILLANT Le sexagénaire vaudois a un caractère entreprenant et indépendant. Dans sa trajectoire professionnelle et personnelle, il a su suivre sa bonne étoile sans complexe ni forfanterie et cela lui a réussi.

Il en a vécu des tempêtes ! Sur les océans du monde mais aussi dans celui tumultueux de la Presse romande depuis plus de 40 ans. Jean-Guy Python s'y est mouillé avec conviction et passion et y a souvent trainé ses objectifs. Et le Valdo-Fribourgeois de 69 ans continue à le faire... « Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie », invitait Confucius. Ce proverbe du philosophe chinois aurait pu être la devise de ce père de trois grands enfants. À l'heure où celui, qui est aussi président de la section des Photojournalistes suisses d'Impressum, cosigne un beau livre sur le prodige genevois de la course au large Alan Roura, nous sommes allés à sa rencontre à son domicile de Bottens pour parler valeurs, journalisme et vision de la vie. Entretien.

au menu de ce numéro

1-3 Interview de Jean-Guy Python photjournaliste **4** Immersion au sein du cercle de jeu de l'association d'Aigle **5** Remerciement à Ruth Erisman, bénévole historique de la Menthue **6** Un étudiant se penche sur les transports accompagnés **6-7** L'instruction en famille cartonne + le billet d'humeur d'Eric **8-9** Les bienfaits de la physiothérapie pédiatrique par Karin Dobjanschi **10** Présentation de Julia Macheret, nouvelle Présidente de l'entraide d'Ollon **11** Bon plan familial au fond des gorges de la Jogne (FR) **12** DGCS : Comment réduire nos primes d'assurance maladie **13** Des nouvelles de nos sections **14** Nos coups de cœur culturels **15** La recette de Catherine + Parole au lecteur **16** Des mots bien sentis + « Tranche de JEF » + Jeu.

Interview

Quelle enfance avez-vous eue ?

Heureuse. Mon père Joseph était ouvrier chez Bobst et ma mère Béatrice, au foyer et concierge. C'étaient des gens simples et pragmatiques. J'étais fils unique. Cela m'a contraint à aller vers les autres. Ils m'ont transmis des valeurs humanistes et catholiques d'honnêteté, d'ouverture et de confiance en la vie car ils étaient habités d'une belle foi du charbonnier. Enfant, ma mère et sa foi galopante m'ont d'ailleurs fait faire plusieurs fois la tournée des églises de Fribourg (rires). J'ai baigné là-dedans. J'ai même été enfant de chœur. Aujourd'hui, je me suis éloigné de l'église-institution pour plein de bonnes raisons mais je continue à croire en des forces qui nous dépassent...

Comment s'est passée votre scolarité ?

J'étais un assez bon élève, curieux et un peu timide. Mais au tout début du Collège, une prof m'a lancé que "les fils d'ouvriers n'ont rien à faire au collège !" Ça m'a douché ! Quatre ans plus tard, un autre enseignant, formidable lui, m'a remis en selle avec sa manière moderne de transmettre le savoir. Il a su attiser ma curiosité naturelle si bien que j'avais tout pour poursuivre mes études, sauf que je ne l'ai pas fait...

Votre père en a décidé autrement. Pourquoi ?

Il voulait que j'apprenne un métier. Moi, je rêvais de faire un apprentissage de photographe, mais lui ne croyait pas trop que l'on pouvait en vivre. Alors, j'ai dû me rabattre sur la photolithographie, un métier que les ordinateurs ont rendu obsolète aujourd'hui. Je n'étais pas très enthousiaste au début mais je me suis surpris à aimer ce travail très méticuleux qui consiste à travailler des images originales de façon à les préparer pour l'impression offset.

Pourquoi la photographie vous attirait

vous attirait bien davantage ?

Gamin, mon père qui était un grand amateur de foot, m'emmenait dans les stades. Et là, derrière les buts, il y avait des photographes qui me fascinaient. Mon père en connaissait un, ce qui m'a permis de le suivre

me consacrer au saxophone.

De quoi viviez-vous ?

Une fois mon CFC en poche, j'ai pratiqué comme photolithographe un an puis j'ai décroché un poste de photographe de reproduction. Avec une des plus grosses caméras existant à l'époque, je reproduisais des tableaux et des plans d'architectes



«J'ai de la nostalgie parfois mais très rarement des regrets»

pendant un match avec mon Instamatic. Ce métier d'aventure et de création m'appelait. J'étais attiré par le mouvement et par le côté « Tintin reporter » (rires). Aussi probablement par les portes que ce métier ouvrait sur les rencontres et les histoires.

En parallèle, vous cultiviez une passion pour la musique...

Vers 17 ans, avec quatre copains, on a monté le groupe folk Bazoche. Tous les week-ends et pendant nos vacances, on se produisait quelque part. On a joué jusqu'en France et en Suisse alémanique. On aimait redonner une nouvelle vie à de vieilles chansons du patrimoine suisse exhumées des archives. J'étais chanteur, mandoliniste et guitariste. On a sorti deux 33 tours qui ont bien marché. Ensuite, j'ai quitté le groupe pour

entre autres. J'ai fait cela pendant sept ans jusqu'à bifurquer dans la presse.

En 1979, vous plaquez tout pour passer plusieurs mois au Québec. Pourquoi ?

Ma compagne d'alors devait y étudier et de mon côté, j'hésitais entre la musique et la photo et j'avais besoin de faire le point. Une fois de retour, j'ai travaillé à temps partiel comme photojournaliste dans une agence de presse que nous avions créée avec trois amis. On a fait quelques gros coups comme la diffusion de photos des prisons polonaises dans plusieurs magazines. En parallèle, je continuais à gagner ma vie comme photographe de reproduction. La photo s'est mise à prendre de plus en plus de place et en 1982, l'agence Keystone m'a engagé. Entre les sujets news, le sport,

les sujets de société et la culture, c'était une excellente école car je traitais de tout ça et j'avais une grande liberté de choix. Je me suis fabriqué un peu tout seul. En 1994, le quotidien « Le Matin » se réinventait et j'y ai été engagé comme chef photo. À savoir celui qui gère la ligne photo du journal et son équipe de photographes. C'était un super challenge. Je continuais aussi mon travail de photographe sur le terrain, principalement sur les sujets voile.

Mais en 2008, vous êtes licencié... Comment avez-vous vécu cette épreuve ?

Il m'a fallu plusieurs semaines pour encaisser et me relever. J'avais 53 ans, soit la pire tranche d'âge sur le marché du travail. Ma femme et moi avions trois enfants encore à la maison... Mais j'ai réussi à négocier un 40% comme photographe indépendant au Matin et en six mois, j'avais reconstruit les bases d'une carrière solo dont je vis encore aujourd'hui.

Le monde des médias vit une crise interminable. Les licenciements s'enchaînent, le lectorat et la confiance des lecteurs baissent.

Comment vivez-vous cela ?

Jusqu'en 2010, j'ai eu une chance folle de vivre un âge d'or où on partait sur une multitude de sujets sans trop se poser de questions de budget. Fin 1994, lors de l'affaire du Temple solaire par exemple, je me souviens avoir entendu l'info à la radio tôt le matin et avoir loué de ma propre initiative dans la foulée un hélicoptère pour aller faire des photos aériennes des lieux. Toutes ces aventures et ces rencontres m'ont fait réfléchir et m'ont élevé. À l'époque, mes collègues étaient des gens passionnants, parfois rêches, des fois compliqués, mais souvent ma-

gnifiques. On ne comptait pas nos heures, mais on rigolait bien. Aujourd'hui, c'est plus aseptisé. Mais je crois encore à un avenir pour la presse. Peut-être n'est-ce qu'un vœu pieux, mais je suis persuadé que lire un vrai journal au bistrot avec un bon café pourrait redevenir « trendy ». Il y a de la place pour un quotidien populaire de qualité en Suisse romande.

veaux pour ne pas se retrouver dépossédé de tous nos acquis sociaux.

D'où vous est venu votre intérêt pour la voile?

Gamin déjà, j'aimais l'eau. Il m'était arrivé de monter dans des petits voiliers avec des copains. Ces expériences m'avaient plu mais sans qu'il y ait de suites. Puis en 1987, le

était inconnu. Il avait déjà une vie bien remplie et une épaisseur que peu de gamins de cet âge ont. Il a fait son chemin et, avec mon binôme, le talentueux journaliste Grégoire Surdez, nous l'avons vu grandir. Alan, c'était aussi tout au long de notre suivi une grande disponibilité et une vraie honnêteté pour se raconter. Nous voulions partager cette belle histoire. Le livre vient de

prises de vues pour le livre de Roura en mai, puis aux JO à Marseille et en novembre je serai au départ du Vendée Globe. En passant encore par une session de photos pour le Ballet Béjart et la dernière saison de l'Opéra de Lausanne juste avant l'été. Une manière passionnante d'être en prise directe avec des événements culturels et sportifs et qui me procure le plaisir d'être constamment dans l'ici et maintenant.

Laurent Grabet

www.jgpython.ch



La solidarité et l'entraide ont-elles une place dans ce monde concurrentiel de la presse ?

Oui, en tous cas pour moi qui suis un homme de gauche attaché à la justice sociale et à la défense des travailleurs. J'ai longtemps évolué dans le syndicalisme et d'ailleurs, je continue au sein des Photojournalistes suisses, puisque j'ai repris récemment la présidence de cette section d'Impressum. Cet esprit combatif et frondeur m'a probablement en partie valu ma place au *Matin* à l'époque, mais je ne regrette rien. De manière générale d'ailleurs, j'ai de la nostalgie parfois, mais très rarement des regrets. On vit un démantèlement social voulu par une grosse partie de nos dirigeants. Il est important de rester vigilant à tous les ni-

navigateur morgien Pierre Fehlmann m'a invité à couvrir la préparation de l'équipage qu'il avait monté pour participer à la Whitbread. Ensuite, je suis devenu en quelque sorte le photographe officiel de son équipe. Cela m'a permis de mettre le pied dans ce milieu attachant et riche. Aujourd'hui, il m'arrive de suivre des courses à l'autre bout du monde et la photo de voile représente 30% de mon activité. En janvier 1994, j'ai eu l'occasion de faire une traversée de l'Atlantique en course à bord du monocoque « Merit-Cup » en tant que vainqueur-photographe. Un magnifique souvenir !

Pourquoi avoir choisi de publier un livre sur Alan Roura ?

C'est l'une des figures qui m'a le plus fasciné avec Bernard Stamm. Alan, je l'ai rencontré en 2013 quand il n'avait que 20 ans

sortir et on espère que le public lui fera bon accueil car on y a mis du cœur.

Comment voyez-vous l'avenir ?

Mon épouse Geneviève, qui est traductrice et moi, avons plein d'envies, d'énergie et de projets. Nous avons aussi beaucoup de joie à voir nos enfants s'épanouir. Cécile, l'aînée de 34 ans, travaille dans la culture et la danse à Zurich, Antonin, 32 ans a étudié les relations internationales et la résolution de conflits. Après dix ans passés à l'étranger, il officie auprès des réfugiés et Joseph, le dernier de 28 ans, est infirmier au CHUV. J'exerce encore mon métier avec bonheur, les rencontres qu'il procure m'ont bien occupé ces derniers mois. L'année 2024 a été bien remplie. Elle m'a successivement mené de Bretagne pour terminer les



SA VIE EN 14 DATES

- 1955 Naît le 19 mars à Fribourg.
- 1962 Arrive à Prilly où son père est engagé chez Bobst.
- 1975 CFC de photolithographe.
- 1979 Séjour à Montréal, où il joue de la musique et fait des photos. Cofonde l'agence de presse Reflex.
- 1982 Ouvre le bureau lausannois de Keystone.
- 1987 Premiers entraînements avec Pierre Fehlmann à Port Camargue.
- 1990 Naissance de Cécile, suivie d'Antonin en 1992 et de Joseph en 1996.
- 1991 Mariage avec Geneviève, traductrice indépendante.
- 1994 Chef photo au « *Matin* ».
- 2008 Photographe indépendant pour des quotidiens et des magazines suisses.
- 2020 Sortie du livre « *Suisses en mer* ».
- 2024 Sortie du livre « *Alan Roura, l'école du large* »

Un cercle de jeu qui ne tourne pas en rond

L'ACTIVITÉ « Le plaisir du jeu et de la rencontre ! » Voilà comment peut se résumer le cercle de jeu qu'organise chaque mardi et jeudi depuis une bonne vingtaine d'années l'association d'entraide familiale d'Aigle (AFA). Les séances ont lieu de 14h à 17h et sont ouvertes à tous gratuitement. « Pas besoin d'être membre de l'AFA ni même d'être d'Aigle pour se joindre à nous. Tout le monde est bienvenu ! », rappelle Pascal Equey, jeune retraité de 65 ans qui est responsable du cercle pour l'AFA. Une douzaine de joueurs font partie de son groupe. Ils communiquent entre eux via un groupe WhatsApp ad-hoc. Aujourd'hui, **Marie-Thérèse, Charlotte, Ginette, Jacques** et une belle dose de bonne humeur sont de la partie. Jacques est un ancien prof de sport des écoles d'Aigle. Il a de l'endurance puisqu'il est le doyen du groupe et le fréquente depuis presque une quinzaine d'années. Ici, le jass et ses différentes variantes, chibre en tête, sont rois. « C'est une excellente gymnastique de l'esprit pour la mémoire. Certain viennent plus pour causer que pour jouer, chambre le fringant nonagénaire. On s'amuse bien. Et puis ce n'est pas évident de trouver des gens qui ont envie de jouer aux cartes et qui en ont le temps. » Les joueurs sont en effet tous retraités. « Depuis que je viens, j'ai vu une dizaine de nos camarades de partie décéder ou partir à l'EMS », constate Jacques pour qui les cartes restent « le seul sport encore praticable avec de l'arthrose ». Leurs séances se déroulent au 4^e étage d'un immeuble de la Place du Marché 4 mis gracieusement à disposition par



la municipalité locale. Charlotte, 68 ans et aide-soignante retraitée, vient spécialement de Monthey pour jouir de ce divertissement. Cet après-midi convivial l'est plus encore grâce au thé, café et biscuits prévus pour l'occasion. « Les cartes sont un petit plaisir à ne pas négliger surtout dans nos vies modernes pleines de stress », conclut Ginette, 76 ans avant de distribuer les cartes. Et voilà que notre quintet commence sa partie. Nous nous éclipsons les laissant absorbés dans leur jass. Dans le meilleur d'un passé où l'on avait le temps de prendre son temps. Soit presque un luxe aujourd'hui pour beaucoup dans notre monde où tout va si vite...

L. Gr

Contact et information :
Pascal Equey,
pascal.equey@bluewin.ch
079 787 48 12

PUB

Quand on est né avant internet, on reste toujours à la page !



- 11 magazines par an
- Tous les contenus en ligne, avec des dossiers thématiques
- Éditions numériques (E-paper)
- Chaque mois des dizaines de concours et 4 pages de jeux
- Un supplément jeux en été
- Des voyages en Suisse et à l'étranger*

* avec des prix préférentiels pour les abonnés

POUR VOUS OU POUR OFFRIR

Dès Fr. 20.- et jusqu'à 3 mois offerts
generations-plus.ch/decouvrir

021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch



généralisations
 Informe, divertit et rassemble depuis 1970

C'est une bénévole exemplaire qui s'en va...



REMERCIEMENTS Pour Karin Michoud, présidente de l'association d'entraide familiale de la Menthue, « c'est une belle personne et une bénévole exemplaire à la fois dévouée, bienveillante avec chacun, impliquée dans notre organisation et humble que nous allons beaucoup regretter ! » À la fin de cette année, **Ruth Erismann** quittera en effet son activité de chauffeur bénévole dans le cadre des Transports accompagnés de la Menthue. La résidente de Gossens était active sur ce front depuis sa retraite d'auxiliaire de santé au CMS d'Yvonand prise en 2013.

À 77 ans, la Vaudoise aspire désormais à se recentrer sur les nombreuses autres activités qui la nourrissent en tête desquelles figure l'apiculture. Cette femme de paysans bichonne en effet

une quarantaine de ruches et partage d'ailleurs régulièrement son quart de siècle d'expérience en la matière au Rucher-école de Bonvillars. En onze années de transports accompagnés, Ruth Erismann a réalisé aux alentours de 600 trajets aller-retour ! La septuagénaire a aimé ces moments souvent marqués par des partages, parfois intimes, réalisés sous le sceau de la confidentialité.

Le covid ne lui a pas fait peur. Au fil des ans, elle a conduit beaucoup de bénéficiaires au centre d'accueil temporaire (CAT) d'Yvonand. « Cela m'a permis de faire la connaissance de pas mal de personnes et aussi de réfléchir au temps qui passe et à ce que cela implique potentiellement pour moi aussi en termes de renoncements », explique la bénévole. « Pendant

le covid, bien qu'appartenant à une catégorie d'âge à risque, Ruth s'est portée volontaire pour continuer à assurer des transports vitaux comme ceux de personnes ayant besoin d'une dialyse. Son sang-froid et son courage en ces circonstances particulières ont été admirables ! », souligne encore Karin Michoud.

Aujourd'hui, Ruth Erismann est en pleine santé et reconnaissante de l'être. Cette femme, mère de trois grands enfants et grand-mère de huit petits-enfants, s'entretient notamment en participant à la gymnastique une fois par semaine dans son village d'origine de Bioley-Magnoux. Fidèle de nature, elle restera membre de son entraide. Laquelle profite de son départ pour lancer un appel aux futurs chauffeurs bénévoles. Leur

équipe en compte actuellement une vingtaine. En 2023, ils étaient 29 et avaient couvert 2'756 transports pour 156 bénéficiaires. Soit presque 92'000 km et surtout une prestation indispensable pour que nombre d'entre eux puissent continuer à vivre dans leur village de campagne tant aimé.

« J'ai eu beaucoup de plaisir à charrier ces personnes et parfois à les aider en commissions. J'ai eu le sentiment de faire quelque chose d'utile pour ma communauté et c'est très appréciable ! » conclut la future ex-bénévole. Grands mercis et mille braves à elle !

Note : Informations sur les Transports accompagnés de la Menthue auprès de :
Chantal Badel au 079 602 04 04 ou par email :
entraide.menthue@gmail.com

Les Transports accompagnés comme sujet d'étude...

Depuis mars 2023, Sylvain Beffa de Pomy a officié comme chauffeur bénévole pour les transports accompagnés de l'Entraide familiale de la Menthue. L'étudiant de 33 ans de la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL) faisait cela dans le cadre de sa 4e année de Bachelor. Il en a tiré un intéressant petit rapport intitulé « Le bénévolat à l'entraide familiale de la Menthue » que nous l'avons lu. Le jeune étudiant y confesse avoir « beaucoup appris de ce bénévolat » au point de projeter de le reprendre une fois diplômé. « Ces transports et le partage social avec les bénéficiaires ont été enrichissants et très positifs dans ma formation

de travailleur social », explique-t-il. Cette expérience lui a permis de voir dans le concret se déployer la théorie dite du « développement du pouvoir d'agir et de l'autodétermination ». Grosso modo, l'agir et l'autodétermination permettent de continuer d'exister soi-même et par soi-même par-delà ses limitations. « Sans cette autodétermination, la personne ne vit pas, elle subit le monde qui l'entoure et dépérit », relève Sylvain Beffa. Au cours de son activité, le Vaudois a été amené à transporter une dame en situation de handicap mental vers son travail. Il a réalisé aussi que nombre de bénéficiaires peinent à demander plus d'aide que convenu même

lorsqu'ils en auraient besoin. Il soulève aussi cette question intéressante : « Pourquoi la société et la politique, malgré tous les discours sur l'inclusion et la nécessité d'aider autrui, posent autant de contraintes au bénévolat ? » À ce propos, il souligne par exemple le peu de compréhension de la police ou des habitants pour ce qui est d'arrêter son véhicule dans un endroit inadapté le temps d'en faire sortir un bénéficiaire à mobilité réduite. L'universitaire est d'avis « qu'il est parfois important de contrevenir à certains règlements lorsqu'ils sont, à notre avis, faux afin de faire évoluer les mentalités. » Il revient aussi sur l'importance de porter un

regard positif inconditionnel sur soi-même et sur l'autre même lorsque ses propos ou son attitude nous heurte. En conclusion, tout comme la sociologue Dan Ferrand-Bechmann, il rappelle que « le bénévolat peut apporter beaucoup de valeur à celui ou celle qui l'exerce. En exemple, le sentiment d'appartenance au groupe, une possibilité de socialiser ou d'avoir un sentiment d'importance et d'utilité. » Soit des éléments apportant une meilleure estime de soi... « Le bénévolat est une manière de s'inscrire dans la société sans avoir une pression sociale de performance », rappelle-t-il enfin.

L.Gr

Note : le rapport de Sylvain Beffa est consultable dans son intégralité sur le site internet www.efvaud.ch.

L'instruction en famille cartonne

SCOLARITÉ La rentrée est encore fraîche. Les élèves apprivoisent leurs nouveaux camarades et leurs professeurs et vice-versa... Pas tous cependant. Certains parents ont choisi de déscolariser leurs enfants pour leur faire « l'école à la maison » ou plutôt l'instruction en famille (IEF). Pour l'année 2024-2025, 938 jeunes étaient concernés sur Vaud d'après la Direction générale de l'enseignement obligatoire. L'augmentation est constante ces dernières années.

En Suisse, les « homeschoolers » étaient alors 3015 contre 2000 en 2019. En 2016, 328 Vaudois étaient concernés. C'était deux fois plus qu'en 2013 et quatre fois plus qu'en 2009 ! Faut-il voir dans cette augmentation constante une défiance vis-à-vis du système



traditionnel ? « Pas forcément. Il s'agit souvent d'une envie de certains parents d'offrir un enseignement sur mesure à leur enfant et de grandir avec eux sur ce chemin », précise-t-on du côté de l'association Instruire en Liberté – Vaud (IEL-Vaud).

Des motivations variées

Le plus souvent les parents agissent par conviction. Ils jugent parfois l'enseignement public trop formaté ou ne stimulant pas au mieux la curiosité naturelle de leurs enfants. Parmi ceux-là, on trouve aussi des personnes estimant que les idéologies dominantes déteignent sur les enseignements et érodent l'esprit critique et le sens des valeurs. Une minorité grandissante d'autres sont inquiets quant à la numérisation du système scolaire à l'heure où les effets dévastateurs des écrans sur les jeunes cerveaux sont étayés par de nombreuses études scientifiques.

Il arrive souvent aussi que des familles optent pour l'école à la maison à cause de problèmes de santé de leur enfant ou car ce dernier subit des violences à l'école. Le covid a permis à de nombreuses familles de tester

l'enseignement à la maison. Et, constatant que leur enfant allait mieux, elles ont sauté le pas. Les enseignements sont alors souvent ancrés dans le concret et permettent à parents et enfants de passer beaucoup de temps ensemble à un âge où le socle de la relation se forme.

Déménager pour déscolariser

Les critiques assènent souvent que homeschooling rimerait avec désocialisation. Cela agace les concernés car en pratique, l'école à la maison, se fait bien souvent à l'extérieur et en compagnie d'autres familles avec lesquelles sont organisées des activités pédagogiques. Les parents concernés, que nous avons contactés, estiment grosso modo que l'enseignement personnalisé en petits groupes d'âges parfois différents laisse aussi plus de temps pour les copains et les activités extra-scolaires. Au final, les enfants apprendraient donc plus en moins de temps. Leurs compétences sociales, leur développement psycho-affectif et leur capacité à s'entraider y gagneraient aussi. Certaines familles n'hésitent

pas à s'installer sur Vaud pour déscolariser leurs enfants. En effet, seulement seize cantons suisses sur 26 permettent l'école à la maison et parmi eux, Vaud fait figure de paradis du homeschooling. C'est le canton romand où cette manière d'instruire est la plus facile à mettre en place du point de vue administratif. Avant chaque année scolaire ou même en cours d'année, les parents concernés n'ont qu'à informer par courrier le directeur de l'établissement où devrait aller leur enfant qu'il sera scolarisé à la maison. Celui-ci en informe ensuite la Direction pédagogique. Et une fois l'an au moins, un inspecteur de l'Etat viendra contrôler les connaissances de l'enfant concerné dans les branches principales.

Vaud, un modèle original

Ainsi, les familles dont l'instruction serait jugée insuffisante doivent remettre les enfants à l'école. Mais il faut noter que Mme Amarelle alors Conseillère d'Etat, dans une Matinale de 2021 autant que M. Borloz Conseiller d'Etat, lors de la conférence de rentrée, ont indiqué qu'il y a très peu de problèmes avec l'instruction à

domicile. « En 2021 quand il y avait 750 enfants, seuls 15 à 38 cas posaient problème », relève ainsi Jeanne Rektorik co-présidente d'IEL-Vaud. L'instruction dispensée doit respecter le plan d'études romand (PER). Les enfants sont soumis aux mêmes examens que les autres élèves et des échecs répétés peuvent conduire à leur retour à l'école.

Le modèle vaudois est en train de donner une couleur différente à l'instruction à domicile. En effet, avec 1% des enfants en âge de scolarité obligatoire qui sont désormais instruits de cette façon, les collaborations entre les familles et les enfants sont désormais facilitées. IEL-VD a beaucoup œuvré pour mettre les familles en relation et permettre les échanges de compétences, l'annonce d'activités de groupe etc... Ce modèle a débouché sur un format tout à fait original. Et au final, l'IEF est un choix de vie de mieux en mieux compris mais ne convenant pas à tous les parents car il faut être curieux, énergiques mais aussi souvent prêts à renoncer à un deuxième salaire, ce qui est un luxe difficile à se permettre...

L.Gr

Le billet d'humeur d'Eric Favre

Une « féerie paralympique »

Comme la majorité d'entre nous, vous n'avez pu échapper à la déferlante J.O. Paris 2024. De la grandiose parade des nations sur la Seine aux magnifiques sites parisiens qui ont accueilli les compétitions, tout a été fait pour régaler nos pupilles. La fête vue avec ce prisme était parfaite, mais sans doute un peu moins pour les parisiens qui ont dû

subir les désagréments liés à cette organisation et cela bien quelques semaines avant la manifestation et durant les semaines qui ont suivi. Mon propos n'est pas d'émettre un avis sur cette méga manifestation. Mais je voudrais vous faire part de mon ressenti à la vue des compétitions qui ont suivi cette première féerie. Je veux parler des Jeux « Para-

lympiques ». Je dois avouer que c'est bien la première fois que j'ai suivi de telles compétitions et soyez certains qu'à aucun moment je l'ai regretté. A la vue de ces athlètes, ou après les avoir entendus en interview, nous ne pouvons qu'être admiratifs devant leur enthousiasme, leur volonté, leur abnégation. Ces gens font preuve d'une force

de caractère, d'une persévérance hors du commun qui les mènent à un dépassement de soi qui ne peut que susciter un immense respect. Quelle vitrine pour tous ceux que nous croisons au quotidien. Bravo et respect champions !

Eric Favre

Note : Sur le même sujet, lire notre édito en page 1.

Des subtilités de la physiothérapie pédiatrique



« Nous aidons des bébés prématurés comme des adolescents »

La physiothérapie pédiatrique est une discipline de santé en pleine évolution aussi utile que méconnue. Spécialisée dans ce domaine depuis plus de 30 ans, **Karin Dobjanschi** nous la vulgarise. La Vaudoise de 59 ans a travaillé plusieurs années à l'hôpital de l'Enfance de Lausanne, puis dans une Fondation pour enfants porteurs de handicaps ainsi qu'au domicile des ses petits patients. Elle officie depuis une vingtaine d'années en tant que physiothérapeute indépendante au centre de Lausanne.

Quels enfants sont traités en physiothérapie pédiatrique et pour quels genres de problèmes ?

La physiothérapie en pédiatrie prend en charge les enfants du bébé prématuré à l'adolescent. Après ma formation

de base, je me suis spécialisée en pédiatrie et j'ai acquis des compétences spécifiques aux prises en charges précoces des enfants lors de diverses formations post-graduées en physiothérapie cardio-respiratoire (mucoviscidose, asthme, bronchiolite, etc.), en traumatologie et orthopédie (scolioses, pied bot, fractures, entorses, rééducation post opératoire, etc.), en neurologie ou neurodéveloppement (paralysie cérébrale, myopathie, trisomie 21, retard de développement, TSA etc.), ainsi que dans la prise en charge des maladies métaboliques ou inflammatoires, etc..

En quoi la prise en charge d'un enfant est-elle différente de celle d'un adulte ?

Un enfant, ce n'est pas simplement un adulte en miniature.

Il est en plein développement physique (le corps), sensoriel (les sens), mental (les compétences cognitives), de la communication (signes ou paroles) et social (rapport aux autres et au monde). L'intervention précoce est donc essentielle en physiothérapie pédiatrique car c'est dans les premiers mois et années de vie que l'essentiel se joue. Il est extrêmement important de connaître de manière précise ces différents stades de développement de l'enfant, afin de le soutenir au mieux dans ses acquisitions et de pouvoir poser des objectifs atteignables et réalisables tout en s'amusant. L'enfant est surprenant et très attachant mais sa prise en charge peut être délicate. Il faut prendre le temps de mettre en place avec lui et sa famille un climat de confiance. Chez l'enfant, la confiance, l'intérêt, la curiosité et le respect de ses possibilités doivent être établis avant de travailler efficacement. J'utilise presque toujours le jeu dans mes séances et cela demande passablement d'imagination car un enfant a besoin de changer souvent d'activités. La plupart du temps une fois ces pré requis établis, l'enfant vous suit volontiers dans vos traitements et les séances sont alors pleines de surprises de rires et de complicité.

Vous insistez sur l'importance de travailler de concert avec les parents. Pourquoi ?

Une grande partie de mon travail se fait avec eux. Nous for-

mons une équipe visant l'efficacité autour de l'enfant. Il est primordial de bien expliquer aux parents ce que je fais, de les soutenir et les aider à reproduire les exercices de stimulations nécessaires au quotidien tout en gardant leur rôle de parents et non de thérapeutes. Il est très important de définir ensemble des objectifs thérapeutiques communs afin d'être le plus efficace possible pour leur enfant. Je leur explique également les spécificités du développement de leur enfant afin qu'ils puissent comprendre l'intérêt et l'importance du travail effectué. L'enfant est adressé en physiothérapie sur prescription médicale. La collaboration et les échanges avec les médecins sont une priorité pour le suivi thérapeutique. Selon les difficultés rencontrées par mes petits patients, l'inter professionnalité joue également un grand rôle, et les échanges avec d'autres professionnels qui interviennent autour du bébé / de l'enfant sont extrêmement importants. Prenons trois exemples pour illustrer un peu :

1. Un enfant m'est adressé pour une plagiocéphalie (tête plate). Je travaille de manière active et passive et j'enseigne aux parents comment le porter afin de l'aider dans ses difficultés, les différentes positions à faire prendre à l'enfant lorsqu'il n'est pas dans leurs bras, ainsi que les exercices actifs à faire avec lui quotidiennement entre les séances afin d'améliorer sa

problématique. En parallèle, si l'enfant est également vu par un ostéopathe par exemple, je prendrai contact avec lui/elle afin de maximiser l'effet de nos diverses prises en charge. De même si l'enfant est gardé par une personne ou une structure extérieure à la famille, il sera important également de leur enseigner certains gestes à répéter au quotidien.

2. Un bébé m'est adressé pour un problème de neuro développement qui va demander un suivi hebdomadaire pendant des années. En plus de la guidance et du soutien parental en montrant à ces derniers comment stimuler au mieux par différents exercices jour après jour leur enfant, il y aura également d'autres professionnels qui interviendront petit à petit autour de lui. Il sera alors primordial de travailler en étroite collaboration, en mettant le patient et sa famille au centre, avec un travail interprofessionnel de qualité.

3. Un enfant de 4 ans souffrant d'une entorse à la cheville.

Marcher avec des cannes va être pour lui extrêmement difficile au niveau de la coordination. De plus il n'a pas du tout le même rapport à la douleur que l'adulte, alors comment faire ? On ne peut pas lui demander les mêmes exercices qu'un adolescent ou jeune adulte car il n'est pas du tout au même stade de son développement global. Avec lui, il faudra travailler de manière indirecte par le jeu, ne pas mobiliser son membre inférieur comme celui d'un jeune adulte, lui proposer ainsi qu'à sa famille des exercices qui s'intégreront dans les activités de la vie quotidienne et qui soient ludiques.

Un mot de conclusion ?

Notre profession est sans cesse en évolution. De nouvelles techniques, validées par des études scientifiques, arrivent régulièrement. On se familiarise avec elles lors des formations continues que l'on effectue. Le travail avec et auprès des bébés/enfants et leur famille est un challenge de tous les jours rempli de petits et grands bonheurs !



L. Gr La Lausannoise Karin Dobjanschi, ici en plein travail avec un petit patient. Crédit DR

Je m'abonne au JEF



J'offre un abo au JEF



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

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

Une nouvelle femme de valeurs à la tête de l'entraide d'Ollon

LE PORTRAIT « Je me sens à ma place ! » lâche **Julia Macheret** tout sourire. En mai dernier, la rayonnante Chablaisienne devenait présidente du comité de l'entraide familiale d'Ollon en remplacement de la très appréciée Chantal Mérinat. L'occasion est belle de vous présenter le parcours de cette Vaudoise de 37 ans. Née en 1987 à Aigle d'un papa charpentier à Savytan pour l'armée et d'une maman au foyer, Julia Macheret a vécu une « enfance heureuse à l'écoute des rythmes de la nature » dans le hameau isolé de Plan d'Essert. « J'étais une vraie fille de la campagne. J'ai grandi entourée d'animaux et enveloppée dans la présence aimante de ma maman. Grâce à elle, je n'ai jamais fait un seul jour de garderie ce qui a été une grande chance dont bien peu d'enfants peuvent bénéficier à notre époque où vivre sur un seul salaire est devenu souvent presque impossible. »

Un bébé qui chamboule tout

Rapidement, cette fille unique cultive son goût des autres. « J'avais de la facilité à entrer en contact avec les gens. J'aimais notamment prendre soin de ma grand-mère maternelle. C'est un peu cela qui m'a poussée à choisir le métier d'infirmière. Mes parents voyageaient beaucoup et cela a aiguisé mon ouverture aux autres, ma curiosité et une certaine capacité à sortir de ma zone de confort. » La jeune femme fait son gymnase à Saint-Maurice où elle est une des premières vaudoises. Deux mois avant d'entrer à l'école d'infirmière en 2009, elle part découvrir l'Australie sac au dos. « Mes parents y avaient vécu



cinq années dans leur jeunesse et ma marraine y habitait. » Peu après son retour, un « événement pas prévu » dans le planning survient... C'est la naissance d'Evan, son fils unique, aujourd'hui âgé de 12 ans. « Il est mon rayon de soleil et je regrette parfois que les circonstances ne m'aient pas permis d'être davantage encore à ses côtés dans sa petite enfance. Mais son papa et moi étions jeunes et nous nous sommes séparés deux ans

après son arrivée. C'est donc en tant que maman solo que j'ai terminé mes études et que j'ai dû travailler pour les financer. C'est grâce à notre fils aussi d'ailleurs que je suis devenue bénéficiaire de l'entraide familiale via les ventes échanges qui me permettaient de faire de bonnes affaires mais surtout de cultiver des liens. » En 2014, Julia Macheret devenait bénévole elle-même sur la vente-échange puis en 2021, elle intégrait le comité de cette

activité phare de l'association. Pour cette femme de gauche, qui est élue PS au conseil communal d'Ollon, qui siège au comité directeur du PS vaudois et à celui des femmes socialistes vaudoises, l'entraide, la solidarité et la capacité à « faire bouger les lignes tout en étant capable de se recentrer sur l'essentiel » est très important.

Un Master en ligne de mire

Après avoir passé huit années en oncologie et radiothérapie à l'hôpital de Rennaz, elle est entrée il y a quelques mois dans une fertile phase de transition. « Je travaille au PBM Center, un cabinet de médecine alternative novateur situé à Montreux. C'est un poste passionnant qui me permettra de préparer en parallèle dès début 2025 un Master en santé publique à l'Uni de Genève. Grâce à ces nouvelles compétences, je disposerai d'une vision plus vaste du système de santé ce qui confèrera davantage de pertinence à mes divers engagements... » se réjouit celle qui se définit volontiers comme « un peu hyperactive ». À la tête de l'entraide, appuyée par un comité solide et expérimenté, elle veut faire naître de nouvelles activités susceptibles de créer du lien et de faciliter la vie des familles.

L. Gr

PUB

Sapin Solidaire - remercie l'ENTRAIDE FAMILIALE YVERDONNOISE

pour son aide financière apportée en décembre 2023.

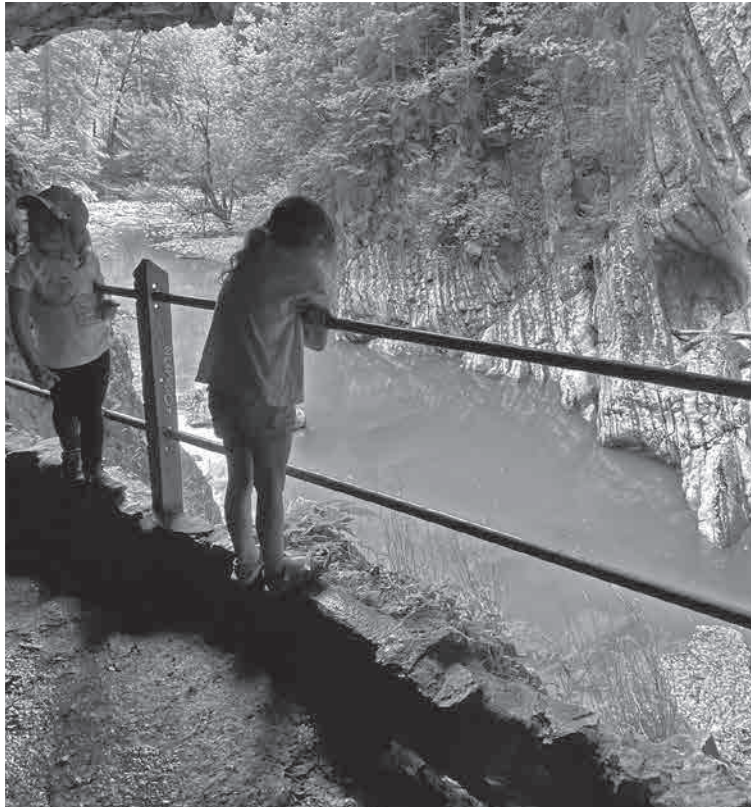
Le Sapin Solidaire sera au marché de Noël d'Yverdon-les-Bains, dans les murs du château, du 30.11-24.12.24.

Les familles dans la précarité d'Yverdon-les-Bains et environs peuvent y demander un cadeau pour leur enfant, confidentiellement. Les demandes sont inscrites sur des petites cartes qui sont suspendues à un sapin disposé près d'un stand du marché de Noël. Des bénévoles informent les personnes intéressées et recueillent les cadeaux. Chacun peut venir prendre une carte sur le sapin, procéder à l'achat et ramener le cadeau au stand. Possibilité de donner le montant équivalent et les bénévoles de Sapin Solidaire se chargent de l'achat. Vous aimeriez participer à cette belle action en devenant bénévole ? Simplement, scanner le QR code ci-contre ou inscrivez-vous sur le site internet : www.eerv.ch/region/nord-vaudois/activites/solidarite/sapin-solidaire/benevoles



Immersion enivrante dans les Gorges de la Jogne (FR)

BON PLAN FAMILLE C'est l'une des balades familiales les plus belles et abordables qui soit. Idéale à faire en été surtout en période de canicule car on y trouve une végétation luxuriante et surtout de la fraîcheur ! Cette randonnée familiale en pente douce part depuis le bout d'une route située juste



Cette randonnée, idéale par temps chaud, vous plonge dans une nature sauvage et revigorante.

moitié du parcours s'avérant alors très glissante. Ponts, tunnels et galeries agrémentent l'itinéraire d'un zeste d'aventure. Expérience faite, emmener avec soi une lampe frontale est un petit plus qui vous évitera de vous mouiller les pieds dans ces endroits... Des places de pique-nique sont accessibles le long du chemin. Une fois rallié le barrage, haut de 52 m et long de 110 m, moyennant une mon-

tée finale d'environ 300 m assez pentue, on jouit d'une vue magnifique sur le lac artificiel de Montsalvens et sur les gorges en contrebas. L'aller et retour représentent 4.4km pour un dénivelé de 300 m. Pour prolonger votre randonnée, il est possible de rejoindre le village de Charmey en longeant les bords du Lac de Montsalvens voire en faire le tour.

L. Gr

avant le viaduc à la sortie du village de Broc (FR) bien connu pour être la base des chocolats Cailler et de leur célèbre musée. Cette balade consiste à remonter les enchanteuses gorges de la rivière Jogne jusqu'au barrage hydroélectrique de Montsalvens. Etymologiquement, cette rivière s'écoulant dans les cantons de Berne et de Fribourg, jusque dans le lac de la Gruyère, signifie « la froide »... L'eau, les gorges et les bassins naturels qu'on y trouve sont si

beaux que l'on est très tenté de s'y baigner voire de la descendre en mode canyoning (comme le fit mon héroïque belle-mère avec son mari dans sa folle jeunesse)! Malheureusement, cette descente est dangereuse comme nous l'indiquent désormais des panneaux. Le barrage relâche en effet parfois de grosses quantités d'eau ce qui génère une dangereuse vague. Notons aussi qu'il convient d'éviter notre chemin par temps pluvieux. La seconde

EN 3 MOTS

PREMIÈRE Mis en fonction en 1921, le barrage de Montsalvens est le premier en Europe à être construit selon la technique de la double voûte. À savoir qu'il présente une courbure verticale et une autre horizontale lui conférant plus de résistance à la pression des eaux du lac. Il produit 66 millions de kilowatts par an.

BOUCLE Cette promenade peut aussi se faire en boucle en redescendant par l'autre rivage et Châtel / Montsalvens. On profite ainsi d'une très jolie vue sur la Gruyère. Elle présente alors une longueur de 5.8 km pour un dénivelé positif de 425 m.

BUVETTE Depuis le barrage de Montsalvens, on peut rallier la buvette « chez Boudji », plantée dans un pâturage 300 mètres plus loin. C'est un endroit incontournable à visiter impérativement (www.chezboudji.ch).

Comment réduire les primes d'assurance-maladie ?

Dans le canton de Vaud, une personne assurée ne devrait pas dépenser plus de 10% de son revenu déterminant pour payer ses primes de l'assurance-maladie obligatoire. Comme les primes ont de nouveau augmenté cette année, demander un subside ou le faire adapter peut alléger le budget du ménage.



Dans le canton de Vaud, pour la majorité de la population, le subside n'est pas accordé automatiquement. Il faut en faire la demande en ligne ou auprès de l'agence d'assurances sociales de votre région. Le subside est calculé en fonction du revenu déterminant du ménage. Celui-ci se compose d'éléments de revenus et de fortune pris en compte dans la décision de taxation fiscale. Si les primes d'assurance-maladie d'un ménage dépassent les 10% du revenu déterminant, ce ménage a potentiellement droit à un subside.

Deux exemples concrets

Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

Prenons l'exemple d'un couple de retraités habitant à Aigle et payant en moyenne 11'592 francs de primes d'assurance-maladie par an. Ils sont locataires, sans fortune et avec des rentes annuelles de 70'000 francs. Leur

revenu déterminant est d'environ 65'000 francs. Ainsi, grâce au subside, les primes pourraient être réduites et le ménage réaliserait une économie de 5'100 francs par an (425 francs par mois).

Une famille de 2 adultes et 2 enfants vivant dans une ville de l'arc lémanique paie en moyenne 14'664 francs de primes par an. Elle est locataire, sans fortune et avec des revenus annuels de 100'000 francs, son revenu déterminant est d'environ 85'000 francs. En cas d'octroi d'un subside, les primes pourraient être réduites et la famille réaliserait une économie de 6'168 francs par an (514 francs par mois).

Comment demander un subside ?

Le droit au subside prend naissance le premier jour du mois qui suit celui du dépôt de la demande. Si vous souhaitez être accompagné dans cette

démarche ou si votre situation financière a baissé de plus de 20% depuis votre dernière taxation fiscale, prenez rendez-vous à l'agence d'assurances sociales de votre région de domicile. Ses professionnels vous renseigneront et vous aideront gratuitement à remplir le formulaire de demande. Il ne faut donc pas recourir à d'éventuels services payants ou à un courtier. Pour trouver votre agence d'assurances sociales : www.vd.ch/aas.

Dans les autres cas, vous pouvez vérifier votre droit à un subside en ligne sur www.vd.ch/ovam. Une calculatrice facile à remplir vous indique si vous avez

potentiellement droit à cette aide ou pas. A la fin du test, vous pouvez immédiatement déposer une demande directement en ligne. Si vous souhaitez de l'aide pour remplir le formulaire, vous pouvez contacter l'agence d'assurances sociales de votre région.

Les bénéficiaires de prestations complémentaires AVS/AI ou du revenu d'insertion n'ont pas besoin de déposer une demande. La réduction de leurs primes fait partie intégrante des prestations octroyées.

Comment faire adapter son subside ?

Si vous recevez déjà un subside et que votre situation financière a baissé de plus de 20% par rapport à votre dernière taxation fiscale (par exemple en raison de la perte de votre emploi ou de votre passage à la retraite), vous pouvez demander une adaptation de votre subside. Une demande de révision qui entraîne une augmentation du subside prend effet le premier jour du mois suivant l'annonce de la baisse des revenus.

Vous pouvez remplir le formulaire de contact en ligne (www.vd.ch/ovam) auquel vous joindrez les pièces justificatives. Si vous souhaitez de l'aide pour cette démarche, vous pouvez prendre un rendez-vous à l'agence d'assurances sociales de votre région de domicile (www.vd.ch/aas) et vous munir des pièces justifiant la variation récente des revenus et/ou de la fortune.

3 conseils pour éviter de payer trop cher

La page Internet www.vd.ch/primes vous conseille comment ne pas payer trop cher votre prime d'assurance-maladie en changeant d'assureur ou en adaptant la franchise et/ou le modèle d'assurance. Cette page propose aussi des modèles de lettres à adresser aux assureurs et liste les **séances d'information publiques gratuites** qui auront lieu cet automne dans les différentes régions du canton.

EFV

Notre AG d'automne

Cette année, l'association d'entraide familiale de Rolle reçoit nos 26 associations membres pour la seconde assemblée générale annuelle de l'EFV :

le mardi 5 novembre 2024 à 18h30

au Château de Rolle. Plusieurs points sont à l'ordre du jour : le budget 2025, l'adhésion d'une nouvelle association les « SuperMamans » ainsi que les projets en cours. Cette partie officielle sera suivie d'une conférence portant sur le militantisme de guichet. Nous réfléchissons tous ensemble aux parallèles existants avec les causes que nous défendons. Ces échanges se poursuivront autour de la traditionnelle collation, « troisième mi-temps » si importante, qui permet de renforcer les liens qui nous unissent autour de papotes informelles. Merci d'avance à l'association de Rolle et aux conférenciers, les Professeurs et Chercheurs **Bernard Voutat** et **Jonathan Miaz**.

Janick Chatelain, Secrétaire générale et directrice

EFV

La faîtière des entraides familiales recrute

Les valeurs de l'entraide et du bénévolat vous motivent ? Votre sensibilité résonne avec le mot famille ? Vous avez un peu de temps pour de nouvelles activités et habitez un p'tit coin du canton de Vaud ?

Alors nous avons besoin de vous !

participez à notre comité pour 7 à 8 réunions par année, la possibilité d'explorer le domaine qui vous intéresse et côtoyer ainsi des collègues investis et agréables ou rejoignez notre commission « avenir », elle se réunit environ 4 fois par année et constitue le groupe ressource de l'EFV vers de nouvelles idées et la prise en compte des changements. Soyez curieux, contactez-nous et faisons connaissance !

Janick Chatelain, Secrétaire Générale et directrice de l'EFV
j.chatelain@efvaud.ch . tel 021 341 90 71

Morges & environs

Rendez-vous du SAF Morges pour novembre et décembre

Vendredi 1^{er} novembre à 11h30

repas des chefs - choucroute garnie

Mardi 12 novembre à 11h30

repas aux saveurs du Jura,

aperçu de la St-Martin— totché—boudin ou jambon à l'os

Mardi 12 novembre à 14h30

rendez-vous écriture — atelier pro senectute (sur inscription)

Judi 14 novembre de 9h à 11h

Info seniors, «Tous accros ? Entre risques et plaisirs »

Judi 14 novembre à 14h30

l'apremi-club - pour training mental (sur inscription)

Judi 21 novembre à 14h30

Avivo— Groupe jeux de cartes et divers

Dimanche 24 novembre à 11h30

Repas dominical - feuilletés aux champignons —loto

Mardi 3 décembre à 14h30

rendez-vous écriture —atelier pro senectute (sur inscription)

Vendredi 6 décembre à 11h30

repas des chefs - émincé de magret de canard

Judi 12 décembre à 14h30

l'apremi-club - pour training mental (sur inscription)

Mardi 17 décembre à 11h30

repas de Noël du centre de rencontres

Dimanche 29 décembre à 11h30

repas dominical - suprême de volaille —loto

OLLON

Accueil des nouveaux retraités

L'Entraide Familiale d'Ollon organisera pour la 5^e fois une soirée d'accueil des nouveaux retraités AVS de la Commune

le mercredi 6 novembre 2024 à 18h30

à la grande salle d'Ollon. Ce sera l'occasion de leur présenter toutes les activités que les différentes associations locales peuvent leur proposer. Une brève partie officielle ouvrira la soirée, après quoi les personnes intéressées pourront se diriger dans la salle en fonction de leurs intérêts, ceci tout en partageant un moment de convivialité autour d'un apéritif.

Vente échange d'automne

Grande Salle d'Ollon

Vendredi 1^{er} nov. 17h-20h + Samedi 2 nov. 9h-12h

Vêtements 8 - 16 ans, livres, jouets, jeux, articles de sports d'hiver, matériel de puériculture.

L'Entraide Familiale retiendra 10% sur la vente, les prix seront majorés de 10%, TWINT accepté dès 30 CHF d'achat.

vente-echange.ollon@bluewin.ch

PULLY-PAUDEX-BELMONT

Braderie à Pully Maison Pulliérane

Mercredi 6 novembre de 10h00 à 17h00

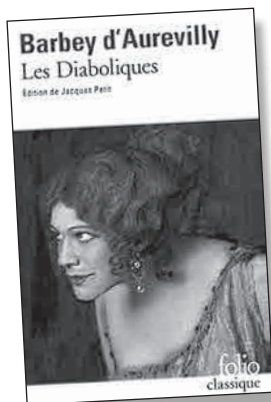
Buvette sur place

PAIEMENT CASH !

Plus d'infos sur notre site : www.aef-ppb.ch

Coups de cœur

culturels



UN OUVRAGE À NE PAS METTRE ENTRE TOUTES LES MAINS

Les Diaboliques

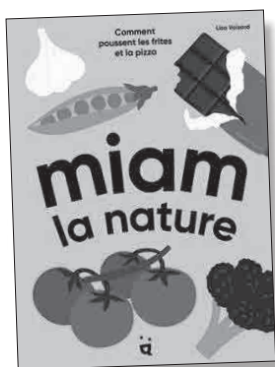
de Jules Barbey d'Aurevilly

Non, ce n'est pas le dernier polar de l'été, le roman que tout le monde s'arrache pour la plage ou le bord de la piscine. C'est un recueil de six textes de la fin de XIX^e, qui portent d'ailleurs bien leurs noms, sortis de l'imaginaire de Jules Barbey d'Aurevilly romancier, nouvelliste, poète, critique littéraire, journaliste et polémiste français, profondément catholique. À travers ces six récits effroyables, Barbey d'Aurevilly raconte la passion amoureuse, dévorante, diabolique, au-delà de toute morale. Du bonheur que n'assombrit pas le crime à la vengeance d'une femme amoureuse, de la jalousie d'une mère à l'amour d'une fille pour l'amant de sa mère, de l'athée endurcie qui va confier au prêtre une bien douloureuse relique à la jeune fille possédée par un amour mortel... toutes ces histoires tiennent du Diable. Si la sensualité est sans limites, si le crime est dicté par les plus noirs desseins, rien ne l'arrête quand la pureté se mêle aux plus sombres désirs. L'auteur nous transporte dans les tréfonds les plus obscurs de l'âme humaine où parfois le ciel se déchire sur une lueur rouge comme une trace de sang dans laquelle il va tremper sa plume. Et qui plus est, découvrir un texte en pur

français, sans anglicismes, sans acronymes, sans abréviations, quel régal...

Eric Favre

Editions République des Lettres, 2023, ISBN 9782824913063, 30 fr. 10



UN LIVRE POUR ENFANTS À CROQUER

Miam la nature

de Lisa Voisard
Ce joli livre documentaire, destinés aux enfants de 6 à 10 ans, met à l'honneur les merveilles de la nature que l'on peut retrouver quotidiennement dans nos assiettes. Il propose aux jeunes lecteurs d'embarquer pour un voyage éducatif et gourmand qui les fera à la fois saliver et comprendre plein de choses via les histoires fascinantes se cachant derrière nos aliments préférés. L'auteure est une vulgarisatrice de talent, déjà à l'origine du tryptique Ornithorama, Arborama et Insectorama, dont nous avons parlé ici même en leurs temps.

Editions Helvetiq, 2024, ISBN 9782889770106, 29 fr. 90

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 ce livre.



UN JEU COOPÉRATIF

Doudou de Xavier Violeau et Pauline Berdal

Un premier jeu d'enquête coopératif, à faire avant d'aller se coucher, dans lequel les joueurs devront collaborer pour retrouver le Doudou et la cachette de ce dernier. À son tour de jeu, le détective pose une question sur la cachette ou sur le doudou et vérifie, à l'aide de la carte solution, si sa proposition est la bonne. Les détectives disposent de six cartes « indice » pour arriver à trouver le bon doudou et la bonne cachette. Si cela ne suffit pas, il faudra alors essayer de trouver par déduction. Ce jeu peut se jouer également en mode « solo ». Pour 1 à 4 détectives dès 3 ans.

Karine Richard, ludothécaire
www.ludotheque-renens.ch



UN PAVÉ DÉRANGEANT

Transmania de Marguerite Stern et Dora Moutot

Le fait que Nemo se soit servi de sa victoire à l'Eurovision pour chanter la cause « non binaire », que le prix d'interprétation fémi-

nine de Cannes ait été remis à un acteur transsexuel ou que la cérémonie d'ouverture des derniers JO ait mis en avant des drag queen vous a interpellé ? Ce pavé, sous-titré, « Enquête sur les dérives de l'idéologie transgenre », est pour vous ! Il est l'œuvre de deux militantes féministes, tendance « Femelistes », qui se sont mises à dos tous leurs amis en refusant la complaisance sur ce thème cliquant. Leur ouvrage est un livre aussi fleuri que sourcé qu'il convient de lire pour se faire un avis. Pour notre part, nous l'avons trouvé instructif et bien troussé. Et nous sommes loin d'être les seuls puisque l'ouvrage est resté trois semaines en tête des ventes sur Amazon malgré son peu de couverture dans les grands médias. Sur un thème connexe mais dans un autre genre, nous recommandons aussi à tous les parents : « La fabrique de l'enfant-transgenre, comment protéger les mineurs d'un scandale sanitaire » par la pédopsychiatre Caroline Eliacheff et la psychanalyste Céline Masson.

L. Gr

Éditions Magnus, 2024, ISBN 9 782384 220403, 31 fr 30.

Solutions Jef N° 4/24

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

N'oubliez pas d'aller visiter notre site :

www.efvaud.ch



En cuisine avec Catherine

Langue de bœuf sauce aux câpres, un plat de saison

Voilà la recette d'un plat un peu « rustique » mais que mon entourage apprécie à chaque automne, la langue de bœuf sauce aux câpres.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

1 langue de bœuf.

Pour le court bouillon : 1 poireau, 2 carottes, 1 branche de céleri, 1 navet, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 1 feuille de laurier, sel et poivre.

Pour la sauce aux câpres : 3 dl de bouillon de cuisson, 1 verre de vin blanc, 1 dl. de lait, 3 c. à s. de câpres, 50 gr. de beurre, 20 gr. de farine.

Préparation :

Faire dégorger la langue dans de l'eau froide. Préparer le court bouillon avec les ingrédients indiqués dans 2.5 l. d'eau. Porter à ébullition puis ajouter la langue, laisser cuire durant 3 heures à petit bouillon.

Pour la sauce : dans une casserole, préparer un roux avec le beurre et la farine, mouiller avec 3 dl. de bouillon de cuisson. Ajouter le vin, le lait et les câpres.

Pour la langue : retirez-la du bouillon, pelez-la, découpez-la en tranches. Déposer ensuite dans la sauce et servir. Vous pouvez accompagner votre langue de riz ou d'une purée de pommes de terre.

Régalez-vous !



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

PAROLE AU LECTEUR

Je vous remercie vivement pour le journal et félicitation pour vos deux pages de mise en garde contre les dangers des écrans! Il est essentiel que l'information circule au maximum auprès des familles. Bien cordialement et bel été.

Anne-Marie Cruz, Association RUNE-Genève
(Réfléchissons à l'usage du numérique et des écrans),
www.rune.geneve.ch

Des mots bien sentis

Sur le bonheur

“Le plus grand secret pour le bonheur, c’est d’être bien avec soi.”

Bernard Fontenelle, écrivain français (1657 – 1757)

“Le bonheur est la plus cruelle des armes aux mains du temps.”

Paul Valéry, écrivain français (1871-1945)

“Il est bien vrai que nous devons penser au bonheur d’autrui ; mais on ne dit pas assez que ce que nous pouvons faire de mieux pour ceux qui nous aiment, c’est encore d’être heureux.”

Alain, philosophe français (1868 – 1951)

“L’homme est malheureux parce qu’il ne sait pas qu’il est heureux.”

Fiodor Dostoïevski, écrivain russe (1821 – 1881)

“Les grands bonheurs viennent du ciel, les petits bonheurs viennent de l’effort.”

Proverbe chinois

“Le bonheur c’est lorsque vos actes sont en accord avec vos paroles.”

Indira Gandhi, politicienne indienne (1917 - 1984)

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 13 déc. 2024

Délai d’envoi à la rédaction : 4 novembre 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			9			7
2	1					
	3	8		5		
8		4	6		7	
	7			6		
4		2	1			9
		5		1	9	
				5		4
5			4			2

PUB



Association Interrégionale de Gestions & Comptabilités

- Un but non lucratif
- Une proximité
- Des professionnels à votre service

Les prestations à la carte:



En Budron D5 - 1052 Le Mont-sur-Lausanne
Tél. 021 651 04 70 - Fax 021 651 04 79
www.aigc.ch - E-mail: info@aigc.ch

membre de SWISSCO.ch