

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



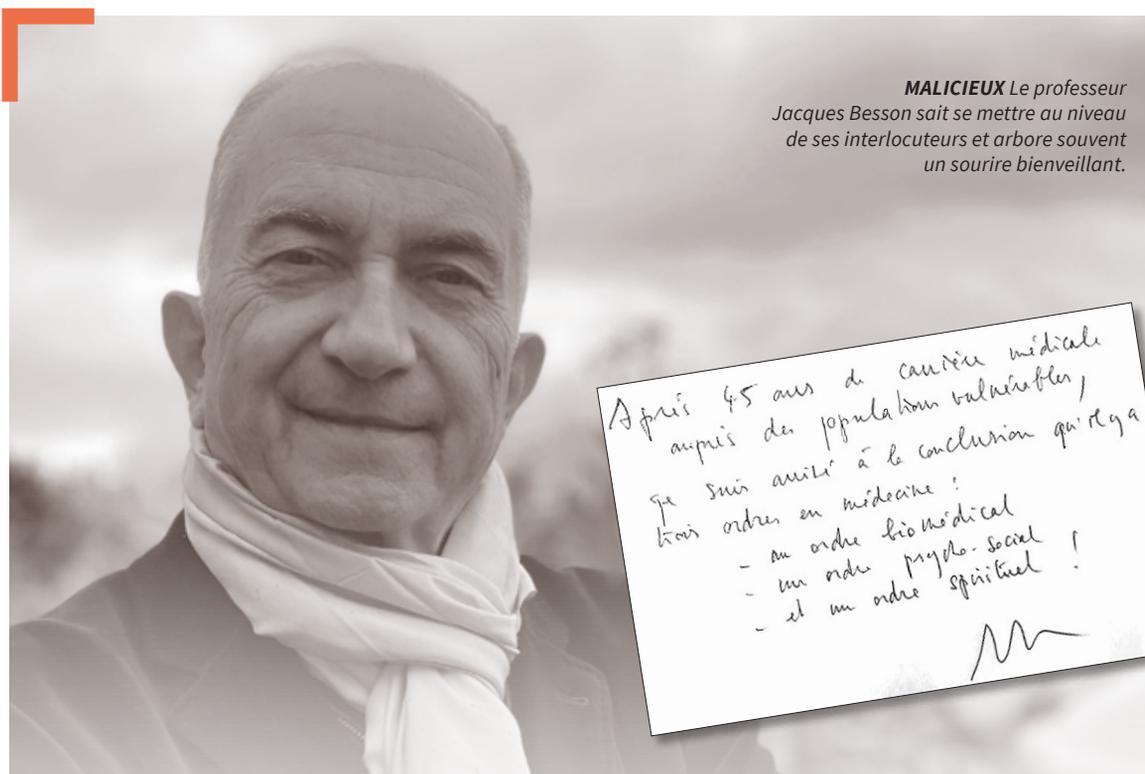
Solidarité avec un grand S

L'année 2023 s'achève sur une note morose. Comment rester insensible à toutes ces horreurs provoquées par les guerres tuant des civils en bafouant les droits de l'homme. Le coût de la vie qui augmente, la baisse des Prestations Complémentaires pour certaines familles bénéficiaires de l'AVS et l'AI, fragilisent encore plus les plus démunis. S'ajoutent les catastrophes climatiques. On ne peut pas dire que l'environnement actuel soit très favorable, en effet le contexte international, la crise économique et la perte de confiance envers les partis politiques peuvent mettre en danger la solidarité. Malgré tout, restons positifs, ayons foi en l'humain. L'Entraide Familiale reste une valeur sûre, et elle est plus nécessaire que jamais. Preuve en est avec toutes les actions menées par ses 26 associations depuis de très nombreuses années. La solidarité augmente l'hormone du bonheur. Faire preuve de bonté envers son prochain permet d'augmenter l'estime de soi. Au regard des bouleversements sociétaux et de l'évolution politique actuel, le vivre ensemble doit plus que jamais rester le ciment de notre société, il repose sur le respect mutuel, sur des interactions bienveillantes et dans l'ouverture. Et aussi, avant tout, dans l'acceptation des personnes d'autres cultures, et de la pluralité des opinions. Un souhait pour 2024, que les richesses du monde soient mieux réparties pour que le plus grand nombre de personnes puisse en profiter. L'ensemble du comité se joint à moi pour vous souhaiter une nouvelle année empreinte de sérénité, joie et bonheur.

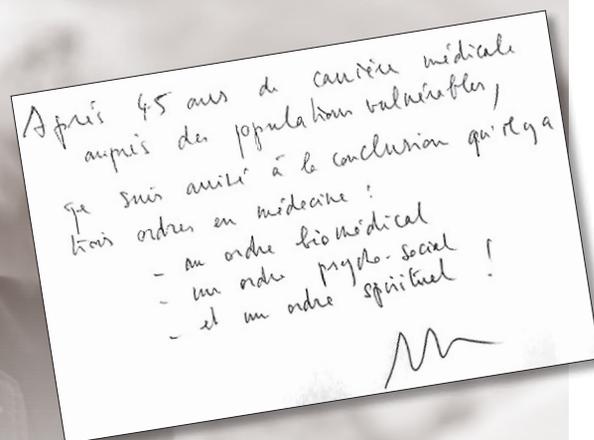
Anne-Lyse Guignard, membre du Comité Journal

LA GRANDE INTERVIEW du Professeur Jacques Besson, psychiatre et addictologue

« Un pied dans la science, l'autre dans le mystère... »



MALICIEUX Le professeur Jacques Besson sait se mettre au niveau de ses interlocuteurs et arbore souvent un sourire bienveillant.



Cela fait plus de trois décennies qu'il s'intéresse aux liens entre psychanalyse et religion et entre neurosciences et spiritualité. Fin septembre dernier, en clôture de notre semaine des entraides, la conférence érudite et enlevée du Professeur Jacques Besson avait su captiver son auditoire. Et ce grâce à la verve, l'humour et l'énergie hors du commun de celui qui fut notamment addictologue et ancien chef du Service de psychiatrie communautaire du CHUV et qui demeure professeur honoraire à la Faculté de biologie et de médecine de l'Unil. À bientôt 69 ans, le Vaudois, qui est aussi membre du Synode de l'Église évangélique réformée du Canton de Vaud, est entré dans

l'âge de la transmission. Et il se coule dans ce nouveau rôle avec bonheur, entre vieux sage et lutin malicieux. Le tout sans interrompre pour autant la quête spirituelle qui a marqué toute son existence. Nous avons senti

tout cela intuitivement et cela nous avait donné envie d'aller à sa rencontre pour vous. C'est chose faite. Voici le résumé de l'entretien qu'il nous a accordé début novembre à son domicile de Lutry.

au menu de ce numéro

1-3 Interview du Professeur Jacques Besson **4-5** L'Espace de rencontre Parents-Enfants de Pully **6** L'essentiel de notre dernière AG d'automne **7** Rencontre avec une fleuriste attachante et durable + Une équipe de handball inclusif à Crissier **8** Le billet d'humeur d'Eric Favre + Un bon plan ski gratuit + un article ressurgi du passé **9** Un beau projet de colocation intergénérationnelle + Retour sur notre semaine des entraides **10** Que vous réserve 2024 ? **11** La veuve de l'artiste Jean-Pierre Huser lui rend hommage **12** Entrée en EMS par la DGCS **13** News des sections **14** Nos coups de cœur culturels + le plus du JEF **15** Les milanais de Catherine + la chronique informatique **16** « Tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview

De quelle famille venez-vous ?

D'une famille d'origine huguenote protestante libriste de la région d'Yverdon. Soit une mouvance érudite et élitaire sensible au Saint Esprit. Mon arrière-grand-père était pasteur et son père théologien. Mes parents se sont un peu distanciés de cette mouvance parfois un peu enfermante en s'installant à Lausanne. J'ai donc moi-même été éduqué selon une éthique chrétienne mais sans mystique. Mon père était docteur en droit et notaire cantonal. Il était doté d'un grand sens de la justice. Ma mère était quant à elle une femme de culture.

Parlez-nous de votre enfance...

J'étais fils unique. J'en ai souffert puis j'ai compensé à l'adolescence en développant une capacité à me faire des amis et à être entouré. Enfant, j'étais angoissé car mon grand-père maternel étant décédé précocement, ma mère avait traversé une longue dépression avec des périodes suicidaires. Longtemps, j'ai eu peur du noir. Puis un soir, une nounou m'a consolé en me parlant de cette « Lumière invisible du monde, qui réchauffe le cœur des enfants ». Un tournant ! J'ai aimé grandir entouré de personnages bibliques. Cela a même marqué le début de ma trace mystique. Car toute ma vie, j'ai été en un sens en quête de cette Lumière invisible...

Pourquoi alors avoir choisi la médecine ?

Au cours de ma scolarité, je m'étais beaucoup intéressé à la pensée et au cerveau. J'ai un temps hésité entre théologie et médecine. J'ai choisi la seconde car elle me semblait plus à même d'explorer la conscience et l'inconscient. À l'époque, les maladies neurologiques étaient inaccessibles au traitement. Plus tard, je me suis spécialisé en psy-

chiatry car la médecine générale me semblait limitée intellectuellement. Et là, j'ai adoré mes premières expériences qui m'ont permis de mesurer la puissance qu'a l'inconscient sur nos comportements...

Votre thèse de médecine portait d'ailleurs sur Freud...

Oui et plus exactement sur sa correspondance de 256 lettres, échangée entre 1909 et 1939 avec son ami Oskar Pfister, pasteur et psychologue zurichois qui était aussi le parrain de sa fille Anna. Là, j'ai pu commencer à explorer en profondeur les rapports entre psychanalyse et religion. D'un côté, la psychanalyse voulait libérer la Foi de sa névrose et de l'autre la religion proposait une cure d'âme.

l'alcoolisme et les addictions, ce qui m'a conduit plus tard à devenir addictologue. En parallèle, j'ai longtemps travaillé aux urgences psychiatriques du CHUV où nous enregistrons alors 1000 hospitalisations par an.

L'année 1992 marquera un tournant dans votre fructueuse carrière. Pourquoi ?

J'ai passé une année sabbatique à Harvard. Les Américains étaient alors en avance d'un grand pas en psychiatrie. Ils avaient déjà décloisonné les disciplines et offraient aux patients des consultations pragmatiques où un psychiatre, un interniste, un travailleur social ou encore un aumônier pouvaient collaborer. De retour en Suisse, j'ai lancé en 1996 le Centre Saint-Martin qui

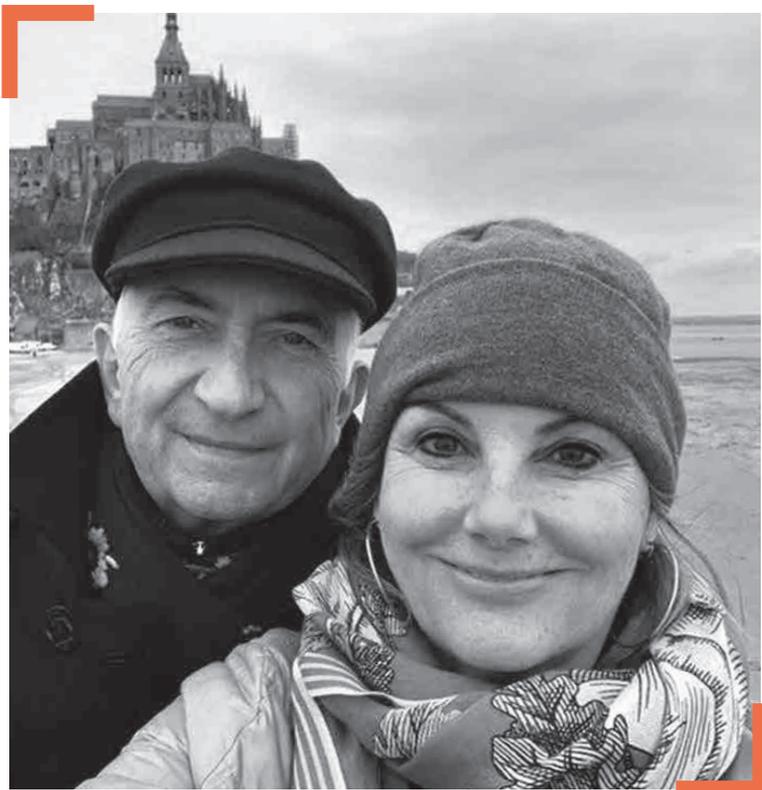
gistrait 20 à 30 morts par année dans le canton ! Je travaillais en partenariat avec la doctoresse Martine Monnat qui faisait de la médecine de rue avec un cadavre rempli de médicaments. Elle était ma rabat-teuse (rire). Nous nous étions fixé pour objectif de faire revenir 300 à 400 personnes marginalisées dans le système de santé en 3 à 4 ans. Et en six mois, on était déjà à 600 ! Cela m'a poussé à fonder la clinique d'addictologie « La Calypso » à Cery en 1998.

Votre approche novatrice a fait mouche. Pourquoi ?

Car nous avons constaté que les besoins existentiels de ces personnes n'étaient pas nourris et nous tenions compte de cette donnée centrale. Nous n'avions pas affaire qu'à des personnes en marge. L'addiction touche aussi des entrepreneurs qui tournent à la poudre blanche comme des ouvriers qui dépensent tout leur salaire en poudre brune. Tous ces gens sont en quête de sens, un besoin inhérent à chaque être humain. En 2000 est survenue une épidémie de cocaïne. Les trois quarts des personnes touchées étaient soignées par notre réseau. C'était un succès majeur envié loin à la ronde. Notre modèle thérapeutique prenait le patient là où il était mais nous avons intégré que l'addiction est une maladie du sens et du lien.

La science vous l'a confirmé au début du XXI^e siècle...

Oui avec les neurosciences qui se sont attaquées à la spiritualité. On découvrait les premiers scanners de cerveaux de personnes en méditation ou en prière. On comprenait à quel point cultiver le moment présent était curatif et apaisant. C'est une avancée pour les addicts qui vivent le plus souvent entre leurs blessures fondatrices du passé et leurs inquiétudes quant au futur ! Je crois d'ailleurs que la question de la conscience sera celle du XXI^e



Avec sa compagne Elène au Mont Saint-Michel.

Comment avez-vous été amené à faire de la psychiatrie sociale ?

À 24 ans, j'ai fini ma médecine. C'est ensuite, comme jeune chef de clinique, que j'ai officié à l'Armée du Salut. J'ai découvert là le rôle de médecin des pauvres,

proposait des consultations multidisciplinaires en addictologie.

Vous étiez la bonne personne au bon moment...

Oui car à l'époque une épidémie d'héroïne et de cocaïne faisait des ravages à Lausanne. On enre-

siècle et on n'est encore qu'au début de ce long et passionnant chemin. Il est toujours plus intéressant de s'intéresser à l'inconnu qu'au connu. Car cela laisse de la place à une science non matérialiste...

En 2001, la votation sur la réouverture des casinos vous amène de nouveaux addicts...

Oui ce fut une épidémie de jeu pathologique. On a fondé un centre contre le jeu excessif qui fut lui aussi un beau succès. Là comme avec les autres addictions, le cerveau archaïque prend le pouvoir via divers biais cognitifs. En peu de temps, une personne saine délaisse tout pour se concentrer sur sa dose contre toute rationalité. L'un de nos buts en tant que soignant était donc de rétablir une

« Aujourd'hui, j'ai un pied dans la science et l'autre dans le mystère... »

démocratie psychique. Et pour cela, la spiritualité s'est révélée être un outil puissant permettant d'articuler sainement cerveaux d'en haut et d'en bas. Elle utilise en effet les mêmes circuits que l'addiction. Et en même temps, le cortex préfrontal est capable d'inhiber le cerveau archaïque pour peu qu'on lui donne des arguments et des chemins... Cela a d'ailleurs été expérimenté au CHUV dès début 2000 avec le développement du groupe « spirimed ».

Vous vous classez volontiers dans la nouvelle catégorie des théoneurologues.

De quoi s'agit-il ?

Ce sont des médecins qui estiment que le cerveau est capable d'accéder au mystère ou au divin par opposition aux neurothéologues, qui sont encore majoritaires, et qui estiment que Dieu

n'est qu'une construction sociale salutaire. Pour moi, Dieu n'est pas une invention, mais une découverte !

Comment avez-vous vécu la retraite, vous l'éternel curieux en action ?

Au début, c'était dur. C'était comme le vide laissé par une mer qui se retire. Cette période a aussi



révélé qu'une distance s'était insidieusement installée entre mon épouse et moi. Ma quête spirituelle nous avait éloignés. Cela a fini par déboucher sur notre séparation. Ce fut une expérience difficile pour moi qui avait toujours été heureux en famille au sein de ma petite tribu... Aujourd'hui, j'ai la chance de partager ma vie avec une compagne formidable. Hélène est psychothérapeute spécialisée notamment dans les Psychothérapies Assistées par Psychédéliques (PAP), une technique de travail sur soi très efficace mais bien réglementée par l'OFSP, car évidemment à ne pas proposer à n'importe qui... Avec elle, j'ai pu aussi creuser la passionnante thématique du féminin sacré dont elle est spécialiste.

Et côté hobbies ?

Mon hobby, eh bien c'est aussi le Souffle... Je suis de longue date un jazzman jouant notamment du saxophone. Cela m'avait d'ailleurs amené à être plusieurs années durant le médecin du Montreux Jazz Festival. Sinon,

j'aime aussi jouer avec le vent sur mon voilier. Je suis un voileux passionné et chanceux car mon bateau n'est qu'à 100 mètres de chez moi !

Terminons sur votre récente rencontre avec les indiens kogis. En quoi vous a-t-elle marquée ?

Ce peuple amérindien pré-Inca

été en substance leur message... Aujourd'hui, j'ai un pied dans la science et l'autre dans le mystère. Être un scientifique rigoureux et un mystique curieux n'est pas incompatible...

Laurent Grabet

EN FAMILLE Avec ses enfants en 2015

SA VIE EN 11 DATES

- 1955** Naissance le 28 janvier à Yverdon.
- 1979** Diplôme de médecin.
- 1983** S'engage comme médecin à l'Armée du Salut.
- 1986** Se marie. De cette union naîtront quatre enfants, deux filles et deux garçons aujourd'hui âgés de 29, 30, 33 et 35 ans.
- 1992** Passe une année sabbatique à l'Université de Harvard.
- 1996** Fonde à Lausanne le Centre Saint-Martin qui propose des consultations multidisciplinaires en addictologie.
- 1998** Fonde la clinique d'addictologie « La Calypso » sur le site de Cery.
- 2001** Ouverture du Centre du jeu excessif.
- 2003 à 2006** Vice-Recteur de l'Université de Lausanne.
- 2018** Prend sa retraite. Il a alors 150 collaborateurs sous ses ordres. Publie l'ouvrage « Addiction et spiritualité » aux éditions Eres.
- 2023** Devient grand-père pour la première fois.

Un lieu où les parents et leurs enfants échantent dans la convivialité.

L'ACTIVITÉ Affiliée à l'Entraide familiale vaudoise, l'association ARC-Echange propose dix espaces de rencontre parents-enfants un peu partout dans le canton. Reportage dans celui de Pully.



La structure permet de partager des expériences, de créer des liens et de sortir de l'isolement tout en préparant le petit enfant à la socialisation et à la séparation en vue de la vie scolaire.

Six parents et huit enfants se sont croisés et souvent rencontrés en ce jeudi matin de novembre à l'Espace de rencontre Parents - Enfants de Pully, chemin de la Clergère 17. Chaque semaine hors vacances scolaires, de 9h à 11h, dans ce cadre chaleureux, on échange. On partage parfois au-delà des mots. Des liens se tissent qui peuvent déboucher sur une amitié durable ou simplement un peu de chaleur humaine vient réchauffer les cœurs.

Les adultes présents sont le plus souvent des mamans. Mais il y a aussi des papas qui sont évidemment les bienvenus et de nombreux grands-parents aussi. « Il faut tout un

village pour élever un enfant », dit joliment un proverbe africain bien connu et il y a un peu de ça ici. Dans ce lieu protégé, ouvert gratuitement et sans inscription aux enfants de 0 à 5 ans et à leur accompagnant adulte, personne ne sait d'emblée qui endosse quel rôle dans la société. Ce relatif anonymat permet des échanges plus authentiques entre parents. « Nous avons aussi bien des personnes migrantes, que des expatriés ou des locaux. Notre espace permet à tous de s'ancrer ou de se réenraciner plus profondément dans la communauté locale. Les enfants y expérimentent la vie en groupe et les règles dans un cadre sécurisant puisque

leur accompagnant est là. Les enseignantes nous disent souvent savoir quand un enfant est passé par nos structures car ils disposent alors de certains codes de savoir-être précieux », résume Cynthia Krafft qui est coordinatrice d'ARC-Echange.

Une infirmière à disposition

Cette association, reconnue d'utilité publique, riche de trois salariées et affiliée à l'Entraide familiale vaudoise, a été fondée en 2016 mais elle est la descendante de l'Union chrétienne féminine. Elle dispose de neuf autres lieux comme celui de Pully ailleurs dans le canton (Voir liste ci-dessous).

Au total, une cinquantaine de bénévoles formés notamment à l'écoute, à l'accueil et au droit de la famille, s'y succèdent. « Notre budget annuel s'élève à environ 10'000 fr. par lieu. Il est couvert à 25% par la Direction générale de l'enfance et de la jeunesse (DGEJ) de l'Etat de Vaud, à 25% par le Bureau cantonal de l'intégration (BCI), à 25% par les communes concernées et à 25% par nos levées de fonds. Un camp mamans-enfants est organisé une fois l'an. Le prochain se tiendra à Leysin à l'automne 2024 et coûtera 430 fr par duo mais des aides peuvent être décernées aux personnes pour qui cette somme rendrait l'expérience inabordable », résume encore Cynthia Krafft.

Sur place, on peut rencontrer une fois par mois une infirmière spécialisée dans la petite enfance et solliciter ses conseils gratuitement. La structure se fait beaucoup connaître par le bouche à oreille mais elle « démarche » aussi dans les écoles ou via le réseau associatif local. Suite à la crise sanitaire, elle a enregistré en moyenne une légère baisse de sa fréquentation. Pourtant, le contexte actuel où le lien social se distend et les grandes valeurs humaines immuables semblent parfois se déliter, rend cette offre plus pertinente que jamais.

Les Espaces de rencontre Parents - enfants d'ARC Echange se revendiquent de l'influence de l'icône pédiatre et psychanalyste britannique Donald Winnicott (1896 - 1971). Lequel défendait le concept



Cette grand-mère de 61 ans, animatrice d'église de métier, a pris son petit-fils avec elle. Elle apprécie le côté intergénérationnel de ce moment. La mixité sociale, linguistique et culturelle la nourrit également. « La prochaine fois que

j'ai la garde un jeudi matin, je reviendrai », promet-elle à l'heure de partir.

Laurent Grabet
Texte et photos

www.arc-echange.ch

Les 9 autres espaces de rencontre Parents- Enfants d'ARC-Echange

Bex les mardis de 8h45 à 11h La Grange, Rue du Midi 6.

Bussigny les jeudis de 8h45 à 10h45, Au Raisin, Rue de Lausanne 3.

Echallens les jeudis de 9h à 11h, Av. de la Gare 1.

Ecublens les jeudis de 9h à 11h, Centre socioculturel, Route du Bois 27.

Lausanne-Boveresses les mardis de 9h à 11h, Espace Citoyens des Petits Cailloux, Av. des Boveresses 31B.

Moudon les jeudis de 9h à 11h, Espace Prévillé, Av. de Prévillé 2.

Orbe les mardis de 9h à 11h, Rue Davall 5.

Oron les mardis de 9h à 11h, Centre sportif, Route de Lausanne 40.

Pays d'Enhaut les jeudis de 9h à 11h, Route de la villa d'Oex 6, Château d'Oex.

« mère suffisamment bonne » qui mettait en évidence le rôle ultra structurant des soins maternels. Ces lieux ne sont pas non plus sans lien avec les Maisons vertes, prônées par la célèbre pédiatre et psychanalyste française Françoise Dolto (1908-1988) qui de son côté mettait l'accent sur l'importance de donner la parole à l'enfant.

m'intégrer et d'exercer mon français et pour mon enfant de socialiser avec d'autres », se félicite l'Erythréenne qui est venue accompagnée aujourd'hui d'Anne Colombini.

Mamans conquises

Lauren Trono, 34 ans, est si convaincue de la pertinence de cette offre qu'elle officie désormais comme bénévole à Pully. « J'apprécie de pouvoir apporter un soutien ici qui est aussi un plus pour moi qui suis en train de me reconverter dans le domaine de la néonatalité. Entre mamans, on échange des bons plans en tous genres. C'est riche et inspirant. » **Meskeyme**, une jeune mère apprécie aussi de pouvoir bénéficier des bienfaits de l'Espace de rencontre Parents - enfants de Pully avec sa fille. « C'est une bonne occasion de

Vous désirez vous abonner au JEF

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

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

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

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

à Mme/M. Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Lieu, date _____ Signature _____



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

Retour sur la dernière assemblée générale

La traditionnelle assemblée générale d'automne de l'entraide familiale vaudoise s'est tenue le 16 novembre dernier au Centre culturel et sportif du Vieux Moulin à Saint-Prex à l'initiative de la section locale. Qu'elle en soit remerciée. Cette soirée s'est déroulée en présence du Comité in corpore ainsi que d'une trentaine de nos membres représentant 15 associations.

ORGANISATEURS Els Van Kerckhove, Présidente de l'association d'entraide familiale de Saint-Prex Etoy et Buchillon, a présenté sa section. Laquelle propose des repas à domicile, des transports accompagnés, des ateliers jeux, des visites à domicile, un atelier tricôt'thé, un accueil intégration-français, des confitures et des cours de conversation en anglais tout niveau.

PROCÈS-VERBAL Celui relatif à l'AG du 8 juin 2023 a été approuvé.

BUDGET 2024 Il a été accepté à l'unanimité et affiche notamment 180'800 fr. de subvention de la part du DGCS soit plus de 50'000 fr. de plus qu'en 2022. Les cotisations sont stables. Elles se montent à 2'600 fr. Au final le résultat d'exploitation 2023 est attendu avec une petite perte de - 4'775 fr.

SEMAINE DES ENTRAIDES Son succès a été salué (lire notre article en page 9). Marilyne Rodel, Présidente de l'entraide de Blonay - St Léger a par exemple salué l'impact qu'a eu l'article réalisé à cette occasion dans le journal communal Commun'Info. Cela a permis à cette section de recruter des bénéficiaires et des bénévoles. Sam Chautems de l'Entraide de la Menthue a quant à elle expliqué comment sa section a pu se présenter



Els Van Kerckhove et Jean-Marc Chevallaz

à son avantage avec un stand crêpes lors d'un traditionnel marché artisanal d'Yvonand. Le tout dans une ambiance très conviviale. Ce stand, « qui fut une belle vitrine », sera probablement reconduit l'année prochaine. Michel Dubois, de l'Entraide familiale de Rolle et environs, a de son côté particulièrement apprécié la conférence finale du Professeur Besson (lire son interview en pages 1 à 3) et notamment ses analyses sur les addictions et la quête de sens. Il ne fut pas le seul ! Cette semaine des entraides sera reconduite en septembre 2025. Notre grand projet intergénérationnel, quant à lui, suit son cours.

COMMISSION AVENIR Antoine Potterat est revenu sur le thème des plaques magnétiques permettant de s'identifier auprès des bénéficiaires des services de transport accompagnés. Leur prix était jusque-là de 35 fr l'unité. Mais une demande a été faite auprès de la Loterie romande afin que ces plaques puissent

devenir gratuites à l'avenir. M. Potterat a aussi indiqué qu'en 2024, les trois interrégionales se tiendront les 16, 18 et 23 avril respectivement à Lausanne, Yverdon et Chexbres. Le thème abordé en ces occasions sera « les comités et leur relève ».

JOURNAL Par l'entremise de Michèle Bruttin, présidente du Comité de rédaction du JEF, a souligné sa volonté de pérenniser le journal. Une réunion-brainstorming a ainsi eu lieu en août dernier. Le journal continue à améliorer son contenu, à diversifier son lectorat, et à creuser des pistes pour trouver davantage d'annonceurs. Nos sections sont invitées à se servir de cet outil pour témoigner de la vie de leur structure et se faire connaître.

INFORMATIQUE Notre informaticien à 20% Cédric Chatelain a encouragé les associations membres ayant besoin de soutien bureautique ou informatique à le contacter. Il passera bientôt à 40% grâce à un sou-

tien du canton. Notre site internet affiche 15'000 visites mensuelles contre 3'500 lors de sa prise de fonction. L'objectif est d'augmenter cette visibilité plus encore. Pour cela, il faut pouvoir nourrir le site de contenu. Les sections sont invitées à en fournir. Cédric travaille actuellement sur le développement de la base de données transport de la section Rolle et St-Prex. Une demande de subvention a été faite à la Loterie romande pour la création d'un serveur de sauvegarde et la réalisation de capsules vidéo de présentation de chacune de nos sections. Cédric 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 dispense des cours.

AG D'ÉTÉ 2024 Elle sera organisée à Vallorbe le 20 juin par la section locale. Merci à elle ! Celle d'automne se tiendra le 7 novembre dans un lieu encore à définir.

L. Gr

La « fleuriste consciente » devenue « petite fleureuse »

BELLE HISTOIRE Vous n'avez pas d'idée de cadeau pour Noël ? Nous en avons peut-être déniché une pour vous qui ajoutera durablement un peu de beauté autour de vous et vous permettra aussi de faire une belle rencontre. De celle qui donne envie d'aligner plus encore son quotidien sur ses valeurs. Car c'est finalement ce que fait la fleuriste **Nathalie Vuagniaux**. Cette femme terrienne, créative et lumineuse, s'est lancée dans la fleur séchée éthique sans business plan sophistiqué mais avec son grand cœur et une intuition féminine aiguisée comme seules boussoles... Nous avons recueilli son témoignage car il nous a semblé inspirant :

« Papa était gardien de prison et maman infirmière mais nous vivions déjà à Vucherens (VD) une vieille ferme rénovée en pleine nature près des racines agricoles de mes grands-parents. Cela m'a imprégnée. Gamine, je cueillais des fleurs des champs pour ma mère ou pour me faire des colliers. Je parlais même aux arbres », nous raconte la Vaudoise lors d'une visite impromptue dans son atelier magasin de Mézières à deux pas de la « Grange sublime » du Théâtre du Jorat ... « Cette belle connexion ne s'est jamais estompée. Quand il a fallu choisir un apprentissage, j'ai naturellement opté pour fleuriste. Je pratique cette activité, répondant à mon amour de la nature et à mon côté créatif, depuis bientôt 20 ans. J'ai travaillé les 15 premières années dans le même magasin qui mettait en avant les fleurs suisses plutôt que celles venant de loin. Mais même là, on finissait par jeter 20% des fleurs fraîches achetées. Plus le temps passait, moins je vivais bien ce gaspillage alors j'ai com-

mencé à faire sécher ces fleurs pour étoffer des compositions personnelles. Un jour, je suis allée voir le documentaire Home. Ce fut une claque ! Je suis sortie de la salle de cinéma en pleurant comme un petit enfant qui se réveille. Je ne me sentais plus du tout en accord avec ce monde de la surconsommation qui détruit notre environnement et j'étais en colère. Le besoin viscéral de vivre plus en accord avec mes valeurs m'appelait et l'exemple que je voulais donner à nos deux filles Margaux et Lila, de 10 et 8 ans, aussi. Ce changement profond a fini par poser problème au travail et en 2016 j'ai été licenciée. Ce fut une chance car ma personnalité ne me portait guère à quitter cette sécurité, fut-elle, étouffante. Rapidement, j'ai lancé mon atelier « la petite fleureuse », contraction de « fleur » et de « heureuse ». Je travaillais sur le domaine de mon mari Robin, qui porté lui aussi sur un chemin de conscience, commençait à se reconvertir de camionneur à paysan. J'ai fait beaucoup de marchés pour me faire connaître et là, mes compositions en fleurs fraîches de mon jardin et en fleurs séchées séduisaient souvent et me portaient vers des gens partageant ma vision du monde et mes valeurs. On m'a mandatée pour des mariages, des fêtes, des enterrements, des workshops. Je me suis même mise à louer mes bouquets. L'air du temps était avec moi puisque le mouvement « slow flower », dans lequel je m'inscris un peu et qui consiste à utiliser des fleurs locales et de saison dans un souci d'écologie, prenait alors de l'ampleur en Suisse. Ces deux dernières années, la fleur séchée est carrément devenue un objet déco si recherché qu'on le trouve désor-



mais dans de grandes enseignes. Elles plaisent beaucoup aux jeunes consom'acteurs sensibles autant à la beauté qu'à l'éthique. En mars 2021, j'ai ouvert un atelier-boutique à Mézières (VD). Je ne fais pas de publicité mais le travail est là. Au fil des ans, j'ai créé ma clientèle en suivant mon cœur et mon intuition. Les gens

passent me voir et nos moments d'échange et de partage nous nourrissent. A 38 ans, Je me sens à ma place. Je touche des gens qui partagent la même éthique. C'est important surtout en ces temps incertains... »

Laurent Grabet

www.lapetitefleureuse.ch

À Crissier, le handball se fait inclusif !

SPORT HANDICAP L'été dernier, le handball intégrait le programme Special Olympics, soit l'instance sportive organisant la formation et des concours pour des enfants et adultes ayant une déficience intellectuelle. Dans ce cadre, il est bon de savoir que le club de handball à Crissier vient de lancer la première équipe de handball inclusif de Suisse Romande. Laquelle offre la possibilité à des enfants et des adolescents, dès 8 ans présentant ou non une déficience mentale, de pouvoir pratiquer ce sport d'équipe. Les entraînements ont lieu les samedis matin de 10h à 11h30, à la salle omnisports de

Marcolet à Crissier. De plus, en collaboration avec Special Olympics Vaud, des entraînements découvertes sont parfois organisés au même endroit et sont accessibles sans inscriptions. Cette nouvelle équipe est encadrée par Bastien, éducateur social ES travaillant depuis 6 ans dans le domaine de la déficience intellectuelle, par Rosa (qui a participé à la création d'une des toutes premières équipes inclusives de Suisse) et par Roxane Hofstetter qui est éducatrice sociale HES mais aussi Responsable inclusion au club de Crissier. Alors avis aux amateurs !

L. Gr

www.hccrissier.ch, 079 870 14 48

LE BILLET D'HUMEUR d'Eric Favre Marre des emballages...

Vous avez sans aucun doute comme moi, râlé, pesté, grogné, vitupéré (tient je l'aime bien celui-là) devant un emballage récalcitrant. Qu'il soit en papier, en carton, en cellophane, en plastique ou en toute autre matière inventée par l'homme pour protéger, conserver ou présenter un objet, un aliment ou une quelconque autre chose comestible ou non. Vous avez beau suivre les indications, les plis, les tirets, les pointillés, vous êtes à peu près sûr que l'emballage va céder à un autre endroit avec comme corollaire plus ou moins assuré

l'éparpillement du contenu. Je me demande donc à chaque fois si l'ingénieur ingénier qui l'a imaginé, le technicien qui l'a fabriqué, l'ont testé hors de leur laboratoire, dans une utilisation de tous les jours. J'en doute, mais bon nous n'avons pas le choix et continuerons à râler, pester, grogner et vitupérer contre ces satanés emballages, soi-disant nécessaires au bon fonctionnement de notre civilisation. Je reviendrai dans un prochain billet d'humeur sur leur fin de vie qui n'est pas piquée des vers non plus.

Eric Favre

Skier gratuitement en famille aux Giettes

BON PLAN Connaissez-vous les Giettes ? Cette mini station de ski atypique, située à 1300 mètres d'altitude à un quart d'heure de voiture au-dessus de Monthey (VS), et au pied du Massif enchanteur des Dents-du-Midi, permet à tout un chacun de skier gratuitement sur deux téléskis et sur des pistes bleues et rouges balisées, sécurisées et sur-

veillées. Un sacré bon plan en cette période d'inflation galopante ! Notons qu'il est possible de se restaurer dans un bistrot cosy situé non loin du bas des pistes ou sur les pistes à l'Auberge de Chindonne. La station est ouverte à tous les samedis de 10h à 20h et les dimanches de 10h-16h. Plus d'informations sur www.telegiettes.ch ou au 079 266 20 00.

L. Gr



L'enfance éternelle

DANS LE RÉTRO Dans son édition de décembre 1978, notre journal reproduisait ce texte sur l'enfance. Sa lecture semble salubre à une époque en perte de repères où bien des adultes peinent parfois à offrir un cadre à la fois sécurisant et structurant à leurs chères têtes blondes.

Année de l'enfance

« L'année 1979 sera l'Année internationale de l'enfant.
L'enfant !

C'est celui que nous avons été, heureux, parfois mélancolique ou malheureux, dont nous nous souvenons toujours.

C'est surtout le nouveau-né que nous avons, jeunes mariés, tenu dans nos bras avec joie, fiers de ce fruit d'un amour partagé.

C'est aussi le garçonnet, la fillette, pleins de vie, dont nous avons partagé les premières difficultés, soutenu les premiers efforts.

C'est encore l'adolescent, l'adolescente, tendus vers l'avenir, que nous observons avec toujours autant d'amour et de tendresse, avec quelque inquiétude aussi et, parfois, trop de sollicitude.

Déjà des groupements divers préparent des études, des états généraux, accaparent l'enfant, le plus souvent dans un but louable et désintéressé : tous, ou presque, souhaitent son bonheur, veulent le protéger, le défendre, le préparer à être un homme, une femme, vrais.

C'est l'adulte qui décide. Personne ne se préoccupe de savoir si l'enfant est d'accord, s'il souhaite qu'on élabore pour lui, à grands fracas, de beaux projets, que l'on décide de son présent et plus encore de son avenir. Personne ne se demande s'il ne préférerait pas vivre dans l'insouciance de son âge et ne pas être adulte avant d'être adolescent ».

Fédération des Familles de France.

La colocation intergénérationnelle accompagnée

UNE INITIATIVE À (FAIRE) CONNAÎTRE

Quelque 95% des aînés désirent vieillir et rester le plus longtemps possible au sein de leur domicile. Et en Suisse romande, une grande partie des personnes âgées considèrent que leur logement est trop grand et peu adapté. C'est fort de ces deux constats qu'a été mis sur pied Elderli. Né d'un travail de master en Travail Social, ce projet a pour objectif principal de « contribuer de manière significative à l'amélioration de la qualité des colocations intergénérationnelles en Romandie ».

Un retraité sous-louera ainsi une chambre à un loyer modéré à un étudiant en échange de services d'aide. Primé par la société suisse de Gérontologie, soutenu financièrement par Innosuisse et le Fonds national suisse ainsi que l'État de Vaud, Elderli est un projet reconnu. Grâce à l'accompagnement mensuel d'un professionnel du travail social, à l'assurance de recevoir le loyer à temps et à la gestion administrative des

formalités, Elderli facilite les relations intergénérationnelles en garantissant un cadre sécurisant.

Le projet soutient les seniors romands qui souhaitent sous-louer une partie de leur logement à des de moins de 30 ans. Il assure un accompagnement professionnel par des travailleurs sociaux diplômés. Lesquels garantissent une relation saine et de qualité au sein du binôme. Des rencontres régulières sont proposées afin d'assurer une relation symétrique au sein de la colocation. Tout débute avec une rencontre individuelle avec le retraité pour identifier ses besoins.

Afin d'épargner à ces personnes toutes tâches administratives, les contrats, les relations avec les diverses régies ainsi que les différents impératifs liés à la sous-location sont gérés par Elderli qui gère aussi le versement des loyers. En cas de problème majeur (mésentente marquée, problème important ou décès) une chambre d'urgence sera proposée au jeune le temps qu'il se retourne. Les référents sociaux restent à disposition 7 jours sur 7 pour répondre aux interrogations liées à la colocation. Les membres de l'équipe Elderli sont diplômés d'une Haute École de Travail Social. Pour que leur projet perdure, 43 binômes doivent être formés. Il y en a déjà 16 à ce jour. Alors n'hésitez pas à en parler autour de vous ou à les contacter !

Com / L. Gr.

www.elderli.ch

Notre première semaine des entraides fut un succès prometteur

BILAN L'heure est venue des premiers constats liés à notre semaine des entraides qui était organisée du 23 au 30 septembre dernier.

Dix associations ont ouvert leurs portes d'une manière ou d'une autre, selon leur génie propre. Ce fut l'occasion de belles rencontres, de beaux échanges, mais aussi d'expériences partagées avec ce sentiment émergeant du faire ensemble qui donne de la force. Un exemple réussi au-delà du moment : stand de crêpes tenu au marché d'Yvonand par l'entraide familiale de la Menthue. Non seulement le public est venu nombreux, d'ailleurs il a rapidement fallu faire de la pâte à crêpe supplémentaire, mais le responsable du marché qui accueillait pour la première fois une association va reconduire systématiquement l'expérience en proposant un emplacement à chaque association investie sur la commune, cela par tournus sur inscription. Quelle belle initiative !

Autre exemple à Renens : une ludothèque qui investit un de nos vestiaires pour le bonheur des petits et des grands avec le plaisir de mettre côte à côte deux services d'une même entraide familiale et leurs bénévoles respectifs.

Citons aussi cette retombée secondaire pour une de nos associations qui a pu bénéficier de visibilité en prenant contact avec une journaliste à propos de la semaine des entraides alors qu'eux-mêmes n'avaient pas organisé de moments particuliers. C'est ainsi que deux bénévoles pour les transports accompagnés et une bénéficiaire se sont inscrits à l'entraide familiale de Blonay-St-Légier.

En bref ! Faire c'est magnifique et nécessaire. Se faire connaître c'est indispensable ! Alors rendez-vous dans deux ans pour une nouvelle semaine des entraides et la suite du projet de liens entre les générations !

Janick Chatelain,
Secrétaire générale et Directrice
de l'Entraide Familiale Vaudoise

Solutions Jef N° 5/23

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

Votre publicité ici ?

Le Journal de l'entraide familiale vaudoise, **JEF**, c'est **4'700 lecteurs** de toutes les générations, touchés **six fois par année** (fin février, avril, juin, août, octobre et mi-décembre) dans tout le canton de Vaud ! **Nos tarifs publicitaires sont très attractifs.** Pour les connaître ou avoir des précisions, n'hésitez pas à contacter **Janick Chatelain**, Secrétaire générale et directrice de l'Entraide familiale vaudoise efv@bluewin.ch

La pluie et le beau temps par notre « Monsieur Soleil »...

L'HOROSCOPE DU JEF 2024

Que vous réserve la nouvelle année ?

Notre astrologue Eric Winkelmann et son site www.astrologie-tarots.ch se piquent de le savoir...

Bélier Dès juillet, Jupiter dominera votre ciel natal et vous arrosera de ses rayons bien-faisants. Même si vous ne les voyez pas, leurs effets seront eux tout à fait sensibles. Le climat sera doux et harmonieux, caractérisé par la chance tous azimuts et la bonne fortune. Vous aurez aussi grâce à Pluton l'occasion de clarifier une situation qui vous pesait. N'hésitez pas à trancher dans le vif, il en va de vos futurs succès.

Taureau Au 2^e semestre, le travail en association vous sera extrêmement profitable. Vous serez ainsi capable de réaliser des choses qui vous semblaient impossibles jusqu'alors. Cette phase sera des plus intéressante sur le plan des affaires et des rentrées d'argent. La chance va sourire aux audacieux, ne traînez plus les pieds. Le virage du renouveau est définitivement lancé, allez de l'avant, brisez toutes vos chaînes.

Gémeaux En 2^e partie de l'année, vous allez vivre une phase exceptionnelle sur le plan des affaires et de la matière. Ce ne sera pas le moment de vous endormir sur vos lauriers, mais au contraire de donner le coup de collier nécessaire. Cette période sera capitale pour tout ce qui concerne votre vie per-

sonnelle. Les étoiles via Pluton conseillent ici de faire table rase du passé, sans se retourner une seule seconde.

Cancer Saturne en trigone positif signale une ambiance de rigueur et de discipline. Des opportunités permettront de planifier à long terme, surtout en vue d'assurer toute la sécurité voulue. Profitez des offres proposées, bien qu'à première vue cela laisse sous-entendre des responsabilités et du travail, mais cela en vaudra la peine. Votre monde imaginaire se portera aussi à merveille. Soyez donc à l'écoute de votre voix intérieure.

Lion Année délicate, avec Pluton toujours opposé et Uranus en carré. Evitez les aventures qui prédisent des lendemains bien difficiles. Conservez votre calme et restez prudent quoi qu'il arrive. Vous allez traverser une période musclée, même si vous souhaiteriez plus de calme. Ne ruez surtout pas dans les brancards, sinon votre entourage vous le reprocherait. Gardez un peu de réserve, beaucoup de stress en vue.

Vierge Période de crise, avec le risque de rencontrer une situation difficile à gérer. Acceptez vos responsabilités, assumez le plus possible, soyez rigoureux. Vous serez touché par des problèmes de restructuration, que

ce soit sur le plan du travail ou matériel. Ne vous laissez pas démonter, faites valoir vos droits. Des influx peu positifs de Neptune signalent également des dérapages pour cause d'une trop grande naïveté.

Balance A partir de l'été, le dynamisme et l'expansion seront au programme. Vous vivrez des moments forts, vous pourrez tourner la page sur un passé ennuyeux. N'hésitez pas à vous lancer à corps perdu dans la bataille, les résultats sont vraiment très prometteurs. N'hésitez pas à balayer un passé qui vous bloque et vous empêche d'agir à votre guise. Vous devez aller vers un futur basé sur de nouvelles options.

Scorpion 1^{er} semestre délicat, avec l'opposition de Jupiter. Les choses ne seront pas assez claires pour prendre des décisions qui vous engageront sur le long terme. Surveillez également vos finances de près. Alors que la vie extérieure restera aux urgences, vous aurez l'impression d'avoir la tête dans un carcan. Ne vous surmenez surtout pas face aux hauts et aux bas. Restez calme dans la tempête, malgré les urgences.

Sagittaire Le climat sera peu favorable aux grandes ambitions dès l'été. Il vous obligera à délaissier certaines choses importantes à vos yeux pour vous

concentrer sur des situations délicates. Les espoirs placés dans un projet financier qui vous tient à coeur seront déçus. Soyez prudent et ne suivez pas vos premières idées. Vos intuitions se révéleront fort illuminatoires, prenez plutôt conseil auprès de vos meilleurs amis.

Capricorne Vous aurez le sentiment de démarrer de nouvelles aventures. Elles promettent un bel avenir, sans commune mesure avec le passé. Climat favorable aux changements profonds, avant tout dans vos projets professionnels. Ces nouveautés vous feront prendre des directions étonnantes. Vous y verrez clair et prendrez les bonnes décisions, même si elles ne plaisent pas à tout le monde, tenez le coup.

Verseau Vous aurez envie de remettre les pendules à l'heure, mais le monde extérieur ne l'entendra peut-être pas de cette oreille et vous devrez encore patienter. Ne vous emballez pas pour des projets utopistes. Faites donc une solide pause, ne vous précipitez pas les yeux fermés dans des aventures dangereuses. Il ne servira à rien d'esquiver les zones d'ombre, liquidez plutôt les problèmes du passé.

Poissons Année bien laborieuse, marquée de divers contretemps. Période idéale pour réfléchir à ce qui ne va pas et pour corriger tout ce qui doit l'être. Certains ajustements seront encore nécessaires sur le plan professionnel. Prenez bien le temps de bien réfléchir et de vous poser les questions fondamentales ayant trait à vos futurs plans. L'intuition sera ici d'une aide capitale. N'hésitez pas à l'utiliser.

« Jean-Pierre est parti vivant »

TÉMOIGNAGE L'épouse de Jean-Pierre Huser, disparu le 17 août dernier, nous a reçu pour lui rendre un touchant hommage.



Jean-Pierre Huser n'est plus. La nouvelle est tombée le 21 août comme une avalanche. Cinq jours avant, le célèbre chanteur et peintre originaire de Saint-Légier (VD), quittait une dernière fois la scène à 85 ans. Tranquillement. C'était au fond de sa propriété idyllique et isolée dans la forêt des hauts du Mont Pèlerin, à proximité du long atelier-serre, « le tunnel desANGES », où il déployait quotidiennement sa fureur créatrice.

Un bon petit vent se lève

« Jean-Pierre a été béni. Il n'y avait aucune trace de souffrance ou de lutte sur son visage. Peu avant, lui et moi avions partagé un thé sur la terrasse. La veille, il avait fini une fresque ambitieuse au sol de la cave de Jean-Luc Ducret, vigneron au Mont Pèlerin. Un bon vent soufflait. Il m'avait dit : "on est si bien ici. Sens ce petit vent. Qu'il est bon. On en mangerait !" Puis il était re-

parti ranger son matériel » raconte son épouse Anna-Monica. Le disparu l'appelait Mica. Quinze ans les séparaient mais l'amour de la vie les unissait. Ils s'étaient connus à la fin des années 80 lors d'une fête donnée par l'artiste Peter Dubay. Mais leur histoire d'amour ne s'était concrétisée que des années plus tard à la suite d'un cours privé de ski.

Car Jean-Pierre Huser enseignait la glisse pour le compte de l'école de ski suisse de Villars-sur-Ollon jusqu'en 2006. Le Vaudois a eu mille vies en une. Fils d'un peintre en bâtiment, et généreusement arrosé d'amour par sa maman adorée Jeannette, il étonnait par son talent précoce. « À 11 ans, ses premiers tableaux très aboutis faisaient déjà l'objet d'une expo au Café de la place. Jean-Pierre était doué en tout même en sport. À la société de gym du village, il était un acrobate enthousiaste. Et puis, il était fidèle en amitié », se re-

mémore son ami Bernard de Joffrey.

Une existence fertile et assoiffée

Après les Beaux-arts de Lausanne, l'artiste avait étudié à la Polytechnic School de Londres. « Pour financer ses études, il chantait Brel et Brassens dans les cabarets. », raconte Mica tandis qu'une bougie brûle en l'honneur du disparu sur la table de leur cuisine. Huser s'était installé à Paris au début des années 60. Là, il avait noué amitié avec Nougaro, Gainsbourg et Barbara. Sa carrière de musicien l'avait amené à vivre en Amérique du nord au contact des Amérindiens, un peuple dont il avait d'ailleurs convié quelques représentants à enregistrer à Saint-Légier au début des années 2000. Aux USA, il avait lié amitié avec Johnny Cash et Dolly Parton.

La Country avait ses faveurs. Huser était revenu habiter en Suisse au début des années 90 pour s'occuper de sa maman. L'octogénaire venait d'exposer à Aigle. « Il avait plein de projets notamment un nouvel album avec Mehdi Benkler. Chaque jour, il se levait à 4h pour créer. "Pour faire rêver les autres, faut pas rêver soi-même", aimait à répéter celui qui se définissait comme un « peintre sonore ». Chaque jour aussi, il jouait de la musique ou retouchait une chanson », explique Mica. Plus de 200 personnes ont assisté à son enterrement. Ses cendres reposent désormais sur le Mont Pèlerin, haut lieu d'énergie bien connu, auquel l'artiste n'avait pas été insensible lorsqu'il y avait déniché la « bicoque » dont il fera sa « maison de rêve » en 2005. Un concert hommage à Jean-Pierre Huser aura lieu le 15 mars 2024 au Point Favre de Chêne-Bourg (GE).

Laurent Grabet



Mica, la compagne et veuve du chanteur, est pleine de gratitude malgré sa peine. « Avoir partagé 20 ans de vie avec Jean-Pierre a été un immense privilège ».

Entrée en EMS : des réponses à des questions fréquemment posées

L'entrée en établissement médico-social (EMS) peut s'avérer être la meilleure solution d'hébergement pour certains seniors. Si vous êtes en tant que proche d'une personne concernée ou vous-même confronté à cette décision, vous trouvez les réponses les plus importantes à ce sujet dans cet article.

« Si j'entre dans un EMS, mes enfants devront-ils payer pour moi ? »

Si vos ressources sont insuffisantes pour payer vos frais de pension, vous avez la possibilité de demander l'aide des prestations complémentaires (PC) AVS/AI. Les enfants ne sont pas sollicités pour le paiement des frais d'hébergement de leurs parents, à moins d'avoir reçu de leur part une donation, signé une reconnaissance de dette auprès de leurs parents ou qu'ils doivent leur verser un usufruit.

Nous vous conseillons de déposer une demande de PC AVS/AI dans tous les cas. Si vous entrez dans un établissement psychosocial médicalisé, votre admission est conditionnée à une double démarche : une demande de prestations à l'Office d'assurance-invalidité et une demande aux PC. Le personnel de l'établissement est à votre disposition pour vous soutenir dans ces démarches.

J'ai une fortune supérieure à CHF 30'000.- Ai-je droit aux prestations complémentaires ? »

Le droit à une PC AVS/AI est déterminé à partir d'un calcul individualisé qui prend en compte vos charges et vos ressources, y compris une partie de la fortune qui dépasse CHF 30'000.- pour une personne seule et CHF 50'000.- pour un couple. Le droit aux PC s'éteint dès que la fortune dépasse CHF 100'000.- pour une personne seule et CHF 200'000.- pour un couple.



« Est-il possible de demander une aide financière pour payer une partie de mes primes d'assurance-maladie ? »

Une aide du canton est possible pour vous aider à financer tout ou une partie de vos primes d'assurance-maladie obligatoire selon votre revenu et votre fortune. Ce soutien financier est appelé subside. Le personnel de l'établissement est à votre disposition pour vous soutenir dans ces démarches. Si vous bénéficiez des prestations complémentaires, la prime d'assurance-maladie est prise en charge par le subside

canton, pour autant qu'elle ne dépasse pas la limite légale fixée selon votre zone de domicile. La quote-part de 10% (maximum CHF 700.- par an) et la franchise (maximum CHF 300.-), ainsi que certains frais non couverts par l'assurance-maladie comme par exemple le dentiste peuvent être payés par les remboursements des frais de maladie (RFM).

« Peut-on m'aider à payer mon loyer jusqu'à ce que j'aie résilié le bail ? »

Si vous bénéficiez des prestations complémentaires et qu'un retour à domicile n'est plus envisageable, le paiement du loyer

de votre domicile durant votre hébergement est garanti pendant trois mois, renouvelables, à certaines conditions, jusqu'à la résiliation du bail, mais au maximum durant une année.

« Est-il possible d'obtenir une réduction d'impôt ? »

Les revenus du résident sont essentiellement destinés au financement de l'hébergement. Celui-ci va donc payer moins d'impôt, même s'il bénéficie d'une fortune. Au besoin, il faut prendre contact avec l'autorité fiscale (site : www.vd.ch/impots ou tél. 021 316 00 00) afin de faire modifier, voire supprimer le versement des acomptes. Lors de la déclaration d'impôt, un pourcentage des frais d'hébergement est déductible du revenu imposable, selon la situation, sous la rubrique « frais liés au handicap ».

« Si j'entre en EMS, me faut-il un curateur ? »

Si vous n'avez plus la possibilité de gérer vous-même vos affaires, vous pouvez choisir de donner une procuration à un membre de votre famille ou une personne de confiance, ou donner mandat pour cause d'inaptitude à un tiers et ce, sans besoin de faire intervenir la Justice de paix. En l'absence de toute famille ou de représentant, ou dans des situations financières ou familiales délicates, vous pouvez demander la nomination d'un curateur à la Justice de paix. L'établissement y recourt également en cas d'incapacité de discernement du résident et en l'absence de famille ou de proches.

VILLENEUVE


Pour les enfants de 30 mois à l'âge scolaire
Bien-être et éveil inspiré de la pédagogie Pistoia.

**Ateliers créatifs • Ateliers Mouvement
• Ateliers émotions • Ateliers livres**



Nos horaires : 8h-11h30 du lundi au vendredi
Accueil sur inscription.

Pour tous renseignements :
marelle.villeneuve@bluewin.ch ou 077 490 99 79
Sous-le-Scex 5-7, 1844 Villeneuve

Morges & environs
**Les rendez-vous du SAF Morges
en janvier et février 2024**

Vendredi 5 janvier à 11h30, repas préparé par des chefs :
Gratin de ravioles du Dauphiné au saumon Wester Ross.

Jeudi 11 à 14h30, l'Apremi-Club pour training mental.

Mardi 16 à 11h30, repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs (Suisse -
fondue).

Jeudi 18 à 14h30, Avivo—groupe jeux de cartes et divers.

Dimanche 28 à 11h30, repas dominical piccata milanaise
et loto.

Vendredi 2 février à 11h30, repas préparé par des chefs –
Choucroute de la mer.

Jeudi 8 à 9h, Info seniors Jeudi 8 à 14h30, l'Apremi-Club
pour training mental.

Mardi 13 à 11h30, repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs
(Asie – Bami Goreng).

Jeudi 15 à 14h30, Avivo—groupe jeux de cartes et divers.

Dimanche 25 à 11h30, repas dominical langue de boeuf et loto.

OLLON
**ENTRAIDE
FAMILIALE
D'OLLON**
AIDER SON PROCHAIN
Les repas à domicile

Permettre aux personnes âgées ou en difficulté de
rester plus longtemps à la maison. Offrir un instant
de lien à une personne seule.

La vente-échange

Donner une seconde vie à vos affaires en
gagnant quelques sous ou trouver des pépites à
petits prix sans impact pour la planète. Chaque
geste compte.

Les cartons du coeur

Un carton c'est donner un peu d'air à des
personnes ou des familles en difficulté. Les
cartons du coeur ne fonctionnent qu'à l'aide de
vos dons pour les cartons d'Ollon.

L'accueil des nouveaux retraités

Après toute une vie à travailler, arrive le temps bien mérité
de la retraite. La commencer du bon pied et connaître
toutes les possibilités qui sont offertes sur notre commune
pour garder du lien ou rencontrer des personnes dans la
même situation dans un moment convivial et de partage.

**INTERESSÉ / E ?
REJOIGNEZ-NOUS!
LE BÉNÉVOLAT FAIT
DU BIEN!**

✉ entraideollon@bluewin.ch


Notre comité recrute !

Participer à un comité cantonal vous intéresse ?
L'entraide et le bénévolat résonnent avec vos valeurs ? Vous
avez un peu de temps pour de nouvelles activités ?

Une place au sein de notre comité vous attend ! Cela représente
7 à 8 réunions par année, la possibilité d'explorer le domaine qui
vous motive, des collègues investis et agréables.

Alors contactez-nous et faisons connaissance
pour quelques séances ou de longues années, qui sait ?

Et si un engagement auprès de nos associations vous tente,
n'hésitez pas à vous manifester, chaque bénévole est précieux,
dans un comité ou sur le terrain

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

Coup de cœur

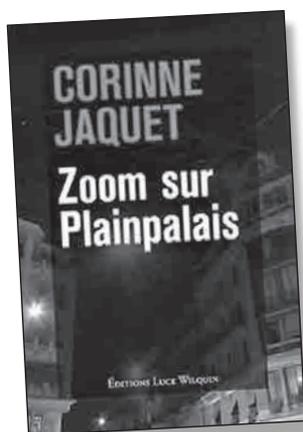
culturel

UN POLAR GENEVOIS

Zoom sur Plainpalais de Corinne Jaquet

Corinne Jaquet a animé pendant de nombreuses années la rubrique faits divers et la chronique judiciaire du quotidien « La Suisse ». Elle est connue pour sa série de romans policiers qui se déroulent tous dans les quartiers de Genève. Avril 2004. Alors que la Télévision romande fête son cinquantième anniversaire, un de ses réalisateurs est assassiné sur la Plaine de Plainpalais en plein marché aux puces. Le Commissaire Mallaury, fraîchement nommé, se serait bien passé, pour sa première grosse affaire criminelle, d'un cadavre aussi « people ». Surtout qu'une deuxième énigme vient encore compliquer son enquête, précisément sur cette plaine où est né le cinéma suisse, il y a un siècle... Découvert dans une pile de romans prêtés par des amis, ce polar genevois, se lit quasiment d'une seule traite. Cette intrigue est surprenante et pour les non-genevois nous fait découvrir, hormis « la Plaine » que nous avons plus ou moins tous traversé une fois, des quartiers de la ville de Calvin que nous ne connaissons pas.

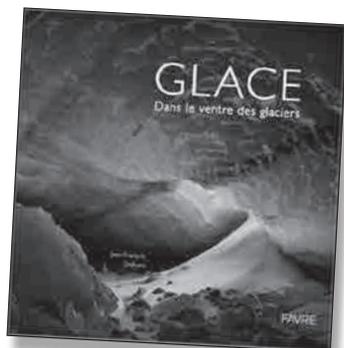
Eric Favre
Edition Luce Wilquin, 2023,
ISBN 9782882534347, 15 fr



UN BEAU LIVRE GLAÇANT

Glace, dans le ventre des glaciers

de Jean-François Delhom



Les glaciers... on marche dessus. On les skie. On les raye de nos crampons. On les craint. On les rêve aussi mais presque toujours en restant à leur surface. L'auteur de ce beau livre Jean-François Delhom nous révèle cet univers inconnu de l'intérieur. Photographe, écrivain et glacio-spéléologue, lui s'est longuement glissé sous nombre des grands glaciers suisses, là où chaque relief ou presque est une sorte d'éphémère chef d'œuvre de land-art. On le suit de pages en pages et de photos en photos comme hypnotisé par cette géométrie sacrée et les mystères qu'elle recèle. On contemple. On admire. On s'enivre de tant de beauté, comme l'auteur à mille lieues de ces militants dogmatiques exaspérants si prompt à nous rappeler que cette beauté est appelée à disparaître sous les coups de butoir du réchauffement climatique tout en semblant pourtant s'en réjouir...

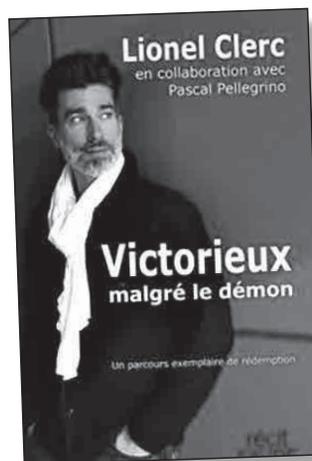
Laurent Grabet
Editions Favre, 2023,
ISBN 97828289 21231, 48 fr.

UN RÉCIT CAPTIVANT

Victorieux malgré le démon

de Lionel Clerc et Pascal Pellegrino

Lionel Clerc a une trajectoire digne des héros des meilleurs films de Scorsese. En 2021, ce Montheysan à la belle gueule et beau parleur assumait enfin ses actes et écopait de 18 mois de prison ferme à Vevey. À l'époque, j'avais couvert ce procès pour l'agence de presse ATS. C'était une peine plutôt clémente pour cet ancien comptable du groupe Nestlé qui était parvenu à détourner discrètement plus de 1.76 millions de francs à la multinationale veveysanne entre 2011



et 2015 ! Ancien vice-mister Suisse 2007, le Valaisan avait ensuite fui la police en poursuivant avec succès une carrière de mannequin international avec les excès en tout genre que cette vie propose. Cela le conduira à un bref mariage avec une star mexicaine des Télénovelas et à s'installer dans son pays. Ce récit raconte tout cela et bien d'autres choses encore. Comme la retraite de Lionel Clerc dans un temple bouddhiste au Népal laquelle constitua pour cet anti-héros un tournant sur la voie de la rédemption. Aujourd'hui, le quadragénaire a purgé sa peine même s'il devra rembourser jusqu'à la fin de sa vie les sommes détournées. Mais un fils est venu le faire renaître en père et compagnon responsable. Et à 40 ans, il sort victorieux malgré le démon, lequel

aura pourtant mis sur sa route pour le faire chuter presque toutes les tentations possibles...

L. Gr
Editions Favre, 2023,
ISBN 97828289 21347, 26 fr.



UN JEU TOUT EN SUSPENSE ET EN RIRE

La planche des pirates

Ce jeu se déroule dans un univers animalier et de pirates. On y trouve de jeunes mousaillons-éléphants très farceurs qui tentent de mettre la main sur les trésors du capitaine Girafe, mais attention défense de tomber à l'eau ! De façon très astucieuse, ils tenteront de faire basculer les caisses pleines de richesses, en fonction des cartes à disposition qu'il faut retourner. Prudence ? Ou au contraire prise de risque ? Tout le suspense du jeu se situe au moment exact où une des planches va basculer dans le vide avec sa cargaison. La partie est alors perdue pour le joueur qui la voit tomber à l'eau. Pour 2 à 4 mousaillons dès 5 ans.

Karine Richard
Ludothèque Le Potiron - Renens



Le + du JEF
Le premier lecteur à nous en faire la demande avec son adresse postale à leplusdujef@efvaud.ch recevra gratuitement un exemplaire du livre «Victorieux malgré le démon».



En cuisine avec Catherine

Les petits « milanais »

A l'aube des derniers jours de l'année, voilà une recette de mignardises qui fleure bon les fêtes et qui peut se déguster avec un café après le repas, ou autour d'une tasse de thé.

Ingrédients :

300 g de beurre ramolli
500 g de farine
250 g de sucre
3 œufs
l'écorce d'un citron.

Préparation :

Battre le beurre, le sucre et 2 œufs en un mélange moussieux, ajouter l'écorce du citron râpée puis la farine tamisée et travailler le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser reposer au frigo durant ½ heure. Abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 3 cm environ et la découper à l'emporte-pièce. Déposer les biscuits sur une plaque préalablement beurrée. Dorer les avec le dernier œuf. Mettre au four préalablement chauffé à 180 degrés.

Bonne dégustation.



La chronique informatique

L'EFV fait preuve de dynamisme y compris dans des projets en lien avec l'informatique, projets que nous espérons bien pouvoir réaliser : le programme de gestion des transports accompagnés, qui a déjà débuté, le serveur pour permettre le stockage des archives des associations et la sauvegarde d'un serveur local, ainsi que des capsules vidéo de promotion des différentes associations, afin de les faire connaître et aider à la recherche de bénévoles et bénéficiaires.

Dans les projets réalisés, j'ai mis en place, en collaboration avec

la présidente de l'entraide de Blonay St-Légier, le site internet de cette association. Son design, dont les couleurs reprennent celles du logo de l'association, est simple. Il vous est possible de le consulter pour admirer le résultat : www.entraide-bsl.ch. J'utilise le cms joomla ce qui permet à l'association, avec une petite formation, d'apporter elle-même des modifications grâce à une interface simple.

Je suis à votre disposition pour créer le site internet de votre association, ainsi que de certains de vos services tels que ludothèques, vestiaires..., tout en restant à disposition des bénévoles et employés des associations membres de l'EFV pour supports techniques et interventions.

Cédric Chatelain,
Responsable Informatique de l'EFV, informatique@efvaud.ch

Des mots bien sentis

Sur l'hiver

« Un homme sans femme ne tient pas l'hiver. »
Proverbe québécois

« La véritable amitié ne gèle pas en hiver. »
Proverbe allemand

« Toute rose est proie de l'hiver. »
Djalal Ad-Din Rûmi, écrivain et mystique persan (1210-1273)

« La haine, c'est l'hiver du cœur. »
Victor Hugo, écrivain français (1802-1885)

« La gaieté, la santé changent l'hiver en été. »
Antoine Désaugiers, chansonnier français (1172-1827)

« Les pauvres ont la glace en hiver et les riches en été. »
Anonyme

« J'avance dans l'hiver à force de printemps. »
Charles Joseph De Ligne, Maréchal autrichien (1735-1814)

« L'automne est une mutation, l'hiver une lutte, le printemps un épanouissement. »
Anonyme

Impressum

JEF - Journal de l'EFV

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

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

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

Conception & graphisme :
Fabrice Prati • CH-1815 Clarens

Tirage : 4'700 exemplaires

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

Tranche de JEF!



Prochaine parution 23 fév. 2024

**Délai d'envoi à la rédaction :
12 janvier 2024**

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

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

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

Sudoku (réponse au prochain numéro)

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



Association Interrégionale de Gestions & Comptabilités

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

Les prestations à la carte:

- Comptabilités
- Contrôle de gestion
- Administration RH
- Administration générale
- Gestion des donateurs

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 