

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



Nos valeurs humaines ne sont pas artificielles...

J'ai récemment été amené à intervenir dans une réunion sur l'intelligence artificielle dite « IA ». Ces derniers mois, ce thème délicat prend de plus en plus de place dans le débat public. C'est légitime car il pourrait s'agir là d'une révolution technologique jamais vue. Il y avait un « avant » et il y aura un « après » probablement bien différent. Déléguer aux machines certaines de nos tâches est porteur d'espoirs et de confort. Mais cela soulève aussi nombre de questions éthiques. Sans parler des dangers de nature anthropologique que cette révolution porte en elle et qu'il nous appartient de regarder en face afin de négocier au mieux ce tournant. Il nous faut aussi et surtout peut-être garder en tête cette idée toute simple mais cardinale : la technologie n'a pas de valeur en soi. Elle n'en a que si elle est directement ou indirectement au service de l'humanité et de ses valeurs universelles et intemporelles. L'IA reste un outil à notre service et il doit demeurer à cette place, aussi puissant soit-il. Il faut en rester maître pour ne pas en devenir esclave comme c'est déjà parfois le cas avec nos chers téléphones portables... Car, aucune technologie, pas même l'IA, ne remplacera jamais les valeurs humaines de partage, d'écoute, d'empathie, d'entraide et de solidarité que porte notre organisation depuis 75 ans maintenant. Merci d'ailleurs à vous tous, membres et bénévoles de les avoir si bien cultivées au cours de cette année finissante et le meilleur à vos proches et à vous tous pour 2025 !

Jean-Marc Chevallaz,
Président du comité de l'EFV

GRANDE INTERVIEW de Margarita Fugger-Heesen, psychologue, danseuse et réalisatrice

« Danser la vie et restaurer la féminité... »

" Ce que tu as vécu ne définit pas qui tu es. "

Margarita



Nous avons fait la connaissance de la psychologue vaudoise Margarita Fugger-Heesen à Aigle début octobre dernier lors de la projection de son documentaire « Dignity, de l'ombre à la lumière ». Lequel traite des violences sexuelles via le témoignage fort de deux Romandes confrontées à de tels crimes mais qui ont pu se relever. Comme nous, nombres de personnes présentes dans la salle ce soir-là avaient été touchées par cette œuvre à la fois artistique et pédagogique d'inspiration chrétienne mais susceptible de parler à chacun. L'Allemande

de 50 ans, qui est aussi danseuse, nous a reçus à son domicile familial mi-novembre pour nous parler de son projet et de son étonnant parcours. Entretien.

LUMINEUSE Il y a beaucoup de gentillesse, de bonté et de profondeur dans le regard de Margarita Fugger-Heesen.

au menu de ce numéro

1-3 Interview de Margarita Fugger-Hessen **4** Retour sur notre AG d'automne **5** Les SuperMamans intègrent l'EFV + une conférence sur le militantisme de guichet **6** Que vous réserve 2025 ? **7** L'Entraide de Chardonne-Jongny-Mont-Pèlerin célèbre un quart de siècle de transports accompagnés + le billet d'humeur d'Eric Favre **8-9** Les avantages de la colocation intergénérationnelle **10-11** L'ONG Africatil à 20 ans + À la rencontre du Père Noël aux Rochers-de-Naye + Chek un projet pour aider les jeunes **12** La DGCS sur l'accompagnement social **13** News des associations **14** Nos coups de cœur culturels **15** La recette de Catherine **16** « tranche de JEF » + Des mots bien sentis.

Interview



Margarita Fugger-Heesen, ici avec son groupe de « danse-thérapie » Simra.

Vous qui n'étiez pas cinéaste, pourquoi avoir voulu sortir un documentaire sur les violences sexuelles ?

Je suis tombée un jour sur un documentaire sur ce thème diffusé à la télévision. Il était bien fait et prenait aux tripes mais à la fin, on avait le sentiment qu'il n'y avait ni espoirs ni issues. Et cela m'a dérangée et même mise en colère car j'avais la sensation qu'il renforçait le tabou. Au fil des années, j'ai aussi accueilli plusieurs victimes de tels actes dans mes cabinets de psychologue de Lausanne et d'Yverdon. Une femme sur trois, un homme sur six et un enfant sur cinq ont été violentés sexuellement ! C'est énorme et peu de gens mesurent l'ampleur de ce phénomène! D'autant que ces actes brisent l'être en profondeur. Je rêve que ce film vienne mettre de la lumière sur ce phénomène et montrer qu'on peut en sortir restauré, corps, âme et esprit. C'est ce que font nos deux courageuses témoins Yaëlle Frei qui est du Jura bernois et Liliane Favarger qui est de Genève. Il faut beaucoup de temps et de travail sur soi pour retrouver cette intégrité mais c'est possible et sur nos cicatrices peuvent fleurir

de belles choses. J'ai un Master en psychologie, un autre en histoire de l'art et une longue expérience en danse thérapie. Avec ce film, c'était comme si tous mes centres d'intérêts se mariaient finalement pour former un puzzle cohérent.



En pleine interview du théologien américain Paul Young.

Quelles réactions suscitent votre film pour l'instant ?

Des réactions positives. Nous l'avons diffusé en avant-première au Pathé Flon le 8 juin dernier. On avait peur d'avoir vu trop grand mais deux semaines avant, les 480 places étaient toutes déjà prises ! Je n'étais pas si étonnée mais très émue de voir que notre film répondait

à un besoin. Un besoin d'espoir et d'avoir accès à un processus de restauration. Les quatre premières projections ont réuni quelque 800 personnes. Il est arrivé que quelqu'un réalise avoir été violenté en visionnant le documentaire et demande de l'aide. Rappelons que ces crimes peuvent plonger ceux qui en sont victimes dans un déni ou une dissociation qui fait que certains souvenirs douloureux sont comme oubliés. Certains spectateurs qui s'étaient juré de ne jamais parler de leur

« L'ampleur des dégâts provoqués par des violences sexuelles est inversement proportionnelle à la beauté d'une sexualité saine mais on peut la réparer »

d'outil de sensibilisation...

Oui. Nous commençons à le diffuser dans des paroisses ou des associations. Et en fin de projection, nous proposons un moment d'échange. Cela permet d'amener de la lumière et de sortir du silence. Notons que, même si nos témoins doivent en partie leur restauration à leur spiritualité chrétienne, leurs témoignages de vie s'adressent à toutes les victimes quel que soit leur sexe, leur culture ou leur religion.

Le célèbre théologien Paul Young, auteur du bestseller mondial « La Cabane », qui fut lui-même abusé dans son enfance, intervient dans votre film. Comment avez-vous pris contact avec lui ?

J'avais lu son livre à sa sortie en 2010 (ndlr : cet ouvrage s'est écoulé à 20 millions d'exemplaires dans le monde et a été adapté au cinéma par Hollywood). Cela avait été un jalon pour moi. Puis plus tard, j'ai eu

l'occasion d'assister à une de ses conférences lors d'une croisière et on a sympathisé. Et lorsqu'il est venu à Thoune en 2018, je suis allée l'interviewer avec des caméramans, convaincue sans savoir pourquoi que ces images seraient importantes. Et effectivement, je les ai reprises dans le film des années plus tard. Paul apporte un éclairage de

Votre souhait est que votre film devienne une sorte

spécialiste tout comme la psychologue qui intervient aussi dans le film. Il explique que les violences sexuelles constituent aussi une violation de l'âme humaine et que l'ampleur des dégâts provoqués est inversement proportionnelle à la beauté d'une sexualité saine. Mais elle apporte aussi beaucoup d'espérance.

Votre film comporte également de beaux passages de danse. D'où vous vient cette passion ?

Je suis née d'une mère équatorienne et d'un père allemand. De par son travail, nous avons beaucoup voyagé et notamment en Arabie Saoudite où il construisait un aéroport. Là, ma mère s'est mise à prendre des cours de danse orientale et elle m'y emmenait avec elle. Nous nous sommes retrouvées ainsi au milieu de femmes locales de tous les âges et de toutes les morphologies. Les voir bouger tout naturellement ensemble était très beau et fraternel. Mes yeux d'enfants les voyaient se réjouir d'être femmes dans le mouvement... Quand nous sommes rentrés en Allemagne, le contraste a été intense. Soudain, je me retrouvais face à des standards de beauté occidentaux formatés, limités et finalement enfermants. Paradoxalement, ces Saoudiennes étaient très connectées avec une certaine forme de féminité en elles. Plus tard, lors de mes études à Paris, je me suis immergée en profondeur dans le milieu de la danse orientale, laquelle va bien au-delà de la simple séduction. Pour ma part, j'y voyais déjà plutôt une manière de célébrer la vie.

À tel point qu'elle est devenue pour vous une pratique spirituelle et thérapeutique...

En 2000, une amie m'a amenée dans une communauté charismatique. Ma mère était une fer-

vente catholique. De mon côté, j'avais la foi mais cela restait lointain. Dans ce groupe parisien, il y avait beaucoup d'artistes qui voyaient leur art comme un outil pour faire le bien, se connaître et exprimer leur foi. À leur contact, j'ai compris de mon côté que j'avais finalement toujours dansé en louange à Dieu. Je me suis mise à lire la bible et à prier en dansant. Ma foi s'est mise peu à peu à irradier dans tous les do-

Avec son mari David et leur trois filles il y a quelques années.



maines de ma vie. J'ai compris que je pouvais être pleinement moi-même et que je n'avais rien à prouver devant Dieu pour qu'il m'aime. Un pasteur m'a même encouragée à danser dans le cadre religieux car mon attitude de cœur était bonne dans cette démarche. C'est de là qu'est née l'école et compagnie Simra Dance. En hébreu Simra signifie joie. Aujourd'hui basée à Lausanne, elle a pour objectif d'utiliser la danse orientale comme un outil de restauration de la féminité en chacune et un moyen de célébrer Dieu.

Comment êtes-vous arrivée en Suisse ?

Une amie m'a parlé de ce pays alors que je finissais mon Master en psychologie. Nous nous y sommes installés alors que j'étais enceinte de notre fille aînée. Dès sa naissance, ma priorité absolue est devenue son éducation. Lors de mes études,

j'avais appris que tant de choses se jouaient pendant les six premières années de vie et j'ai eu envie d'entourer au mieux mes trois filles dans leur jeune âge. C'est ce que j'ai fait avec bonheur. En France, ce choix aurait été un peu critiqué mais en Suisse, je ne l'ai jamais ressenti ainsi. J'étais maman à 300% le jour et le soir, je donnais mes cours de danse. Dans notre famille, on a mis en place quantité de rituels

Votre foi tient une place centrale dans votre vie.

Est-ce parfois mal vu ?

C'est clair que croire en Dieu est assez à contre-courant mais je trouve important de respecter mes interlocuteurs. Je ne fais par exemple jamais de prosélytisme ni ne parle de mes croyances sans y être invitée par la personne ou les circonstances. L'important, c'est toujours la relation avec la personne et de la respecter dans qui elle est.

Un mot de conclusion ?

Chaque être humain a dans son âme la capacité unique de survivre aux pires traumatismes. On peut se désidentifier de la victime qu'on a été. Ce que nous avons vécu ne définit pas qui nous sommes !

L. Gr

www.dignity.ch
www.simradance.com

SA VIE EN 9 DATES

- 1974** Naît le 25 septembre à Sao Paulo (Brésil).
- 1980-1986** Vit en Arabie Saoudite où son père travaille comme ingénieur dans la construction.
- 1995** Part à Paris étudier la danse et la psychologie.
- 2000** Rencontre son mari David qui travaille comme maître socioprofessionnel. Le couple a trois filles âgées aujourd'hui de 12, 13 et 16 ans.
- 2007** S'installe en Suisse pour terminer son Master en psychologie à l'Unil.
- 2008-2014** Après l'obtention de son diplôme, devient maman au foyer « à 300% ».
- 2009** Fonde à Lausanne Simra Dance, une école de danse orientale.
- 2021** Participe au projet Rachem (www.rachem.ch).
- 2024** Sortie du documentaire Dignity, de l'ombre à la lumière.

Retour sur notre AG d'automne à Rolle

La traditionnelle assemblée générale d'automne de l'entraide familiale vaudoise s'est tenue le 5 novembre dernier, au château de Rolle à l'initiative de l'association locale. Soit l'Entraide Familiale de Rolle et environs. Qu'elle en soit remerciée ! Cette soirée s'est déroulée en présence du Comité et de Chantal Turin, la préfète du district de Nyon ainsi que d'une trentaine de nos membres représentant une dizaine de nos associations.

ORGANISATEURS fondée en 1970 et toujours active dans treize localités de la région, l'association de l'entraide familiale de Rolle et environs compte quelque 200 membres pour une huitantaine de bénévoles. Elle propose une ludothèque, un vestiaire et des transports accompagnés.

PROCÈS-VERBAL Celui relatif à l'assemblée générale de printemps du 20 juin 2024 de Val-orbe a été approuvé.

PRÉSENTATION DU BUDGET 2025 Il prévoit un produit d'exploitation pour la section EFV de 261'225 fr et 265'500 fr de charges. Soit un résultat d'exploitation de -4'275 fr. Notons que les cotisations sont stables. Elles se montent à 2'600 fr. Incorporant depuis janvier 2024 le poste informatique à destination des associations affiliées à l'efv, la subvention de la DGCS est budgétée à 183'600 fr. Le secteur journal prévoit une perte de 2'600 fr. soit une diminution des charges de 6'347 fr par rapport aux comptes 2023. Cette évolution significative est due notamment à la collaboration avec une régie publicitaire extérieure pour démarcher les annonceurs. Ce budget a été accepté à l'unanimité.



PRÉSENTATION ET ADHÉSION DE SUPERMAMANS Fondée il y a neuf ans, cette association dynamique organise des « bichonnages » de femmes et de familles ayant accueilli un nouveau-né (lire détails ci-ci-après). Son intégration au sein de l'EFV a été acceptée à l'unanimité.

RETOUR SUR LES INTERRÉGIONALES 2024 Cette année, les quatre interrégionales se sont penchées sur le renouvellement des comités, a rappelé Janick Chatelain. Les entraides de la Menthue, d'Yverdon et de St-Prex ont pu dans ce cadre présenter leurs éclairantes expériences de terrain. À la Menthue, plutôt que d'avoir des responsabilités fixes « par casquette », les membres du comité se répartissent les tâches en fonction des disponibilités et des compétences de chacun. L'organisation de l'entraide d'Yverdon permet aux bénévoles de transmettre leurs bonnes idées au comité le quel en tient compte. Cela resserre le lien bénévoles-comité et certains bénévoles

ont ainsi intégré le comité. A Saint-Prex, des bénéficiaires ont pu se familiariser avec les activités de l'entraide locale par l'entremise des cours de langue organisés dans le grand local de l'association et ensuite entrer au comité.

PROJET DE LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS Il sera marqué par une nouvelle semaine des entraides familiales du 6 au 13 septembre 2025, un numéro spécial du JEF dont le titre de travail est « Lien entre les générations quésaco ? » et une manifestation de clôture à Pully le 13 septembre 2025.

JOURNAL Formé de trois bénévoles, à savoir Michèle Bruttin, Eric Favre et Anne-Lyse Guignard, le comité journal poursuivra sa mission en 2025 avec la même équipe. Les annonces publicitaires sont bien plus nombreuses qu'auparavant même si le marché reste difficile vu la crise qu'affronte la presse écrite depuis de longues années désormais. Les associa-

tions membres sont invitées à se servir du journal pour témoigner de la vie de leur structure et se faire connaître.

INFORMATIQUE Notre informaticien à 40% Cédric Chate-lain a encouragé les associations membres ayant besoin de soutien bureautique ou informatique à le contacter. 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 basiques ou avancés. En 2025, il proposera ainsi un cours « mettre en forme un document word » et un autre sur le protocole « clients-serveurs ». Les dates ne sont pas encore fixées. C'est lui aussi qui gère notre site internet, lequel affiche en moyenne 20'000 visiteurs par mois. Afin d'augmenter encore sa visibilité, les associations sont invitées à fournir davantage de contenu. Notre informaticien peaufine la base de données transport, laquelle pourra ensuite être adoptée par toutes les associations intéressées. Il projette aussi de produire des capsules vidéo, notamment de présentation des associations

ÉLECTIONS Nadia Zavyalova et Suzanne Eisenhut ont été réélues au sein du comité. Notons que le comité de l'EFV demeure ouvert à l'arrivée de nouveaux membres.

AG DE PRINTEMPS 2025 Elle se tiendra en mai prochain à Ollon grâce à l'association locale. Merci à elle ! Quant à l'assemblée d'automne 2025, elle n'est pas encore confiée à une de nos associations. Avis aux candidats potentiels !

L. Gr

Les SuperMamans intègrent l'EFV

L'association SuperMamans, basée à Prilly, qui « bichonne » des familles en Suisse romande depuis plus de 9 ans, vient d'intégrer l'EFV. En 2015, un reportage sur l'action MumAround en France, touche Elisa Kerrache. Cette sage-femme romande, alors nouvelle maman, décide de lancer le concept en Suisse. Le 30 octobre, le groupe Facebook est créé. Elisa Kerrache définit le geste par « bichonnage » et les actrices principales par « MamanABichonner » et « MamanCadeau ». Passé six mois, le concept fonctionne si

bien qu'elle a besoin d'aide. En février 2016, le rôle de « MamanContact » est donc créé et une équipe de bénévoles recrutée. En mars de la même année sont créés le site web, puis les flyers. SuperMamans se constitue sous forme d'association sans but lucratif en décembre 2016. Elle est reconnue d'utilité publique par le canton de Vaud en septembre 2018. SuperMamans fêtera ses 10 ans en octobre 2025. Sa mission est d'offrir un soutien ponctuel à toutes les familles. Le réseau de 1700 bénévoles offre cet appui gra-

vement par l'apport d'un repas et d'un moment de discussion. Il offre ce soutien moral et logistique à toutes les familles qui le désirent, de la conception jusqu'à ce que les enfants soient indépendants. Sa présence est un complément aux divers services professionnels, sages-femmes, aides-maternelles, CMS, et associatifs avec lesquels l'association collabore. « En 2023, SuperMamans a bichonné 764 familles dans toute la Suisse romande. Soit 84 de plus qu'en 2022. Parmi ces bichonnages, il y avait 24 bichon-

nages de soutien (dépression du post-partum, burn-out parental, deuil périnatal) et 38 bichonnages proches aidants (en cas de maladie d'un parent ou d'un enfant). Chaque famille bénéficie le plus souvent de 2 à 6 bichonnages », a récapitulé Annabelle Franche, présidente de l'association avec son enthousiasme communicatif. Son concept fonctionne si bien qu'il a essaimé jusqu'en Allemagne, en France et en Lituanie. Bienvenues à ces décidément SuperMamans au sein de l'EFV !

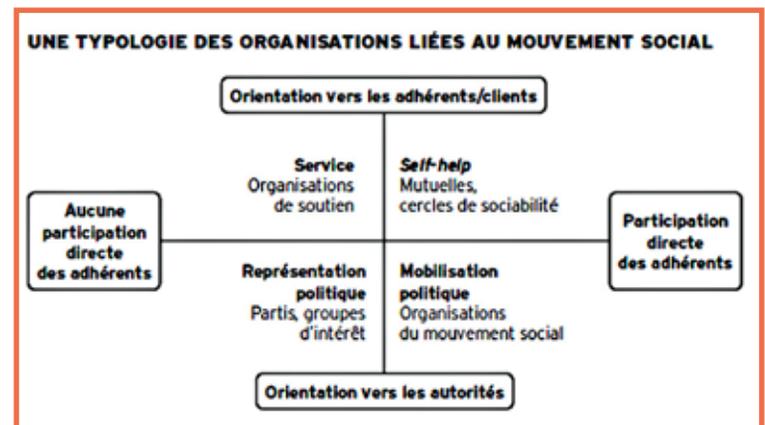
www.supermamans.ch

Une conférence pointue sur le « militantisme de guichet »

En marge de notre dernière assemblée générale s'est tenue le 5 novembre dernier à Rolle une conférence d'une vingtaine de minutes, intitulée « Militantisme de guichet » et entraides familiales. Elle était donnée, à l'initiative de **Claude-Anne Jaquier**, présidente du comité de l'entraide familiale Yverdonnoise, par le professeur honoraire **Bernard Voutat** (à dr.) et son collègue le Professeur associé assistant **Jonathan Miaz** (à g.). Ces deux sociologues, de l'institut d'études politiques de l'Université de Lausanne, sont les co-auteurs du livre « Militantisme de guichet, perspectives ethnographiques ». « L'idée de cette conférence est d'initier une réflexion sur qui nous sommes et sur ce que nous défendons aujourd'hui », a précisé en guise d'introduc-

tion **Claude-Anne Jaquier**. Le mot « guichet » signifie ici « un dispositif par lequel une organisation militante ou associative dispense une prestation de service à l'intention de personnes appartenant à une population spécifique, membres d'un collectif institué et/ou d'un groupe au nom duquel s'effectue la mobilisation en faveur d'une cause déterminée. » Le diagramme ci-contre a en particulier marqué les esprits. Il constitue une aide pour nous situer dans le temps et penser l'action collective et les articulations entre la cause, l'organisation et les actions. Notons que l'ouvrage des deux conférenciers est disponible en accès libre derrière ce lien web :

www.antipodes.ch/produit/militantismes-de-guichet/



Votre horoscope 2025 par notre « Monsieur Soleil »...

Bélier Au printemps, vous saurez vous montrer très conquérant et convaincre l'entourage de la réussite de vos plans. Le climat sera à l'expansion tous azimuts, vous ne chômez pas. Vous allez également vous libérer d'une situation qui vous pèse depuis un certain temps et pourrez rompre avec un passé équivoque. Période capitale, car elle marquera enfin la fin d'un cycle de mutations en profondeur. A vous de jouer juste.

Taureau Phase de remue-ménage sur le plan du psychisme. Des mémoires du passé referont surface et vous aurez peut-être de la peine à les assumer. Cycle de changements profonds et définitifs. Vous devrez donc accepter la réalité avec courage et fermeté, les yeux bien ouverts. Dès juin, le ciel vous redonnera le sourire et le succès. Ce sera le moment d'aller de l'avant toute et de prospecter dans diverses directions.

Gémeaux En été, le ciel va favoriser vos ambitions et communiquer un climat de facilité et d'expansion, tel que vous l'aimez. A vous d'en profiter afin d'asseoir votre position. Cette phase annonce aussi une profonde métamorphose, qu'il s'agisse d'un changement sur le plan professionnel ou de mode de vie. En fin d'année, le contexte sera compliqué et nébuleux. Vous aurez toutefois les cartes en main pour vaincre.

Cancer Ne vous laissez pas guider par votre intuition, vos idées ne correspondront peut-être pas à la réalité concrète du monde environnant. Le ciel ne

sera pas franchement dégagé et vous aurez à faire le tri dans vos affaires. Ne vous emballez pas pour des choses incertaines. En fin d'année, vous pourrez à nouveau faire avancer la conjoncture selon vos souhaits et laisser derrière vous les ennuis précédents.

Lion Vous aurez à résoudre un problème ancien et l'on vous demandera d'agir avec finesse. Ne vous précipitez pas, prenez le temps de la réflexion. Vous avez devant vous un aspect plutonien qui ne jouera pas en votre faveur. Attendez-vous à des mutations douloureuses mais nécessaires. Mettez aussi sur l'intuition, vous allez progresser en étant à l'écoute de votre nature profonde et de ce que vous soufflent vos rêves.

Vierge Soyez très vigilant, montrez de l'ordre et de la rigueur, car vous en aurez bien besoin dans un contexte parfois perturbé. Saturne signale un ralentissement dans vos affaires et de la lourdeur. Pas d'inquiétude, mais négociez ce passage avec sagesse et prudence. Au deuxième semestre, Vous serez toutefois sollicité par de nouveaux projets qui vont s'avérer très intéressants. Les résultats seront pour très bientôt.

Balance Tournez le dos au passé et faites éclater un contexte qui n'a plus sa rai-

son d'être. La chance ne sourit qu'aux audacieux, alors allez de l'avant sans regret. Cette période sera très profitable pour régler tout ce qui vous ennueie. Vous aurez les moyens de remettre les choses en place, tous les secteurs seront concernés. Malgré ce contexte prometteur, ne vous laissez cependant pas mener par le bout du nez.

Scorpion Vous vous sentirez tiré en arrière par une situation pas encore résolue. Mettez l'énergie nécessaire pour liquider un ancien problème une fois pour toutes. Le conseil, regarder devant soi, sans se retourner, coupez les branches mortes. Dès le mois de juin, tout ira beaucoup mieux, vous pourrez suivre vos envies sans retenue. Jolie phase avec des rebondissements inattendus pour tout ce qui touche à vos initiatives.

Sagittaire Cette année calme et paisible sera propice à la réflexion et à la méditation. Osez percevoir vos intuitions, elles vous seront d'un grand secours pour la suite. Soyez attentivement à l'écoute de vos rêves. Vous serez surpris par la qualité de vos idées, plongez dans les profondeurs de votre âme. Phase de réflexion, qui conduira vers des découvertes étonnantes sur des plans dont vous n'avez pas idée. Tirez vos flèches.

Capricorne Le destin tourne une nouvelle page, vous allez vivre des événements qui vous porteront vers des directions moins restrictives. Phase intéressante pour consolider vos acquis et mettre de l'ordre dans vos affaires. Le climat général sera désormais au sérieux et à la rigueur. Méfiez-vous toutefois d'influences neptuniennes qui pourraient vous éloigner des réalités concrètes. Gardez les pieds sur terre.

Verseau Des urgences vont vous emporter dans un tourbillon incontrôlable. Vous n'aurez pas le temps de réfléchir, cramponnez-vous avec courage. Ne précipitez pas les choses, pas de témérités inutiles. Cette phase signale aussi d'importants changements dans votre manière de voir les choses et d'appréhender les événements du monde extérieur. Soyez au clair avec vous-même, pilotez les choses avec finesse.

Poissons Vous pourrez activer le rythme et cela ne passera pas inaperçu. Vos plans prendront belle tournure, montrez toute l'ambition nécessaire. Des résultats gratifiants sont à prévoir. Vous devrez vous montrer à la hauteur et ne pas manquer de saisir les chances proposées par un destin ami. Des ennuis avec l'administration et les autorités sont toutefois annoncés en fin d'année, à surveiller de près.



Eric Winkelmann

**Astrologie / Tarots / Numérologie
Cours / Consultations**

Rue Général Boinod 18, 1170 Aubonne
www.astrologie-tarots.ch

Tél.: 079 588 41 63
3cn.ericwinkelmann@gmail.com

Un quart de siècle de lien social à Chardonne-Jongny, Mont-Pélerin



De g. à dr : Nicole Pointet, Ruth Rinsoz, Jean-Luc Andrey et Gilbert Cavin

L'ACTIVITÉ Le 13 novembre dernier, l'Entraide familiale de Chardonne-Jongny-Mont-Pélerin célébrait un double anniversaire. Nous y étions. Cela fait 25 ans cette année que l'activité « transports accompagnés » de cette association dessert l'EMS « La Maison du Pèlerin ». Et cela fait également 25 ans que la charismatique Ruth Rinsoz

préside aux destinées de cette association locale avec l'engagement et la générosité qu'on lui connaît. Une trentaine de personnes, dont une vingtaine de chauffeurs bénévoles, ont partagé un succulent repas festif à cette occasion dans la salle à manger « Belle Epoque » de « La Maison du Pèlerin ». Et ce à l'invitation de son direc-

teur Jean-Luc Andrey. Gilbert Cavin, municipal en charge des œuvres sociales de Chardonne et Nicole Pointet, syndique de Jongny et ancienne membre du comité de l'Entraide familiale de Chardonne-Jongny-Mont-Pélerin étaient de la partie. « Nous avons beaucoup de chance de bénéficier d'un tel service dans nos villages », a

relevé l'élue dans son discours. « Il s'agit là d'un travail précieux et utile que nos 90 résidents apprécient beaucoup. Il contribue de plus à maintenir un lien social très porteur », a souligné de son côté Jean-Luc Andrey. « Nous avons la chance de connaître la plupart des habitants de Chardonne et de Jongny et surtout d'être soutenus par nos deux communes à 100% », a encore salué Ruth Rinsoz. Laquelle a rappelé que depuis 2021, les demandes de transports sont gérées par les « 4 roues de Vevey et environs ». Mais aussi que l'entraide continue à s'occuper des transports de l'EMS, du CAT et des urgences. En septembre, elle avait ainsi déjà réalisé 252 trajets, soit 4'660 km pour la La Maison du Pèlerin. La présidente a aussi rendu un hommage chaleureux à ses bénévoles « qui exécutent un travail dans l'ombre avec passion, charité et immensément de cœur ». « Ce n'est pas la taille d'une personne qui compte mais la taille de son cœur ! » a conclu la septuagénaire sous les applaudissements.

L.Gr

Le billet d'humeur d'Eric Favre

La triste influence des influenceurs

Le propos de ce billet est de vous entretenir d'une profession, si tant est que cette dénomination puisse y être appliquée..., celle d'« influenceurs »... Qui sont-ils, que font-ils ? Ce sont des personnes qui, moyennant quelques bonnes brassées d'espèces sonnantes et trébuchantes versées par des firmes avides de marchés

nous incitent de manière très neutre... et très objective... à acheter tel ou tel produit, utiliser telle ou telle prestation. Ils interviennent essentiellement sur les réseaux sociaux et visent la population fragile des adolescents et des jeunes adultes. Est-ce à dire que l'être humain du XXI^e siècle ne peut plus disposer de son libre

arbitre, de sa propre capacité de discernement, de jugement et de son autonomie intellectuelle pour mener son existence ? Certes me direz-vous, il y a bien longtemps que nous sommes envahis par les réclames, la publicité, affiches, annonces, spots télévisés et autres procédés auxquels nous ne pouvons échapper

et qui nous agressent quasi quotidiennement. Mais cette forme-là de publicité est passive. Nous pouvons l'éviter car elle dépend de notre bon vouloir. Contrairement aux influenceurs qui eux s'immiscent sournoisement dans notre quotidien. J'ai parfois la triste impression que certains êtres humains se sont fait lobotomisés à l'insu de leur plein gré...

Eric Favre

Seniors bien logés cherchent jeunes colocataires

LOGEMENT Le marché immobilier est tendu tandis que de nombreux seniors vieillissent dans des logements devenus trop grands. Dans ce contexte, la colocation intergénérationnelle fait figure de solution miracle. Elle se développe un peu à Lausanne depuis 3 ans, mais peine à séduire autant ailleurs.



Plus de six décennies les séparent et pourtant elles vivent harmonieusement en colocation. **Jessica Pelletier**, Québécoise de 23 ans, a traversé l'Atlantique il y a peu, pour venir étudier les sciences forensiques à l'Université de Lausanne. **Claudine Nicolet**, de son côté, est une veuve de 86 ans qui coule une retraite tranquille d'enseignante sur

les hauts de la capitale vaudoise. Les deux femmes sont entrées en contact via l'entreprise lausannoise Elderli, lancée voici trois ans par Kevin Kempter à l'issue de son travail de master en Travail Social (et dont nous vous parlions dans le JEF de décembre 2023). Le Vaudois de 30 ans a déjà réuni 80 duos de colocataires. Une quarantaine sont

toujours actifs aujourd'hui. Son activité cadre si bien avec « Vieillir 2030 », la politique vieillesse vaudoise, que l'entrepreneur a déjà bénéficié de 60'000 francs de financements cantonal. Il a aussi bénéficié d'un fonds qui lui a permis de se faire engager sur ce projet pendant 18 mois par la Haute école de travail social et de la santé Lausanne.

La colocation intergénérationnelle est dans un certain air du temps. « Le 95% des aînés désirent vieillir et rester le plus longtemps possible au sein de leur domicile. Toutes les enquêtes le montrent depuis plus de 20 ans », rappelle Marc Favez, responsable de l'unité Habitat et travail social communautaire de Pro Senectute Vaud. Dans le même temps, en Suisse romande, deux tiers des seniors résident dans un logement considéré comme sous-occupé. De plus, le vieillissement de la population est un enjeu de société important. Selon les projections, dans le canton de Vaud, la part de seniors devrait ainsi par exemple passer de 72 à 75% d'ici 2040. Les politiques publiques encouragent donc la colocation intergénérationnelle. Et pour cause : cette pratique est économique. « Vieillir chez soi est bien moins coûteux qu'une prise en charge en EMS, ce d'autant que les places y manqueront à l'horizon 2040/2050 », souligne Marc Favez.

Un public étudiant captif

Mais cette solution idéale, tout au moins sous le prisme économique, peine à séduire en Suisse romande. « La demande pour des appartements en co-

location pour seniors relève du marché de niche, et les personnes qui ont vécu en communauté dans leur jeunesse sont plutôt intéressées par des formes d'habitats en coopérative et intergénérationnels », constate Marc Favez. Le dernier rapport « Habitat et vieillissement » montre que seulement 6% des romands de 65 ans et plus aimeraient vivre en colocation. « L'expression colocation intergénérationnelle cache d'ailleurs le plus souvent de l'accueil étudiant. Et on est alors généralement face à un public d'étudiants qui fait ce choix par défaut car n'ayant pas d'autres alternatives pour se loger », relève Valérie Hugentobler. La sociologue et professeure associée à la Haute école de travail social et de la santé à Lausanne a participé à la rédaction de ce rapport.

Jessica Pelletier confesse effectivement avoir choisi ce mode de logement faute de pouvoir dénicher à distance un logement étudiant à prix abordable dans la région. Vivre aux côtés de Claudine Nicolet lui revient à 690 fr mensuels contre grand minimum 800 fr pour la moindre chambrette étudiante. Les deux femmes partagent souvent un repas. Claudine aide sa jeune hôtesse à se familiariser avec la vie pratique en Suisse et cette dernière lui fait profiter de ses compétences informatiques. C'est le principe de la colocation intergénérationnelle : le senior met à disposition d'un étudiant ou d'un jeune actif une partie de son logement à prix modéré voire gratuitement et en échange, le jeune rend des services ou offre simplement une présence.



« La cohabitation n'est pas un pas aisé à franchir pour certains seniors »

« La demande est de plus en plus importante de la part des étudiants, constate **Kevin Kempter**. Suite à la récente publication de trois annonces "senior cherche étudiant", j'ai reçu une centaine de demandes en seulement dix jours. » Il est

en revanche bien difficile de dénicher des seniors, intéressés mais aussi faisant preuve de suffisamment d'ouverture, pour accueillir un jeune. « Car la cohabitation n'est pas un pas aisé à franchir. Accueillir quelqu'un chez soi n'est pas

anodin surtout en Suisse ! » relève Kevin Kempter. « Il n'y a d'ailleurs pas de tradition de cohabitation intergénérationnelle au sein d'un même logement dans notre pays », rappelle de son côté Valérie Hugentobler avec son œil de sociologue.

Contrat de cohabitation

Beaucoup des seniors intéressés sont rebutés par les démarches administratives que cela implique. C'est pour lever ce frein que l'entreprise Elderli a choisi de s'en charger tout comme de la facturation et des paiements. Légalement, les régies ne peuvent théoriquement pas refuser une colocation. Il suffit de la leur annoncer. D'après la loi, la chambre mise à disposition doit mesurer au moins 9 m² et le jeune colocataire doit pouvoir accéder librement à la cuisine, aux toilettes et à la salle de bains. N'étant ni aide à domicile ni un aide-soignant, il n'a en revanche pas à se charger des soins médicaux ou de la toilette de son hôte. Ces tâches doivent être réalisées par des

professionnels. Un contrat de cohabitation intergénérationnel peut être signé par les deux parties histoire de bénéficier d'un cadre légal rassurant. Quelques colocations intergénérationnelles non étudiantes existent mais elles restent rares. Les coopératives d'habitation, telles qu'Ida Schertenleib à Lausanne ou Les Adrets à Genève dans le nouveau quartier de Lancy Pont-Rouge souhaitent répondre à cet intérêt. Citons pour finir sur une belle note le cas particulier de Rosette Poletti. L'auteure de livres de développement personnel bien connue des Romands est âgée de 86 ans. Et depuis 2012, elle partage sa maison d'Yverdon avec un couple de réfugiés tibétains et leurs deux enfants de 2 et 6 ans. « Je suis pleine de gratitude de pouvoir vivre cette belle expérience. En douze ans, on est passé du statut de colocataires à une véritable famille et j'embrasse un rôle de grand-mère inespéré pour moi qui n'ai pas eu d'enfant », explique joyeusement l'octogénaire.

L. Gr

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

L'association vaudoise Africatilé et son orphelinat brillent depuis 20 ans



BONNE CAUSE En 2004, un groupe de jeunes vaudoises, « amoureuses de l'Afrique », fondaient un orphelinat au Burkina Faso. Une trentaine d'enfants y sont toujours pris en charge.

Laure Revertera, et sa « sœur de cœur » Séverine Peguiron pourraient mourir demain, leur vie serait en un sens déjà réussie. Grâce à ces vaudoises de 42 et 44 ans et à leurs amies, une trentaine d'orphelins burkinabés destinés à finir exploités dans des mines, des réseaux de prostitution ou de mendicité mènent aujourd'hui une existence paisible dans l'orphelinat qu'elles ont fondé à Banfora au Burkina-Faso. Cela fait 20 ans que ça dure et chaque année, depuis Lausanne, l'association Africatilé se démène pour récolter les 30 000 fr. nécessaires au bon fonctionnement de leur « bébé ».

« Elles l'ont fait car elles ne savaient pas que c'était impossible ». Cette célèbre maxime colle à merveille à leur projet tout comme ce proverbe africain qu'elles affectionnent : « Tout seul on va plus vite.

Ensemble on va plus loin »... Née dans l'esprit des deux Romandes, alors au début de la vingtaine, l'idée de lancer un orphelinat semblait naïve à beaucoup. « Plusieurs personnes d'expérience nous avaient dissuadées d'espérer faire vivre une telle structure depuis la Suisse », se souvient le duo. Mais c'était sans compter sur l'amitié unissant les jeunes femmes et leur complice Sophie Bättig qui rejoindra vite l'aventure, sur leur réseau et sur leur « histoire d'amour avec l'Afrique ».

Le projet d'une vie

« On avait découvert le Burkina à 16 et 18 ans dans le cadre d'un camp de l'ONG Nouvelle Planète. L'Afrique nous avait reconnectées à la vie et à son véritable rythme », explique Laure Revertera, professeure Montessori. « Et puis l'Afrique où nous retournions plusieurs semaines chaque année nous a rapprochées. On y a attrapé plusieurs fois le paludisme, fait la vaisselle pour cinquante personnes dans une bassine

et même failli y mourir suite à une panne de voiture dans la brousse », se souvient Séverine, qui est enseignante de yoga.

Aussi quand Dieudonné Soimaï Soma, son compagnon d'alors, lui-même orphelin lui a confié son rêve de fonder un centre dédié à ses jeunes semblables, la Vaudoise s'est emballée illico. « L'Afrique nous avait tellement nourries qu'on voulait lui rendre un peu. » Comme pour montrer que toute l'aventure se déroulerait sous le sceau de l'amitié ; le nom est trouvé autour d'une bonne bouffe. Ce sera Africatilé, ce qui signifie « Soleil d'Afrique ». La première année sera dédiée à la récolte de fonds et à trouver un local. L'association vend des gâteaux au marché de Lausanne, organise des concerts de reggae,

vend des T-shirt et organise des repas de soutien. « Nos interlocuteurs croyaient au projet même si tout restait à faire. Je crois qu'on était convaincantes car convaincues, résume Séverine. On voulait 20 000 fr pour tourner toute une année et on y est arrivées ! »

Une famille pour tout un quartier

Une fois louée une grande maison à Banfora, les services sociaux locaux leur confie une vingtaine d'enfants de 2 à 16 ans. Certains sont toujours au centre et deux y suivent une formation professionnelle. Au départ, l'association ambitionnait de replacer ses protégés dans leur famille élargie. Malheureusement, chaque tentative s'est soldée par un échec car ils y



étaient négligés voir maltraités. « C'est peut-être la preuve que les enfants qui sont dans notre orphelinat sont les bons », positive Séverine. A Banfora, les gens appellent le centre, « la famille Africatilé ». Tous les soirs, des nuées d'écoliers squattent la cour de l'établissement pour

venir y étudier à la lueur des seules lampes électriques du quartier.

L'association Africatilé peut compter sur ses donateurs, sur les divers événements qu'elle organise chaque année et aussi sur l'expertise de l'ex-conseillère nationale Isabelle Cheval-

ley qui connaît bien le Burkina et y séjourne régulièrement. Pour parvenir à ses résultats « avec des bouts de ficelles », les membres du comité de l'association se réunissent une fois chaque trois mois chez l'un ou l'autre. Assister, comme nous l'avons fait, à l'un de ces mee-

tings où rires et rigueur font bon ménage permet de mesurer la complicité unissant les membres de la joyeuse bande et de comprendre aussi à quel point le soleil d'Afrique brille toujours en eux.

L. Gr

www.africatile.ch

Quand le Père Noël a le pied montagnard



À FAIRE EN FAMILLE

Chaque année, du 21 novembre au 24 décembre, le Père Noël s'expatrie loin de son domicile de Laponie pour venir s'installer au cœur des Rochers-de-Naye. On monte le voir en train à crémaillère pour moins de 20 fr l'aller-retour (gratuit pour les moins de 6 ans). Sa maison est construite dans une cavité creusée dans le rocher. Elle est accessible à pied depuis la gare d'arrivée du train via un mystérieux tunnel. Père Noël, c'est un drôle de métier ! Il ne se pratique qu'en CDD, en uniforme et avec un maximum de conviction... Le comédien professionnel, qui est embauché aux Rochers-de-Naye depuis 18 ans par Montreux Noël, rencontre jusqu'à 500 personnes par jour et 20'000 par édition ! « Nous l'avons sélectionné via une audition. Il a un bon salaire de comédien mais

se doit de connaître son rôle parfaitement, de se tenir au courant des films et livres à succès sortis à son sujet mais surtout, il doit avoir de l'empathie, de l'écoute, des réponses à tout et la maîtrise d'un maximum de langue ! » liste Yves Cornaro, big boss de Montreux Noël. « Cela me repose des cauchemars des adultes et de la vie d'en bas... Pendant un mois, on donne du bonheur de 8h à 22h ! C'est plus qu'un job, c'est un sacerdoce ! », assène notre Père Noël. Lequel nous affirme mordicus bien être « le seul vrai et unique Père Noël » avec une conviction contagieuse. Et à le voir écouter longuement nos filles, à leur remettre un petit cadeau puis à les enjoindre à plus de sagesse encore pour l'année à venir, on commence à le croire...

L. Gr

www.montreuxnoel.com

Un projet pour que les 17-25 ans s'informent juste

INFORMATION Dans le cadre du programme de soutien à la diversité des médias, un projet pilote a été lancé en octobre dernier par l'Etat de Vaud pour sensibiliser les jeunes Vaudois à l'importance de consulter des informations journalistiques vérifiées et, in fine, leur permettre d'exercer leurs droits politiques en connaissance de cause. Cette plateforme numérique, baptisée « Chek », est conçue pour les 17 - 25 ans. Alimentée par les éditeurs locaux, l'ambition de « Chek » est de proposer une actualité locale, dynamique, vérifiée et positive, sur les canaux utilisés par les jeunes et dans les formats qu'ils consomment.

Pour mémoire, encourager l'information et la formation de l'opinion des jeunes citoyens fait partie des objectifs prioritaires et des mesures d'aide à la diversité des médias adoptés par le Grand Conseil en 2021. « Chek » a pour mission d'intéresser les jeunes à l'actualité locale en leur proposant du contenu attractif et pertinent. Ce projet numérique est accessible sur les plateformes les plus populaires auprès du public cible, telles qu'Instagram, TikTok, et Mastodon - alternative à X (ex-Twitter hors GAFAM) -, assurant une diffusion large et inclusive.

Pour alimenter « Chek », l'État

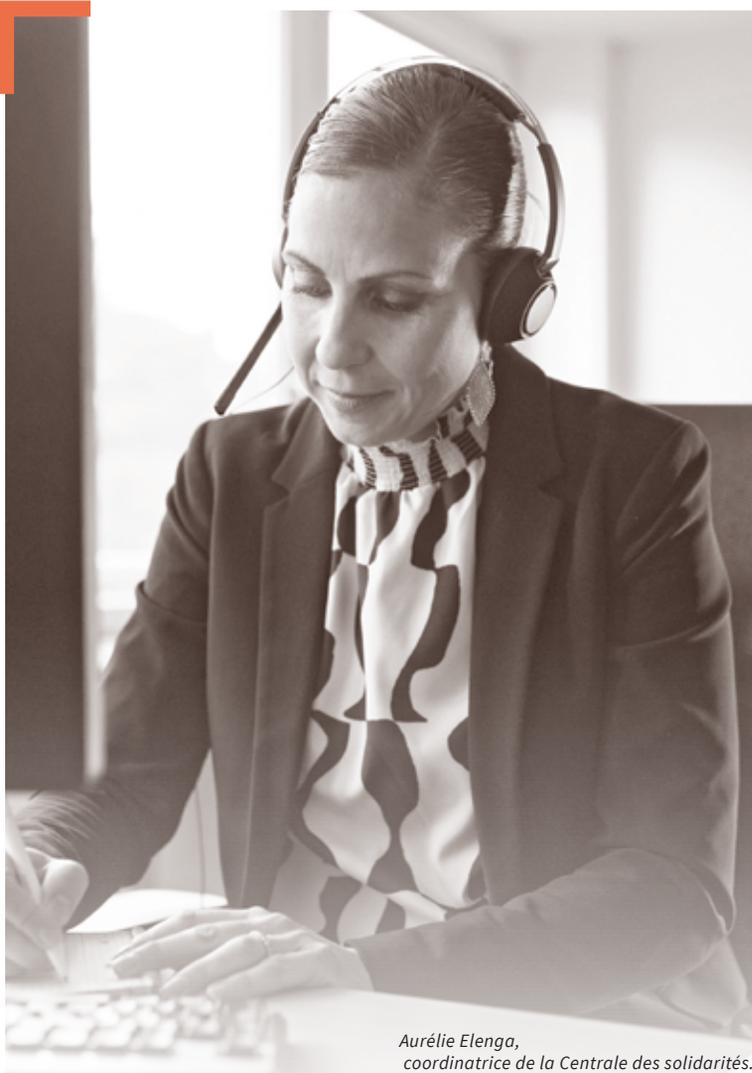
a fait appel aux éditeurs de presse locale pour la production de contenus journalistiques en format vidéo et adaptés aux jeunes. Les contributions de ces médias seront rémunérées par le biais de mandats de prestation, garantissant ainsi leur totale indépendance rédactionnelle vis-à-vis de l'État. Ce projet permettra ainsi aux journaux locaux de toucher un public jeune, souvent difficile à atteindre par les canaux traditionnels et tenter de les fidéliser à leurs titres. En participant à « Chek », les éditeurs bénéficieront également d'un accompagnement dans leur transition numérique, en s'adaptant aux nouveaux formats de communication. Ils auront également la possibilité de créer des liens avec leur édition imprimée, favorisant ainsi une complémentarité entre le numérique et le papier.

Le concept de « Chek » s'appuie sur les résultats de l'étude de 2022 « Rapport au vote et à l'information : Usages, pratiques et attentes des jeunes citoyens dans le canton de Vaud ». Laquelle avait révélé que les jeunes ne sont pas disposés à payer pour accéder à l'information et qu'ils s'informent différemment des générations précédentes, principalement via les réseaux sociaux.

Communiqué

Une hotline renseigne sur les aides existantes

La ligne téléphonique cantonale Centrale des solidarités (tél. 0800 30 30 38) répond aux personnes qui se trouvent en difficulté. Des professionnels sont à l'écoute, conseillent et orientent vers les services existants en fonction du besoin de la personne concernée.



Aurélié Elenga,
coordinatrice de la Centrale des solidarités.

« Il n'est pas toujours facile de savoir à qui s'adresser lorsqu'on a besoin d'aide ou lorsqu'on a une question. Pour faciliter l'accès à l'information et aider la personne concernée à trouver le bon interlocuteur, le Canton de Vaud finance la ligne téléphonique Centrale des solidarités », explique Anna Wahli qui coordonne la gestion de cette hotline cantonale à la Direction générale de la cohésion sociale.

A l'origine, la Centrale des solidarités avait été créée pour venir en aide aux personnes sans entourage proche faisant face à des difficultés quotidiennes pendant la pandémie Covid. Elle a été mise en place en collaboration avec l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD) et l'appui de toutes les communes vaudoises, des régions d'action sociale et les institutions telles

que Caritas, Centre Social Protestant (CSP), Croix-Rouge, Bénévolat-Vaud, Pro Infirmis, Pro Senectute, Pro-XY et Entraide familiale vaudoise.

« Après la pandémie, sa mission a évolué. Aujourd'hui, la ligne téléphonique accompagne et oriente les personnes lors d'une difficulté passagère ou durable », dit Anna Wahli. Trois professionnelles et professionnels de l'AVASAD répondent tous les jours aux appels et aux e-mails (voir encadré). En moyenne, 120 demandes sont traitées par mois.

Se faire accompagner sans jugement

« Les personnes qui nous appellent sont confrontées par exemple à des difficultés pour payer des factures, gérer une séparation ou un divorce, trouver un soutien pour une personne en situation de handicap. Il arrive aussi que des personnes aient besoin d'ex-

plications sur des démarches administratives ou souhaitent savoir comment demander une aide financière », précise une des répondantes de la Centrale des solidarités.

Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide. Appeler la Centrale peut être un premier pas pour s'en sortir. « Nous faisons le point sur la situation avec la personne concernée, sans jugement. Ensuite, nous l'informons sur les aides à disposition et nous l'aidons à contacter les organismes en question, explique la répondante. Il est important pour nous d'accompagner la personne pendant toute la démarche pour assurer qu'elle ait trouvé le bon interlocuteur et soit prise en charge. ». Parfois, les répondants aident les appelants à effectuer certaines démarches à distance, par exemple pour remplir un formulaire en ligne. Ce suivi est **gratuit et confidentiel**.

La Centrale des solidarités répond aussi aux questions des professionnels qui recherchent des informations sociales et médico-sociales utiles pour les personnes qu'ils accompagnent. Ce sont par exemple des médecins qui sont en contact avec des patients faisant face à des difficultés familiales ou financières.

Témoignage

« Après mon divorce, j'ai été dépassée par des nombreuses factures. J'avais déjà fait des démarches mais je n'arrivais quand même pas à m'en sortir et je me suis beaucoup inquiétée. La Centrale m'a orientée vers « Parlons Cash » qui accompagne les personnes avec des dettes. La Centrale m'a aussi expliqué comment accéder aux épiceries Caritas et à des activités de loisir moins chères. Je me sens soulagée car je ne suis plus seule à gérer ma situation difficile et j'ai eu de conseils professionnels. »

Centrale des solidarités :

tél. 0800 30 30 38

du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Elle peut aussi être contactée par e-mail :

centralesolidarites@avasad.ch

Plus d'informations : www.vd.ch/centrale-solidarites

Morges & environs

Rendez-vous du SAF Morges pour la fin d'année

Mardi 17 décembre à 11h30

repas de Noël du centre de rencontres

Dimanche 29 décembre à 11h30

repas dominical - suprême de volaille —loto

EFV

La faïtière 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'entraide familiale vaudoise

j.chatelain@efvaud.ch . tel 021 341 90 71

PUB

Pour la défense et la détente des retraités !

Une association engagée

Par son histoire, sa vocation et sa vie associative l'AVIVO se distingue des autres groupements d'aînés.

Depuis l'introduction de l'AVS en 1948 l'AVIVO défend les objectifs de cette assurance et se bat pour son amélioration afin de permettre à tous les retraités et retraitées présents et futurs de vivre dignement.

Ses domaines d'action sont la prévoyance vieillesse, les assurances sociales, le logement, les droits des personnes âgées, la mobilité, le lien entre les générations, les difficultés administratives, la préservation du lien social et le maintien de l'autonomie.

Dans ce but, l'AVIVO entretient des relations avec les autorités tant au niveau fédéral, cantonal que communal. Elle intervient et prend position dans le domaine social tout en restant neutre sur le plan confessionnel et partisan.

Par ailleurs elle aide les personnes avec des difficultés administratives, notamment pour remplir les déclarations d'impôts (près de 7'000 déclarations en 2024 dans le canton de Vaud).

Organisation

- 10 sections régionales autonomes qui proposent des activités de loisirs à leurs membres (sorties, repas)
- un comité cantonal, présidé par Béatrice Métraux
- un Bureau d'Information Sociale au service de nos membres et de l'ensemble de la population
- le Courrier de l'AVIVO, publication associative d'une soixantaine de pages, paraissant 6 fois par année et adressée à tous les membres
- une centaine de bénévoles actifs dans les comités régionaux, pour leurs activités de loisirs ou pour la campagne d'aide au remplissage des feuilles d'impôts

Adhérer à l'AVIVO c'est tout simplement être solidaire, personne n'est donc trop jeune pour le faire !

AVIVO Vaud

Pl. Chauderon 3 021 320 53 93
1003 Lausanne info@avivo-vaud.ch
www.avivo-vaud.ch

VALLORBE & ENVIRONS

Cartons du Coeur Vallorbe - Ballaigues - Vaulion

N'hésitez pas à nous contacter !

Steeve Andrey - 079 611 60 60

Pour effectuer vos dons :

IBAN : CH97 0900 1748 4274 3

Cartons du Coeur • Chenevières 5 • 1337 Vallorbe

ROLLE

cherchons conductrices & conducteurs bénévoles !

C'est l'occasion de rendre service à des personnes à mobilité réduite.

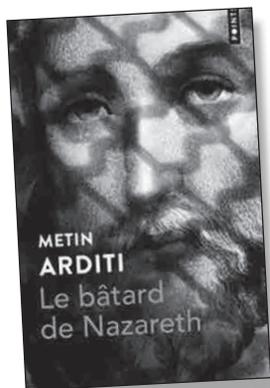
- Les accompagner dans des lieux de soins
- De livrer des repas à domicile

Bénévolat ponctuel selon vos disponibilités, indemnisation des kilomètres.

Contact via notre site www.entraidefamiliale-rolle.ch
ou directement au 079 343 92 91

Coups de cœur

culturels



UN ROMAN ÉTONNANT

Le bâtard de Nazareth de Metin Arditi

Dans ce roman, le Genevois Metin Arditi se demande : « Mais quelle a été la vraie vie de Jésus ? ». Ce texte audacieux nous fait découvrir la vie de Jésus de l'intérieur en réinterprétant ses plus grands épisodes d'une manière tout à fait inattendue. À Nazareth, au début de notre ère, deux très jeunes enfants jouent dans la rue. « Mamzer » « Bâtard ! » lance l'un à son camarade. Personne dans le village, n'ignore que Marie a été abusée par un légionnaire romain. Elle est une fille-mère, rejetée et méprisée. Jésus sera à jamais exclu de sa communauté: telle est l'exigence de la loi juive à l'égard des bâtards. Grandissant, Jésus n'a d'autre entreprise que de réformer cette règle. Jusqu'au jour où il rencontre un autre « Mamzer ». Judas est laid, brillant, et révolutionnaire. S'appuyant sur le beau et brillant Jésus, il met en marche sa vengeance. Quelle est la part de sincérité et de calcul de ces deux hommes parcourant la Palestine avec un message d'amour ? La lecture de ce roman m'a interpellé quant à la façon dont nous est transmise l'Histoire. Ne sommes-nous pas obligatoirement influencés par ceux qui nous la transmettent ? Sans doute... Quelle marge de manœuvre nous reste-t-il pour son interprétation ?».

À chacun sa vision...Un livre captivant !
Eric Favre
Editions Grasset & Fasquelle,
ISBN 9782246834359, 2023
33 fr. 50



UN BEAU ROMAN ÉPISTOLAIRE

Chambre 128 de Cathy Bonidan

Un roman épistolaire, agréable à lire pendant les fêtes, Le mystérieux manuscrit découvert par Anne-Lise dans sa chambre d'hôtel va attiser sa curiosité et la vôtre, cela ne fait aucun doute. Remonter sa trace et découvrir progressivement les personnes qui l'ont eu entre les mains permettra aux principaux protagonistes d'obtenir le fin mot de l'histoire. Au-delà de l'intrigue, ce roman vous invite à une réflexion subtile sur les relations humaines, lorsque les individus se connectent les uns aux autres, souvent de manière inattendue. Un livre écrit autour d'échanges de lettres dans un style qui pourrait paraître lent mais qui en fait, à vrai dire, tout son charme. *François Bruttin*
Editions Points, ISBN 9782757880036, 2020, 15 fr. 40

UN RAPPEL D'UNE TRISTE PÉRIODE

Le barman du Ritz de Philippe Collin

Philippe Collin, producteur de radio, auteur, scénariste de BD et journaliste de 49 ans, a attendu cette année pour publier son premier roman. Il y raconte de



manière très documentée le célèbre hôtel parisien le Ritz sous l'occupation. Juin 1940. Les Allemands entrent dans Paris. Partout, le couvre-feu est de rigueur, sauf au Ritz. Avides de découvrir l'art de vivre à la française, les occupants y côtoient l'élite parisienne, tandis que derrière le bar œuvre Frank Meier, le personnage central : né autrichien à la fin du XIXe et ancien combattant pour la France lors de la première guerre mondiale. S'adapter est une question de survie pour lui qui se révèle habile diplomate, gagne la sympathie des officiers allemands, achète sa tranquillité, mais aussi celle de Luciano, son apprenti, et de la troublante et énigmatique Blanche Auzello. Pendant quatre ans, les hommes de la Gestapo vont trinquer avec Coco Chanel, la terrible veuve du Ritz, ou encore Sacha Guitry. Ces hommes et ces femmes, collabos ou résistants, héros ou profiteurs de guerre, vont s'aimer, se trahir, lutter aussi pour une certaine idée de la civilisation. La plupart d'entre eux ignorent que Meier, chef d'orchestre de cet étrange ballet, cache un lourd secret. Il est juif. Un roman historique de belle facture qui se lit d'une seule traite. *Eric Favre*
Editions Albin Michel, ISBN 9782226479938, 2023, 36 fr. 70

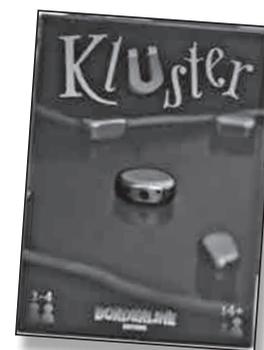
UN JEU DE STRATÉGIES

Kluster de Borderlines éditions

Petit jeu sympa et rapide à jouer en famille ou entre amis. Les règles sont très simples. A son

tour de jeu, le joueur peut déplacer la corde à sa guise avant de déposer un aimant à l'intérieur de la zone délimitée par la corde, en évitant que les pierres ne s'aimantent entre elles, sinon il devra les récupérer. La partie est terminée lorsqu'un des joueurs a réussi à se débarrasser de toutes ses pierres aimantées. Ce jeu peut aussi se jouer en solo. Pour 1 à 4 stratégies dès 14 ans.

Karine Richard,
ludothécaire à la ludothèque
Le Potiron de Renens,
www.ludotheque-renens.ch



Les + du JEF

Ces dernières semaines, nous avons aussi parcouru et approuvé deux guides savoureux particulièrement adaptés à la période de Noël. Il s'agit de « 96 desserts allégés en sucre et en graisse » de Karine Rubinelli Giordano (Editions Favre) et « Rando Spa en Suisse » de Jack Ouzi-Bader (Editions Helvetiq). Les deux premiers lecteurs à nous en faire la demande avec leur adresse postale à : leplusdujef@efvaud.ch recevront gratuitement un de ces livres.

N'oubliez pas d'aller visiter notre site :

www.efvaud.ch

En cuisine avec Catherine



Pulled pork au vin cuit

Pour changer, voici une recette venue du sud des Etats-Unis qui nécessite grand soin et patience.

Ingrédients :

1 kg d'épaule de porc, 2 oignons, 2.5 dl de vin rouge, 1 c. à s. de vin cuit (raisinée), 1 c. à c. de piment en poudre, 1 c. à s. de concentré de tomates, sel, sucre, poivre noir du moulin, huile d'olive.

(Pour ceux qui n'aiment pas le porc, vous pouvez réaliser cette recette avec du bœuf ou de l'agneau).

Préparation :

Enduire la viande d'huile d'olive, l'assaisonner de toutes parts avec du poivre noir, du sel et une bonne pincée de sucre. Réserver au frigo quelques heures (idéalement toute une nuit). Sortir la viande du frigo 1h avant de la cuire. Eplucher les oignons, les couper en deux puis en lamelles. Dans une cocotte, les colorer 5 minutes dans l'huile d'olive. Poser la viande dessus, ajouter le vin rouge, couvrir et mettre au four préchauffé à 120° pendant 6 heures. Ainsi la viande sera confite, juteuse et se détachera facilement. Sortir la viande et l'effilocheur avec une fourchette. Ajouter le piment et le concentré de tomates et la réduire 5 à 10 minutes à feu moyen ; ajouter le vin cuit et cuire encore quelques secondes. Donner un coup de mixer pour lisser et épaissir la sauce. Ajouter l'effiloché dans la cocotte et mélanger délicatement. A déguster avec des pains à burger, des pâtes, mais idéalement avec des pains « bao buns » dont je vous donnerai la recette dans notre prochain numéro.

Bonne dégustation et à bientôt.

Recette pour 4 personnes



PUB

ABUS SEXUELS PARLONS-EN, AGISSONS!

**NON
NEIN
NO**

NON-NEIN-NO.CH

Une magnifique année
2025 à vous et vos proches,
pleine de tout ce que vous
souhaiteriez y voir de la
part de l'équipe du JEF !



Solutions Jef N° 5/24

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

Des mots bien sentis

Sur Noël

“Quand on a bonne conscience, c’est Noël en permanence.”
Benjamin Franklin, scientifique et homme politique américain (1706-1790)

“Pour préparer un arbre de Noël, il faut trois choses, outre les ornements et l’arbre, la foi dans les beaux jours à venir.”
Zahard, poète arménien

“Noël n’est heureux que pour les enfants et les amoureux.”
Michelle Guérin, romancière canadienne

“Noël, c’est la veille, c’est l’attente.”
Georges Dor, poète et chansonnier québécois (1931-2001)

“Celui qui n’a pas Noël dans le cœur ne le trouvera jamais au pied d’un arbre.”
De Roy Lemon Smith, historien américain (1187-1954)

“L’adulte ne croit pas au père Noël. Il vote.”
Pierre Desproges, humoriste français (1939-1988)

“On dit que la jeunesse ne croit plus à rien. Quelle tristesse... Et si un jour le Père Noël ne croyait plus aux enfants !”
Pierre Doris, humoriste français (1919-2009)

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 associations.

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 28 fév. 2025

**Délai d’envoi à la rédaction :
10 janvier 2025**

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)

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

PUB



La Maison du Pèlerin

Nous accueillons une centaine de résidents dans notre EMS et nos appartements protégés. Idéalement située sur les hauts de Chardonne, La Maison du Pèlerin, c’est le charme d’un Grand Hôtel avec vue sur le lac et les Dents-du-Midi.

Nous offrons un accompagnement médico-psycho-social individualisé, de qualité et empreint de nos valeurs d’humanité et de convivialité.

Vous pouvez également y séjourner pour un court-séjour vous permettant de vous ressourcer afin de retourner à domicile dans les meilleures conditions.

www.ems-pelerin.ch