73e année - septembre 2025 / N° 04 / JAB 1005 Lausanne La Poste CH SA

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 156 services et 26 associations.

Le partage en héritage

édition spéciale

L'édito

Dans un monde où l'urgence, la performance et la rentabilité occupent trop souvent le devant de la scène, il est essentiel de rappeler l'existence d'un autre monde : celui du bénévolat. Un monde discret, mais vital, où l'on donne son temps, de son énergie et de son cœur sans attendre autre chose qu'un sourire, une reconnaissance sincère ou tout simplement le sentiment d'avoir été utile.
Les bénévoles sont les piliers silencieux de nos communautés. Ils accompagnent les plus fragiles, animent les quartiers. Leur diversité fait leur force : jeunes, retraités, actifs, chacun apporte sa pierre à l'édifice commun, dans un joyeux melting-pot intergénérationnel.

A tous ceux qui hésitent encore à franchir le pas : sachez qu'il n'est jamais trop tard pour devenir bénévole. Il suffit d'un premier geste, d'une heure, d'une envie. Et parfois c'est le début d'une grande aventure.
À tous les bénévoles des Entraides locales : Merci. Vous êtes la preuve vivante que la générosité et l'altruisme ne sont pas des valeurs du passé, mais bien les fondements d'un avenir plus solidaire.

Martial Lambert
Président d'honneur de l'EFV
Président de Bénévolat Vaud

Pourquoi ce numéro spécial ?

Le Journal de l'entraide familiale vaudoise (JEF), que vous tenez entre les mains, n'est pas un numéro comme les autres. Il est unique. Il célèbre l'aboutissement d'un vaste projet intergénérationnel qui fait rayonner l'entraide au-delà des âges et des frontières cantonales. Dans cette édition spéciale, vous y trouverez des reportages mettant en relief les bonnes pratiques favorisant les liens entre les générations, ceci dans le milieu associatif (dont quelques-unes issues des 156 services ou activités proposés par nos 26 associations) et même hors canton de Vaud, avec la Maison des Seniors de Milvignes (NE) ouverte aux jeunes sous l'impulsion de cette Commune. Des articles plus généraux complètent le propos et illustrent les bienfaits de l'intergénérationnel au cœur du bénévolat.
Diffusé largement lors de la fête des entraides du 13 septembre clôturant la semaine des entraides 2025, ce JEF 4 est la vitrine d'une brochure web plus complète, encore en évolution, à découvrir sur notre site. N'hésitez pas à la consulter et à la partager afin de faire vivre ces ponts entre les générations.

Merci à la Fondation Leenaards, au Centre Patronal et à la Fondation Fischer de leur soutien financier déterminant pour renforcer les liens intergénérationnels et permettre ainsi aux différentes générations de se rencontrer, d'agir dans un but commun et de se soutenir mutuellement.
En espérant que vous apprécierez, bonne lecture à tous, chères lectrices et chers lecteurs de 7 à 77 ans … et plus !

Jean-Marc Chevallaz,
Président de l'EFV

Intergénérationnel, kesako ?

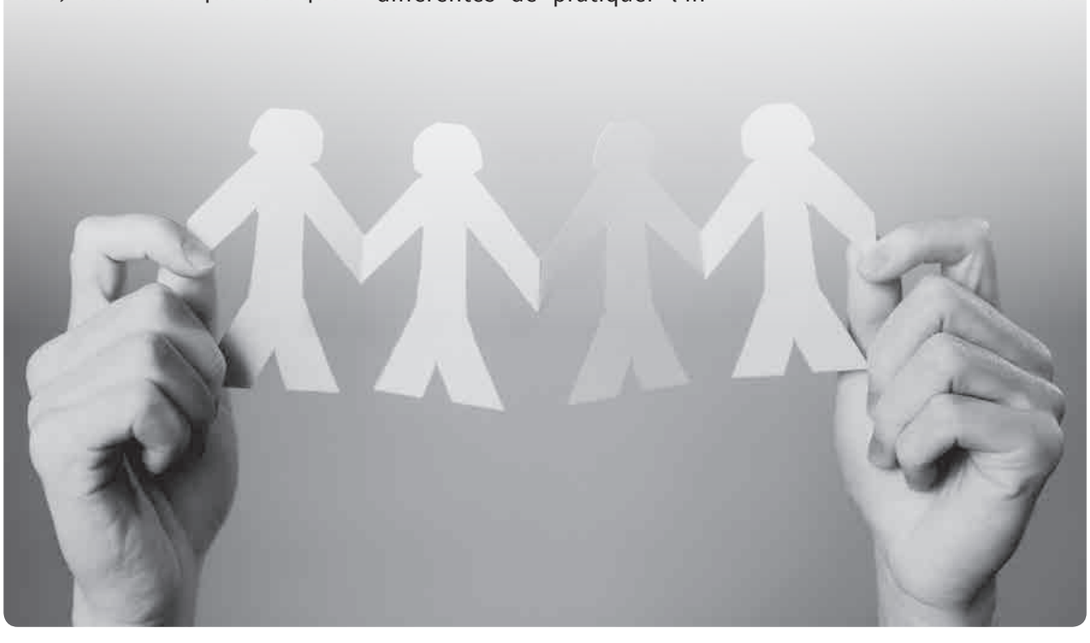
DÉFINITION Vous avez dit « intergénérationnel » ? Ce mot est à la mode, qu'il soit décliné dans des projets personnels, associatifs, communaux et même cantonaux. Pourtant, quand on recherche sa définition, il nous échappe. Les puristes feront la différence entre « intergénérationnel » et « multigénérationnel ». Le premier terme est réservé à des activités mêlant des personnes souvent très âgées et des enfants. Le second est consacré à des activités rassemblant plusieurs générations, sachant que chaque génération est définie par un laps de temps de 25 ans.

Dans notre projet « entraide » nommé à l'origine « Intergénérationnel : joie d'être ensemble, expériences partagées, soutiens mutuels », nous avons choisi la plus pertinente possible en reprenant la définition d'une organisation caritative du Royaume Uni. Selon le St Monica Trust : « Les activités intergénérationnelles sont des engagements sociaux et des interactions réunissant les jeunes et les plus âgés dans un but commun. Elles s'appuient sur les forces que les différentes générations ont à offrir, favorisent la compréhension et le respect mutuels, et défient l'âgisme. Les deux groupes ont la possibilité de donner aussi bien que de recevoir, et de ressentir un sentiment d'appartenance et d'accomplissement. Elles visent à mettre un sourire sur le visage de chacun. »

Vous trouverez dans ces pages du JEF des exemples inspirants des quatre modalités différentes de pratiquer l'intergénérationnel : des aînés mentorant des jeunes ou de jeunes enfants (le Vestiaire de l'Entraide Familiale de Renens) ; des jeunes offrant de l'aide aux aînés, comme des compétences informatiques (comme cela se fait au sein du Club de loisirs de Milvignes) ; l'union des deux groupes d'âge partageant un même objectif (exemple le comité de l'Entraide Familiale de St-Prex , Etoy et Buchillon) ; des lieux de fréquentation commune rassemblant jeunes et aînés (Club de loisirs de Milvignes encore).

Quelle que soit la manière de pratiquer cet intergénérationnel si difficile à prononcer, les bénéfices sont toujours bien présents : apprendre à se connaître au-delà des a prioris, transmettre des connaissances ou des savoir-faire et surtout, tisser des liens et goûter au plaisir du partage.

Janick Chatelain
Secrétaire générale
et Directrice de l'efv



Sommaire

Les points forts de ce numéro spécial :

- **4** St Prex joue la carte du mélange des générations
- **6** Renens ou Quand la jeunesse entre au vestiaire
- **7** Rolle, une jeune chauffeuse des transports accompagnés témoigne
- **8-9** Les coordonnées de nos associations
- **11** Bex, le mélange des générations se fait ludique
- **13** Graines de ville, jardinage et mélange des âges font bon ménage
- **14-15** Milvignes (NE), jeunes et « vieux » font la paire…

Prochaine parution
31 octobre 2025
Délai d'envoi
à la rédaction :
19 septembre 2025

L'entraide locale expérimente l'intergénérationnel avec enthousiasme

SAINT-PREX ETOY BUCHILLON Le comité de l'Entraide Familiale est composé de six membres de trois générations différentes. Toutes ont à cœur de miser également sur l'intergénérationnel dans les services actuels et futurs.

Du côté de notre Entraide Familiale de Saint-Prex, Etoy et Buchillon, le thème de l'intergénérationnel n'est pas un vain mot ! Là, la volonté d'impulser des mouvements en ce sens commence à la racine : à savoir dans **le comité**. Celui-ci est en effet composé de six personnes de trois générations différentes. En son sein, il y a une quadragénaire, trois quinquagénaires, une septuagénaire et une octogénaire. Cette mixité générationnelle est un atout en même temps qu'une source de défi. Chaque membre du comité apporte son expérience, ses compétences et visions par rapport à son vécu. L'âge nous enrichit d'expériences diverses, peut nous rendre plus réfléchies et parfois moins aventurières. Les idées et propositions des nouveaux venus peuvent parfois être accueillies avec réticence par les anciens qui avaient peut-être déjà lancé un projet similaire dans le passé sans succès. Les temps et les besoins de la population changent et une idée qui n'a pas fonctionné dans le passé pourrait avoir du succès à présent. En même temps, les réticences des anciens obligent aussi à mieux peser les pour et les contre et à ne pas négliger des difficultés auxquelles on n'aurait probablement pas pensé sans leurs expériences.

Des succès et des échecs formateurs

L'Association, qui est actuellement fortement centrée sur les seniors, a entrepris de s'ouvrir à nouveau aux jeunes générations. Il faut savoir que dans le passé une garderie ainsi qu'une ludothèque ont fait le bonheur de la jeune population pendant de nombreuses années. Puis l'évolution de la société a fait que la demande de ces services a fortement diminué jusqu'à leur arrêt.

Pour impliquer, à nouveau un plus jeune public, Els Van Kerckhove, présidente de l'association, qui est enseignante de néerlandais dans une école de Rolle, invite ses élèves une fois l'an à venir à St-Prex pour participer à des activités de l'Entraide. « Ces jeunes se sentent utiles. Cette année, ils ont créé, entre autres, les commissions pour des seniors ayant de la peine à se déplacer et ont participé à l'atelier jeux où ils ont joué à des jeux de société avec eux. Pour ces derniers, c'est porteur d'espoir de voir que la jeunesse d'aujourd'hui peut encore s'investir pour la solidarité et les seniors en sont reconnaissants. »

Toutes les initiatives ne fonctionnent pas toujours aussi bien. Mais qui ne tente rien n'a rien, dit-on… Un atelier informatique, dans lequel des jeunes partagent leurs savoirs avec les ainés, comblant ainsi une partie de la fracture numérique, a été mis sur pied une poignée de fois. Malheureusement sans rencontrer le succès espéré. Quant à l'atelier organisé avec une psychomotricienne et à la conférence sur le dialogue avec les adolescents, ils n'ont pas attiré autant de participants qu'espéré. « Je reste pourtant persuadée qu'il y a des choses à apporter sur de tels thèmes. Un des défis est sûrement de communiquer les dates avant de nous relancer comme nous espérons pouvoir le faire à l'automne », précise Els Van Kerckhove. L'expérience, menée au sein de l'atelier Tricot'thé, a en revanche souligné une belle dynamique. Il y a deux ans, deux fillettes de 12 ans y participaient et cela avait bien dynamisé cette activité. Cette année, une enfant de 8 ans accompagnait sa maman et nous avons constaté le même élan vertueux ! ».

Des nouveaux locaux porteurs

Tout cela renforce la conviction du comité que l'intergénérationnel est un domaine porteur à développer. Le récent déménagement dans l'ancienne maison communale devrait y contribuer. En effet, les seniors de l'Entraide occuperont un étage tandis que la Jeunesse locale occupera celui du dessus, ce qui laisse présager des rapprochements enrichissants pour chacun dès la rentrée de septembre. Et ce d'autant que les deux organisations ont déjà collaboré avec succès durant la crise sanitaire du Covid-19. Les jeunes s'étaient en effet mobilisés pour apporter leurs courses à domicile à certains aînés.

Laurent Grabet,
Rédacteur responsable du JEF

Petit panorama du bénévolat en Suisse

VUE D'ENSEMBLE

Qu'en est-il du bénévolat en Suisse ? Un ouvrage publié par la Société Suisse d'Utilité Publique, *L'observatoire du bénévolat en Suisse 2020*, tente de répondre à cette question. Tout d'abord, une excellente nouvelle : la population suisse fait preuve d'un très fort engagement. En effet, 39% des Suisses âgés de 15 ans et plus ont une activité formelle au sein d'organisations ou d'associations et 46% s'engagent dans un bénévolat informel, particulièrement dans un accompagnement ou des soins, hors système associatif.

Si entre 2005 et 2020, la tendance au bénévolat est restée stable, le profil des bénévoles va sans doute évoluer dans les années à venir. Aujourd'hui, les hommes, les personnes de 45 à 74 ans et celles vivant en milieu rural sont surreprésentées, ainsi que les titulaires d'un passeport suisse, un niveau supérieur d'études et de revenu et les parents d'enfants de plus de 10 ans. Or, ce réservoir tend à stagner. En contrepartie, les personnes jeunes, les urbains, ainsi que les personnes étrangères montrent un grand intérêt à s'investir davantage dans un bénévolat formel.

Plus de jeunes et d'étrangers

Ce constat est le même dans nos associations. L'après-Covid a renforcé ce phénomène de stagnation. Une partie des retraités dont on n'avait plus voulu (mesures sanitaires) n'ont pas repris leurs activités. Et aujourd'hui, des jeunes et des personnes d'origines diverses s'investissent toujours plus. Mais encore faut-il savoir accueillir ces nouveaux venus et répondre à leurs attentes.
Ces derniers semblent particulièrement tentés par des associations à buts socio-caritatifs et par des organisations de protection de l'environnement et des animaux. Quelques conditions sont citées : avoir suffisamment de temps, une thématique intéressante porteuse de sens, de la flexibilité et une équipe qui fonctionne bien.

Voilà autant de conditions que de défis à relever pour les associations ! Sachons rechercher, accueillir, impliquer et fidéliser ces nouveaux bénévoles, dans un mouvement souvent intergénérationnel de partage de compétences tourné vers un but commun !

Janick Chatelain

Être bénévole quand on est au chômage, c'est possible et même recommandé !

C'est une chance pour les chômeurs et les associations. Le canton de Vaud ne pose pas de restriction dans l'engagement bénévole des personnes inscrites à l'ORP.

Le 28 novembre 2018, le Grand Conseil Vaudois prenait la décision suivante : une personne au chômage peut effectuer une activité bénévole au sein d'une organisation à but non lucratif sans aucune restriction. Et ce à la seule condition qu'elle ne refuse aucune mesure de l'ORP à cause de son activité bénévole. L'engagement bénévole d'un chômeur est ainsi illimité dans la durée et le taux d'activité, à condition de poursuivre le même nombre de recherches d'emplois, d'accepter les rendez-vous de candidature et les formations proposées par son conseiller ORP.
Les avantages pour la personne au chômage sont nombreux. Elle continue à être active, elle peut produire une attestation de bénévolat, elle se crée un réseau de contacts, apprend de nouvelles compétences dans de nouvelles activités ou en suivant des formations, montre à son futur employeur sa fiabilité, et surtout, le bénévolat procure une grande satisfaction personnelle dans un moment parfois difficile.
Du côté des associations, ce sont de nouvelles forces vives qui entrent en jeu, souvent plus jeunes que les bénévoles en place, amenant avec elles des personnes potentiellement intéressées par l'association. C'est un engagement gagnant-gagnant.
Bien sûr, s'investir dans une association ne se fait pas sans volonté et constance, et de l'autre côté, accompagner une personne au chômage peut nécessiter temps et soin. Pourtant, le jeu en vaut la chandelle. Remplir la mission associative permet de s'enrichir mutuellement, avec à la clé, très souvent, un nouvel emploi mais aussi un premier pas dans le monde associatif, précurseur de nombreux autres engagements !

Janick Chatelain

Quand la jeunesse entre au vestiaire

RENENS Depuis fin 2023, le vestiaire de l'entraide locale permet à des jeunes en construction de projets professionnels de se frotter à ce monde dans une ambiance bienveillante et formatrice. Explications.

À Renens, le vestiaire de l'Entraide familiale de Renens et environs (EFRE) est une institution. Mais, c'est aussi depuis novembre 2023 un lieu d'expérimentation intergénérationnel chaque jeudi. Les deux bénévoles qui officient ces jours-là y accueillent des jeunes de 15 à 25 ans que leur envoie le programme de l'Association Mobilet. Cette mesure à temps partiel est destinée à accompagner ces jeunes dans la construction de leur projet professionnel et ce notamment via des stages. BIO+ est financée par les communes de l'Ouest lausannois que sont Bussigny-près-Lausanne, Chavannes-près-Renens, Crissier, Ecublens, et Renens mais aussi par le Canton, via la Direction générale de la cohésion sociale.

L'idée de prendre en charge quelques-uns de ces jeunes au vestiaire a germé dans l'esprit de **Marie Schneider**, co-présidente de l'EFRE avec Carole Castillo. « Pendant toute ma vie professionnelle, j'avais eu l'occasion de former des apprentis et un changement d'orientation m'a privée de cette opportunité enrichissante que j'ai donc relancée au sein de notre entraide », explique cette dernière. La quinquagénaire y trouve une grande satisfaction. « Ces jeunes apportent plein de vie, de joie et de motivation à nos deux bénévoles et à moi. Et pour eux, ces expériences de nature professionnelle, dans un cadre sécurisé où se tromper est permis, constituent une opportunité édifiante. »

Un arrangement gagnant-gagnant

Détail amusant : au départ, les deux bénévoles septuagénaires concernées ne se réjouissaient guère « d'avoir des petits jeunes dans les pattes », mais au final, elles sortent elles aussi grandies de ces échanges. Les jeunes prennent leur rôle de tri et de relation clients très au sérieux et, de par leurs origines culturelles souvent différentes, font preuve d'un respect inné pour les aînés, chose que ces derniers apprécient beaucoup dans notre société où un âgisme insidieux est presque devenu la norme. « Ces jeudis valorisent l'expérience des anciennes qui se surprennent à avoir beaucoup de plaisir à transmettre leur savoir aux nouveaux venus et qui vont même jusqu'à s'inquiéter si l'un d'eux n'est pas présent au rendez-vous », confie Marie Schneider.

L'expérience a été mise en attente pendant l'été, lequel marque la rénovation en profondeur des locaux de la bien nommée rue de l'Avenir 25. Du côté du vestiaire de Renens, les bonnes affaires aussi bien que l'intergénérationnel devraient reprendre courant octobre. Pour mémoire, chaque année, le vestiaire écoule environ 2'000 articles au tarif moyen de 6 fr. Soit une rentrée d'approximativement 10'000 fr qui permet à cette activité de s'autofinancer tout en se développant grâce à la Commune de Renens qui met les locaux à sa disposition.

Le vestiaire accueille la clientèle les mardis, mercredis, jeudis après-midi de 14h à 17h ainsi que les samedis de 9h à 12h.

L. Gr

OLLON

Vente-échange d'automne

L'Entraide Familiale d'Ollon annonce que sa prochaine vente-échange aura lieu à la Grande salle

le samedi 8 novembre prochain de 9h à 13h.

Seront notamment vendus les articles suivants pour enfants de 0 à 16 ans, propres, en bon état et non démodés : vêtements, articles pour bébés, chaussures, jeux, jouets et livres.
L'Entraide retiendra 10% sur les articles vendus et le prix de vente sera majoré de 10 %. Le paiement par TWINT sera accepté dès 30 fr. À noter qu'entre 12h et 13h, les articles marqués d'un point rouge seront à 50% !

www.entraide-familiale-ollon.weebly.com
vente-echange.ollon@bluewin.ch

Les transports accompagnés génèrent du lien et de belles opportunités

TÉMOIGNAGE Le bénévolat au sein de l'entraide familiale, ce n'est de loin pas que pour les retraités ! Même les jeunes ont à y gagner. Exemple avec une chauffeuse des transports accompagnés de Rolle.

Maeva Besseux n'a que 24 ans mais cette talentueuse jeune ostéopathe pour animaux a su trouver sa place au sein des bénévoles et des bénéficiaires des transports accompagnés de l'association d'entraide familiale de Rolle et environs, lesquels appartiennent pour leur très grande majorité à la catégorie des seniors. Cela fait une année déjà que la jeune femme travaille à leurs côtés à la fréquence moyenne de deux transports hebdomadaires. Elle est ravie ! « Je me suis lancée sur les conseils de ma maman Gaëtane, qui est coordinatrice des transports accompagnés, explique Maeva Besseux. J'avais pas mal de temps libre à la sortie de mes études et, le temps de lancer pleinement mon activité professionnelle, j'avais envie de le mettre à profit de manière positive. » C'est donc chose faite.

Une expérience enrichissante

Et au fil des transports, la Vaudoise a pu mesurer que l'entraide fonctionne le plus souvent à double sens.

Si les personnes accompagnées apprécient sa jeunesse, son enthousiasme et son amour des animaux, elle gagne au contact de leurs expériences. « Les personnes âgées ont une qualité d'écoute très différente de celle de la plupart des plus jeunes que je côtoie habituellement. Avec eux, les échanges sont rapidement plus profonds et authentiques. C'est enrichissant et au fil du temps, j'ai même pu tisser de véritables liens avec quelques bénéficiaires habitués », relève Maeva.

La jeune diplômée est souvent amenée à transporter ses bénéficiaires dans un des centres d'accueil temporaire (CAT) de la région. C'est ainsi qu'elle a croisé la route d'un ancien cavalier militaire. Leur amour commun des chevaux a permis à la jeune femme de faire venir des groupes du CAT du Maupas de Rolle visiter son écurie. Elle a aussi pu se rendre avec son cheval dans ce centre ainsi que dans celui du Verney au Mont-sur-Rolle pour de sympathiques séances de « câlinothérapie ». « Cette activité bénévole de chauffeuse se passe à merveille et crée de belles opportunités, souligne la vingtenaire. C'est une expérience assez cool, peu contraignante et que j'espère pouvoir continuer à pratiquer sur la durée… »

L. Gr

Services des associations de l'efv 2025

Aigle - Yvorne - Roche - Leysin Ormont-Dessus - Ormont-Dessous Corbeyrier

Repas à domicile - Devoirs surveillés -Connaissance 3 - Cercle de jeux -Paniers du coeur **www.efvaud.ch/aigle**

L'Arbre à Musique (Gryon)

Nurserie-garderie «L'Arbre à Musique»
- UAPE «Le Baobab» - Journées nature pour les enfants.
arbreamusique@bluewin.ch **www.arbreamusique.ch**

Arc-Echange

Espaces de rencontre parents-enfants - Camps Arc-Echanges - Bex - Bussigny - Echallens - Ecublens - Lausanne-Boveresses - Moudon - Orbe - Oron - Pays d'Enhaut - Pully
info@arc-echange.ch **www.arc-echange.ch**

Bex - Gryon - Lavey-les-Bains

Jardin d'enfants - Aide alimentaire - Manifestations Noëliennes - Ludothèque.
www.efvaud.ch/bex-gryon-lavey

Blonay - Saint-Légier

Transports accompagnés - Aide alimentaire
entraide.bsl@gmail.com **www.entraide-bsl.ch**

Bourg-en-Lavaux

Transports accompagnés
www.bourgenlavaux.efvaud.ch

Chardonne - Jongny

Repas à domicile - (CAT - EMS) - Transports accompagnés
www.efvaud.ch/chardonne-jongny

Chexbres - Puidoux - Rivaz - St-Saphorin

Haltes-jeux & Maternelles de Chexbres et de Puidoux -Transports accompagnés
- Paniers du coeur - Devoirs surveillés
- Confitures - Gym Parents-Enfants
- Ludothèque -Braderie familiale d'automne
bonjour@entraidefamiliale.ch
www.entraidefamiliale.ch

Association EFAJE (Gros-de-Vaud et environs)

Accueil préscolaire - Garderies
- Accueil parascolaire - UAPE
- Accueil familial de jour
info@efaje.ch **www.efaje.ch**

La Menthue

Transports accompagnés
entraide.menthue@gmail.com
www.efvaud.ch/la-menthue

Lausanne

CVE - Nurseries - UAPE
rene-pierre.arnold@oficomptes.ch
www.efvaud.ch/lausanne

Le Mont-sur-Lausanne - Cugy - Morrens - Bretigny - Froideville

Transports accompagnés
www.efvaud.ch/le-mont

Morges & environs (SAF)

Centre de rencontre AVS - Déch'Aid - Ludothèque - Magasin de seconde main «La Trouvaille» - Repas à domicile - Salle à manger - Soupe pour tous - Transports pour salle à manger
aide.familiale@morges.ch **www.safmorges.ch**

Ollon
Repas à domicile - Cartons du coeur - Vente-échange - Accueil des nouveaux retraités
entraideollon@bluewin.ch
www.entraide-familiale-ollon.weebly.com

Le Trait d'Union (Ollon)
Crèche «La Courte Echelle»
- UAPE «Le trait d'Union»
uapeollon@gmail.com **www.uape-ollon.ch**

Orbe & environs
Aide alimentaire - Groupe visiteurs
eforbeenvirons@gmail.com
www.efvaud.ch/orbe

Prilly - Jouxtens-Mézery
Jardin d'enfants - Ecrivain public - Ludothèque - Transports accompagnés - Gym-fitness - Pilates - Yoga - Qi Gong
afp.secretariat@bluewin.ch
www.association-familiale.ch

Pully - Paudex - Belmont
Baby sitting - Ecoles maternelles - Théâtre - Expression corporelle - Braderie - Yoga
president@aef-ppb.ch **www.aef-ppb.ch**

Renens & environs
Ludothèque - Vestiaire - Yoga - Qi Gong
carolecastillo.efre@hotmail.com
www.efvaud.ch/renens-efre

Rolle & environs
Repas à domicile - Ludothèque - Vestiaire - Transports accompagnés
www.entraidefamiliale-rolle.ch

St-Prex - Etoy - Buchillon
Accueil Intégration Français - Atelier Jeux - Atelier tricot'thé - Confitures - Cours de conversation en anglais pour tous niveaux - Livraison de repas chauds - Soleil d'Automne - Transports accompagnés - Visites à domicile
entraidestprex@gmail.com
www.entraide-st-prex.ch

SuperMamans
Soutiens et repas pour les familles lors d'une naissance
- 4 types de Bichonnages
secretariat@supermamans.ch
www.supermamans.ch

La Vallée de Joux
Arc-en-ciel Rencontres parents-enfants - Cartons du coeur - Gymnastique aînés -Transports accompagnés - Visites (domicile-EMS)
www.efvaud.ch/vallee-de-joux.ch

Entr'aide 2030 : Vallorbe - Ballaigues
Astronomie - Mardi Créa'Thé - Cageots du coeur - Vallon Solidaire - Ciné'thique - Coup de Fourchette - Cours de français - Groupe visiteurs - Gymnastique la Ruche - Jeux de cartes - Marche - Soutien administratif - Tables d'hôtes - VTT AE (assistance électronique) tous chemins
info@entraide2030-vallorbe.ch
www.entraide2030-vallorbe.ch

Villeneuve - Plaine du Rhône
Atelier mémoire - Chaîne de lecture - TricoThé -Jardin d'enfants "La Marelle" - Repas à domicile
www.efvaud.ch/villeneuve-plaine-du-rhone

Entraide Familiale Yverdon-les-Bains (EFY)
Vestiaire "A la Bonne Occase"
info@e-f-y.ch **www.e-f-y.ch**

Les jeunes « kiffent » le bénévolat !

BÉNÉVOLAT DES JEUNES Environ 20% des 19-25 ans sont bénévoles. Que recherchent-ils et comment répondre à leurs attentes ? Avoir en tête les réponses à ces questions permet d'encourager cet élan vertueux. Les voici.

Contrairement aux idées reçues, les 19-25 ans effectuent autant que les plus âgés un travail non rémunéré dans une organisation qu'elle soit à but social, sportif, politique ou culturel. Un jeune sur cinq dans cette tranche d'âge fait du bénévolat en Suisse. Que recherche-il ?

Une possibilité de choisir : le bénévolat offre la possibilité de s'engager tout en gardant une marge d'autonomie qui lui permet d'accepter ou refuser une tâche, voire de s'arrêter à tout moment, cela sans sanction. Dans la plupart des cas, le jeune entre dans une association pour répondre à l'impulsion d'un membre de sa famille ou de son cercle d'amis.

Un engagement qui a du sens : le bénévolat peut permettre de satisfaire une passion. Il peut également correspondre à des valeurs personnelles tournées vers les autres ou à une idéologie forte.

Un terrain favorable au développement personnel : tout se passe comme si les tâches concrètes et valorisantes confiées aux jeunes les révélaient à eux-mêmes. Le « bénévolat jeune » représente ainsi une forme alternative d'éducation.

Un intérêt concret : intégrer un club de sport, un club de musique ou l'équipe bénévole d'un festival culturel ouvre la possibilité de participer à des manifestations.

Une plus-value dans la carrière professionnelle : faire figurer dans son CV une activité bénévole sur une certaine durée est gage de fiabilité aux yeux d'un futur employeur. Ce sentiment est renforcé par des prises de responsabilités, comme faire partie d'un comité. C'est aussi une façon de se confronter aux réalités professionnelles avant même d'avoir exercé un travail rémunéré.

Souvent, l'engagement ponctuel va se transformer en engagement durable avec le sentiment de recevoir beaucoup tout en appartenant à un groupe ou à une communauté. Pour cela, un certain nombre de conditions doivent être remplies. Il s'agit de savoir accueillir ces jeunes, de les accompagner, de leur indiquer clairement ce qui est attendu, mais aussi de leur permettre d'agir concrètement dans un climat de confiance. Des critères d'entrée stricts ou des valeurs trop éloignées de celles des jeunes candidats ne favoriseront pas cet engagement de longue durée. Il va s'agir aussi de leur permettre d'explorer diverses activités, de vivre différentes situations, de leur laisser faire des choix. Les moments de convivialité et d'échange sont importants, ainsi que la reconnaissance des bénéficiaires. Se donner pour une association la mission d'accueillir des jeunes facilite les choses. L'intergénérationnel va naître spontanément de ces moments d'échange, de cet élan d'accomplir une activité ensemble, avec les compétences et les savoir-faire de chacun dans un respect mutuel. Ce sont des tremplins pour la vie de demain à user et abuser sans modération !

Janick Chatelain

L'expérience concrète de Paola Locatelli

La créatrice de contenus Paola Locatelli est suivie par plus de 3,6 millions d'abonnés sur Instagram et TikTok. Dans son livre *Le Cœur Engagé*, celle qui est aussi comédienne, défend l'engagement en disant qu'il n'y a pas d'âge car on a tous quelque chose à offrir. Au-delà du bénévolat et de la bonne action, il s'agit de s'engager envers soi-même, de combattre ses peurs, de sortir de sa zone de confort. Cela apporte du sens et permet des rencontres incroyables. Dans son ouvrage, Paola Locatelli revient sur ses propres expériences, mais aussi sur celles de nombreuses personnalités connues ou non. Elle insiste : « S'engager dans une association permet d'avoir plus d'impact que quand on est seul et ainsi de se voir confier des missions utiles et concrètes. En plus d'apporter aux autres, ça me faisait beaucoup de bien à moi-même. Ça m'a permis de trouver un équilibre dans ma vie, de me confronter à d'autres réalités. Ça m'a changée. » Elle précise aussi que cela ne coûte rien, car il s'agit de donner uniquement son temps et son énergie, les frais de déplacement et autres étant pris en charge par l'association. L'auteure conclut son témoignage par ces mots : « Quand tu donnes tu reçois. Et tu reçois même dix fois plus ! »

Janick Chatelain

Quand le mélange des générations se fait ludique

BEX Lancée en 2021 pour combler un manque et générer du lien social, la ludothèque SELudo mélange aussi les générations grâce à ses soirées jeux à succès. Explications.

Une ludothèque possède par essence un côté intergénérationnel. Car, par définition, c'est le plus souvent un parent ou un adulte de référence qui se rend dans ce genre de lieu avec des enfants ou des adolescents. Du côté de Bex, la ludothèque SELudo a souhaité renforcer ce mélange des générations tout en animant plus encore son lieu. C'est ainsi qu'y ont été lancées en 2023, les « Soirées jeux ». Il y en a quatre en automne et quatre au printemps. Organisées un vendredi par mois de 20h à 23h, elles séduisent généralement une vingtaine de personnes, âgées de 12 à 65 ans.

« Les jeux ne sont pas imposés par nos quatre animateurs bénévoles mais au contraire choisis par les joueurs présents. Les groupes se forment ainsi spontanément créant des ambiances pouvant être riantes comme très concentrées selon le jeu retenu », explique Aline Reymond Guex. Cette Bellerine, mère de famille, est l'initiatrice et la coordinatrice de SELudo, laquelle prospère grâce à l'enthousiasme d'une vingtaine de bénévoles. « Les participants sont ravis de découvrir de nouveaux jeux, non pas en lisant une notice rébarbative, mais en écoutant les explications de ceux qui les connaissent et les aiment », souligne Aline Reymond Guex. Des amitiés se créent parfois au fil des soirées et certains joueurs se retrouvent à d'autres occasions. Des nouveaux venus sur Bex se sont même intégrés localement grâce à ces soirées. Lancée en mai 2021 pour combler un manque et permettre aux familles locales de mieux se connaître, cette ludothèque propose environ 1000 jeux dont profitent 300 personnes différentes chaque année.

Un loto et des après-midi jeux en projet…

Ses locaux de 70 m2 très lumineux se situent en plein centre de Bex, au rez-de-chaussée de la maison Chevalley, propriété de la Paroisse réformée des Avançons, face au Temple et à côté de l'école. Ils sont loués par SELudo, qui est un service de l'association pour l'entraide familiale de Bex-Gryon-Lavey, mais le loyer est généreusement pris en charge par la Commune de Bex, sans qui le projet n'aurait pas pu voir le jour.

Pour un moment intergénérationnel de grande envergure, SELudo lançait son premier Loto des Enfants le 14 septembre dernier, à la Grande Salle de Bex ! À la clé, jeux, jouets, et sorties en famille.

Bref, l'expérience est si probante que Aline Reymond Guex et ses collègues envisagent de mettre sur pied dans le futur des après-midi jeux, lesquels attireront aussi des plus jeunes avec leurs parents, qui là aussi auront l'occasion de créer du lien social. Notons aussi que SELudo est souvent présente lors des animations culturelles locales et participe à la Nuit du conte.

www.seludo.ch *L. Gr*

BEX - GRYON - LAVEY

l'Arbre à Musique et le Baobab préparent les cartons

Après 17 années passées dans nos locaux actuels, l'heure est venue pour notre structure de vivre un grand changement : un déménagement est prévu pour la rentrée prochaine d'août dans de tous nouveaux locaux.

Notre futur lieu d'accueil et de vie se situe à environ 50 m des locaux actuels, mais il représente bien plus qu'un changement d'adresse. Il s'agit d'un véritable défi : transposer notre projet, nos valeurs et l'ambiance que nous affectionnons dans ce nouvel espace.

Toute l'équipe et les enfants (qui ont suivi le chantier de près…) sont enthousiastes et chacun participe à sa façon à ce jeu de construction géant : démonter, déplacer, réfléchir, et construire la suite.

Notre projet pédagogique restera bien sûr inchangé dans ses fondements : le vivre ensemble, l'accueil en groupes verticaux et le lien avec la nature continueront de guider nos actions quotidiennes et de nourrir les expériences des enfants.

La lutte contre les discriminations liées à l'âge est une priorité de santé publique

AGISME Saviez-vous que notre âge pouvait être source de discriminations, de préjugés et de stéréotypes ? Et cela, que l'on soit jeune ou vieux ! Un rapport des Nations Unies édité en 2021 par l'Organisation Mondiale de la Santé en atteste. Pas moins de 83'034 personnes ont été interrogées, issues de 57 pays. Elles ont répondu à 9 questions portant sur leur évaluation des capacités des moins de 30 ans et des plus de 70 ans à assurer un poste de directeur, sur le caractère des personnes de plus de 70 ans (amicales, compétentes, respectueuses) et sur leur place dans la société.

Il résulte de cette étude que 44% des participants ont été classés comme ayant une attitude âgiste faible et 56% une attitude âgiste modérée à forte. On retrouve le plus souvent cette attitude âgiste dans les pays où l'espérance de vie est la plus courte et où la proportion de personnes âgées est la plus faible. Ce rapport démontre ainsi que l'âgisme est très répandu dans le monde et touche plus particulièrement les pays les plus pauvres.

Or c'est un double mécanisme : une espérance de vie en bonne santé plus faible entraîne une augmentation de l'âgisme et inversement, une augmentation de l'âgisme conduit à une baisse de l'espérance de vie. Ce point est fondamental en faveur d'une lutte contre l'âgisme. En effet, une étude aux Etats-Unis a montré que les personnes âgées, qui ont une attitude personnelle négative à l'égard du vieillissement vivent 7,5 ans de moins et surtout dans de moins bonnes conditions. Cela représente un coût élevé en termes de santé publique.

Il est urgent d'agir puisque nos pyramides des âges ne mentent pas et que la proportion des personnes âgées va grandement augmenter. Que faire ? Plusieurs pistes sont énoncées. Il s'agit d'une part de mettre en lien jeunes et seniors : se connaître permet d'apprécier les compétences et attitudes de l'autre. Relevons un point intéressant à ce propos : les femmes qui, traditionnellement tout autour du monde, sont en charge des aînés, montrent une tendance à l'âgisme inférieure à celle des hommes. Favoriser le niveau global d'éducation constitue également un élément positif : les populations plus instruites sont moins susceptibles d'avoir une perception négative des personnes âgées. Du point de vue individuel, renforcer les capacités liées à l'autonomie et tout ce qui touche à une meilleure image d'elle-même va permettre à la personne âgée de mieux vivre cette étape de vie, par la mise en avant de ses compétences et de ses connaissances, le mouvement et la stimulation et par-dessus tout, les contacts interpersonnels.

N'est-ce pas l'essentiel de nos missions associatives ? Mettre en lien les uns et les autres, soutenir les plus fragiles tout en s'appuyant sur les compétences de chacun au travers du bénévolat, sont bien au cœur de l'entraide telle que nous la pratiquons sur l'ensemble du canton de Vaud grâce à nos 26 associations membres.

Janick Chatelain

N'oubliez pas d'aller visiter notre site :
www.efvaud.ch

Vous désirez vous abonner au JEF

❑ **Je désire souscrire** un abonnement d'un an au «JEF», ***CHF 25.- / 6 numéros par an.***

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

❑ **Je souhaite offrir** un abonnement d'un an au «JEF», ***CHF 25.- / 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*

Je m'abonne au JEF

J'offre un abo au JEF

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

Une initiative qui change la vi(ll)e et mêle les générations

ÉCOLOGIE Connaissez-vous « Graines de ville » ? Cette initiative, née en 2019 à Lausanne, s'est fixée comme mission de contribuer à des villes plus vertes et plus humaines, à travers l'installation de potagers collectifs dans les quartiers et de refuges pour la petite faune. C'est la géographe lausannoise d'origine portugaise Sonia Vieira qui a eu cette idée. En 2005 et 2006, cette mère de quatre enfants, âgée de 45 ans, a eu l'occasion de participer au projet « Nouveaux Jardins » (ndrl : rebaptisé « Tandems » aujourd'hui), lancé par l'Entraide protestante suisse. Il s'agit d'un projet d'intégration pour les personnes migrantes consistant à les faire jardiner avec des locaux. « À cette occasion, j'ai découvert le pouvoir fédérateur et apaisant du jardinage, lequel favorise aussi le partage ! » se souvient la quadragénaire, laquelle cultivait déjà depuis longtemps son petit lopin personnel avec plaisir.

Le potager comme but et prétexte

Après un Certificate of Advanced Studies (CAS) « nature en ville » et une formation en permaculture, la passionnée se lance. « Graines de ville » se concentre d'emblée sur ce qui reste son activité centrale : la mise sur pied de jardins communautaires dans les quartiers. Soit une initiative qui se marie à merveille avec le projet « jardins de poche » promu par la ville de Lausanne. « Nos jardins sont généralement financés par des propriétaires privés soucieux de développement durable et voyant là un bon moyen d'améliorer la qualité de vie de leurs locataires et de les fidéliser. Le processus prend généralement deux ans entre le sondage initial jusqu'à la consolidation des apprentissages avec des ateliers de jardinage mensuels », précise la spécialiste. Pour elle, ces potagers sont aussi un formidable prétexte à sortir chacun de sa routine pour tirer à la même corde autour d'un objectif motivant. Ainsi, elle favorise la mixité sociale et intergénérationnelle (lire encadré ci-contre).

Se recalibrer sur la nature

« Ce retour à la terre permet de modifier son rapport au temps, de mesurer le prix des choses, de se réinscrire dans les cycles de la nature, de coopérer et de créer du lien », résume Sonia Vieira. Laquelle a déjà officié, entre autres, dans la résidence de Sébeillon. Et mars passé, elle a concrétisé, en chantier participatif, un potager non loin du collège de l'Union sur la commune de Prilly. « Graines de ville » s'active aussi dans la promotion de la nature en milieu urbain par exemple en proposant des hôtels à insectes, des refuges pour hérissons ou autres installations favorisant la biodiversité. Les prestations de « Graines de ville » s'adressent aux collectivités publiques et privées, tels que les communes, les entreprises, les associations et les groupes de citoyens souhaitant améliorer l'environnement naturel en milieu urbain.

Plus d'informations sur : **www.grainesdeville.ch**

L. Gr

Un beau projet intergénérationnel

« Graines de ville » garde à cœur l'aspect intergénérationnel de ses actions. En 2023, elle lançait ainsi dans les jardins de la Fondation Clémence, un projet permettant aux résidents de cet EMS de l'avenue de Morges et à des enfants du quartier (de l'APEMS Clémence) de confectionner ensemble des bombes à graines (ndrl : soit des petites boules de terre argileuse permettant de revégétaliser facilement les villes), d'installer un hôtel à insectes, des mangeoires et nichoirs s'intégrant dans un sentier didactique. « La joie et l'énergie des enfants ravivent nos aînés, lesquels aiment parfois partager leurs souvenirs avec ces jeunes qui boivent leurs paroles », s'enthousiasme Sonia Vieira, même si cette cohabitation n'est évidemment pas non plus sans difficulté.

Du côté de Milvignes, jeunes et « vieux » font la paire

CANTON DE NEUCHÂTEL Autour du « Club des loisirs de Milvignes », seniors et jeunes cheminent tour à tour ensemble ou chacun de leur côté tout en grandissant un peu plus… Le point sur un projet protéiforme qui donne de bons fruits portés par ses initiatrices.

Du côté de Neuchâtel, c'est un exemple emblématique du domaine intergénérationnel. Le « Club des loisirs de Milvignes » fédère jeunes et moins jeunes autour d'activités communes. Ses initiatrices nous détaillent sa genèse. Il s'agit de **Solange Platz-Erard**, enthousiaste conseillère communale (ndlr : soit l'équivalent de municipale sur Vaud), en charge du dicastère « Enfance, santé, cohésion sociale, ressources humaines et formation ». Et d'**Héléna Herrera**, dynamique cheffe du service de l'enfance et de la cohésion sociale de cette commune de 9'300 habitants. Née en 2011 de la fusion des villages d'Auvernier, Colombier et Baule, la commune de Milvignes compte 30% d'habitants âgés de 65 ans et plus.

Tout a commencé en 2021 avec l'arrivée en poste de Solange Platz-Erard et par un banal appel à projet de la Santé publique neuchâteloise avec à la clé une bourse de 5'000 francs. Les deux premières années débouchent sur la création de « Milvignes en vacances », sorte de passeport-vacances local proposant aux 6-14 ans diverses activités gratuites pendant une semaine trois fois par année. Ce sont ces débuts prometteurs mais balbutiants qui poussent l'initiative à se déployer du côté de l'intergénérationnel.

Le révélateur du Covid-19

Avec la crise sanitaro-sociale du Covid-19, élus et fonctionnaires se rendent compte que leur commune ne s'occupe pas suffisamment des aînés. Avant la pandémie, divers clubs spécialisés s'en chargeaient, mais ces hauts et bas, faits de décès, de peurs et de semi-confinement, les ont essoufflés. Le troisième appel à projet se focalise donc sur cette population, modestement tout d'abord via la mise sur pied, à l'aide de l'association spécialisée Attic, de cours ambitionnant de combler la fracture numérique. Quelque 85 seniors y participent. C'est un succès. De là, naît l'idée de mettre jeunes et vieux en contact autour de cours de ce genre. En 2024, ce sont donc des pré-ados et ados qui apprennent ce qu'ils savent des nouvelles technologies à leurs aînés selon les besoins de ceux-ci. Le projet est baptisé « Génération connectée » et il continue d'être organisé à raison de deux sessions par an de 5 fois 1 heure. « C'était presque plus un prétexte à créer un lien entre eux qu'autre chose même si la demande était bien réelle, relève Héléna Herrera. Mais au final, certains binômes se sont bien entendus au point de se voir pour jardiner à l'extérieur ou de s'écrire des cartes postales pendant les vacances. »

Petit à petit, l'oiseau fait son nid… Et la chance souriant aux audacieux, le club des aînés de Colombier, et ses 120 membres, décide de céder à la commune son local, devenu trop lourd à gérer, permettant ainsi un pas de géant aux ambitions intergénérationnelles. La chose se concrétise début 2024 et s'accompagne de 30'000 fr de travaux de rafraîchissement. Les nouveaux locaux sont inaugurés en novembre. Seniors, qui l'utilisent trois fois par semaine pour leurs parties de cartes, et

« jeu-mots » qui l'occupent à tour de rôle mais parfois aussi ensemble. Lancé en 2024, le concours « Top chef » permet aux jeunes de présenter leurs talents culinaires aux aînés. L'été, encore à la demande des jeunes, est créé un bar à glace estival où les personnes âgées viennent se rafraîchir avec plaisir au milieu de la jeunesse. « Mais attention ! Il ne suffit évidemment pas de mettre ensemble des jeunes et des moins jeunes pour que la mayonnaise prenne… met en garde Solange Platz-Erard. Il faut y mettre beaucoup de présence et de travail en amont... On s'affine au contact de la réalité. On teste, on évalue, on peaufine…» Notons que de manière générale, l'intergénérationnel exige un minimum de flexibilité de chacun…

D'autres envies dans le lanceur

Et puis, convaincre des personnes de plus de 65 ans de se prêter à ces « jeux » n'est pas toujours évident. « Sans compter qu'elles doivent avoir le profil : à savoir être suffisamment patientes, empathiques ou encore tolérantes au bruit… », relève Héléna Herrera. La communication est également importante. Elle se fait via le bulletin communal, une mailing liste mais aussi par les deux animateurs sociaux jeunesse hors murs qui arpentent la commune l'été. Les vendredis soirs, le Club de loisirs de Milvignes fait le plein avec 20 à 30 jeunes de la 8e à la 11e HarmoS. Entre les différents projets et le centre lui-même, le budget annuel flirte avec les 220'000 francs.

D'autres projets intergénérationnels sont à l'étude en parallèle. Citons celui qui veut mettre en place une activité gymnastique mêlant enfants et personnes âgées ou encore en partenariat avec la crèche La Citrouille, qui est homologuée « Youp'là bouge ». « Trois sessions pilote ont déjà été organisées et il y a là un gros potentiel ! » se réjouit Héléna Herrera confirmant du même coup que l'une des clés de la réussite, c'est évidemment l'envie et l'enthousiasme ! Mais la persévérance, la patience et la capacité à avancer à petits pas sont aussi fondamentaux.

L. Gr.

Historique de l'EFV

1949 Création de l'APEF
Création de la première association d'entraide familiale à Lausanne, mise sur pied du service d'aides familiales.

1952 Naissance du Journal
Le journal «L'Action Familiale» voit le jour sous l'impulsion du couple Taillens.

1967 Naissance de la Faîtière
Fusion de 2 associations pour créer le Cartel Vaudois des Associations d'Aide à la Famille.

1999 Petite enfance
L'EFV participe à la création de plusieurs associations cantonales : PEP, CIAFJ.

1996 EFV
Le Cartel Vaudois des Associations d'Aide à la Famille devient «l'Entraide Familiale Vaudoise» (EFV).

1973 Evénement
Journée de l'entraide familiale. Stands sur les places des marchés avec vente de chocolat.

2017 Journal
Le Journal se modernise, il change d'apparence et se nomme désormais le «Jef».

2021 Projet d'envergure
Lancement du projet de lien entre les générations.

Notre organisation en quelques grandes lignes

Depuis plus de 75 ans, l'Entraide familiale vaudoise (EFV), ses bénévoles et ses 26 associations s'investissent pour faire du canton de Vaud un territoire où l'entraide se déploie au quotidien, dans des petites comme dans de plus grandes choses. Notre faîtière est née en 1949. Tout d'abord fortement axée sur les aides familiales, elle a ensuite développé ses activités et épousé les mutations sociétales et politiques pour continuer à apporter de vrais plus aux familles, aux enfants comme aux personnes âgées. De nos jours, notre organisation reste utile et appréciée dans le tissu associatif vaudois où elle propose plus de 150 services très divers. Parmi les plus importants et récurrents, citons : des repas à domicile, des transports accompagnés, des jardins d'enfants, garderies ou UAPE, des paniers du cœur, des ludothèques, des magasins de vêtements de seconde main ou encore des braderies, sans oublier moult activités de loisirs, cours de gym ou de yoga, jeux de cartes et centres de rencontres.

L. Gr

Être bénévole c'est :

- Partager ses compétences et expériences, renforcer ses acquis
- S'engager
- Réseauter, être actif, renforcer ses liens sociaux
- Améliorer son bien-être
- Aider et soutenir
- Contribuer au fonctionnement
- Participer aux événements

Associations Régionales

Répondre aux besoins du terrain

Oeuvrer ensemble, bénévoles et salariés

Offrir des prestations à prix modiques ou gratuites

ADN commun

Valeurs

Echanges

Partages

Faîtière EFV

Répondre aux besoins des associations membres

Oeuvrer ensemble, bénévoles et salariés

Offrir des prestations à prix modiques ou gratuites

Ancrées dans le paysage social depuis de nombreuses années, les associations régionales et la faîtière EFV collaborent étroitement pour répondre aux réalités du terrain.

Ensemble, elles sont une ressource précieuse pour la population, les communes et le canton.

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. 25.-
Membres collectifs cotisants : s'adresser aux associations.

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

Conception & graphisme :
Fabrice Prati • CH-1815 Clarens

Tirage élargi : 6'900 exemplaires
Impression :
PCL Print Conseil Logistique SA
Rue du Marais 17, C.P. 99
CH-1020 Renens VD 1

PUB

ANNONCE PCL (Merci)