UREV

UNION DES RETRAITÉS DE L'ETAT DE VAUD

BULLETIN D'INFORMATION N°67

mars 2022

ENTRETIEN AVEC MARC SUBILIA

RENCONTRE EXCLUSIVE AVEC SUZETTE SANDOZ ET MICHEL BÜHLER

UREV
Union des Retraites
de l'Etat de Vaud

Table des matières

Le billet du président	**3-4**
Rencontre: Suzette Sandoz et Michel Bühler	**5**
Rapport Christian Chauvy 2021 et vote par correspondance	**6-7**
Rapport comptes d'exploitation et bilan 2021	**8-9**
Considérations sur le budget 2022	**9**
Comptes d'exploitation et bilan 2021 - Budget 2022	**10-11**
Que savons-nous du café ?	**12**
Entretien avec Marc Subilia	**13-20**
Info seniors Vaud	**21**
La procrastination	**22**
Quelques rappels	**23**

Votre comité

Christian Chauvy
Président
Chemin de la Léchère 1 • 1169 Yens
079 546 80 27 • 021 800 32 19 • chauchy(at)bluewin.ch

Georges Bornoz
Vice-président
Caissier et responsable de la gestion des membres
Chemin de la Lisière 8 • 1018 Lausanne
078 633 76 47 • 021 312 24 39 • gburev(at)citycable.ch

Michel Berney
Conseiller auprès du comité,
chargé de mission et responsable des courses
Chemin Emile-Javelle 12 •1800 Vevey
079 249 19 58 • 021 922 85 12 • michelberney(at)gmail.com

Monika Mosbahi
Responsable du secrétariat et des relations avec les familles
Chemin de la Reine 7 • 1029 Villars-Ste-Croix
079 943 73 01 • m.mosbahi.urev(at)hispeed.ch

Thierry Froidevaux
Responsable de l'édition du bulletin d'information
Avenue Général Guisan 10 • 1009 Pully
079 621 90 45 • 021 729 96 14 • thierry.froidevaux(at)worldcom.ch

Impressum:
Editeur responsable et rédaction:

© Union des retraités de l'Etat de Vaud,

Chemin de la Léchère 1, 1169 Yens.
Parution: 4x par an.
Bulletin adressé aux membres de l'association UREV.
Réalisation graphique: www.point-carre.ch, à Vevey.
Impression: Imprimerie Bordin SA, à Assens.
Photos DR: pages 5-14-18-20

IMPORTANT !

Le billet du président

Nouvelle organisation de l'Assemblée générale

Les plus anciens se souviennent des mémorables assemblées générales de l'UREV dans la Salle des Cantons, au Buffet de la gare à Lausanne. Il y avait du monde, des revendications à la pelle, des palabres à n'en plus finir, et l'ambiance était bonne! Lorsqu'il a fallu quitter la gare pour la Salle de spectacles de Renens, la fréquentation de ces assemblées en a pris un coup. En parallèle, la situation des aînés s'est redressée et les débats se sont estompés. Et malgré une amélioration de la partie dînatoire et une animation en fin d'assemblée, la fréquentation a régulièrement diminué. Et là-dessus, la pandémie a redistribué les cartes, ce qui nous a poussés à la créativité et à l'innovation. Le comité a donc décidé de ne pas tenir la prochaine Assemblée générale sous sa forme classique, mais de vous proposer une consultation et un vote par correspondance.

Évolution ou révolution?

Difficile à dire, car, pour certaines personnes, il ne s'agit que d'une simple évolution en relation avec la vie actuelle, alors que pour d'autres, il s'agit bel et bien d'une révolution. Mais le génie, c'est d'évoluer sans révolutionner. Dans un monde où tout bouge rapidement, ce qui paraît être une bonne solution aujourd'hui ne le sera peut-être plus demain. C'est pour cela que notre décision n'est pas définitive et que nous étudierons l'impact de celle-ci sur la participation à cette votation.

Réduction des coûts

Le coût global d'une assemblée générale réparti sur le nombre de présents n'est pas en adéquation avec l'un de nos objectifs, qui est de stabiliser nos finances. Et pour le comité, quel que soit le nombre de participants, le travail de préparation d'une assemblée générale est conséquent, pour un retour social somme toute décevant.

Vote par correspondance

Le comité a choisi de supprimer l'assemblée générale sous la forme connue jusqu'à ce jour. Cette année, nous allons procéder à des votes par correspondance, comme l'ont déjà fait de nombreuses organisations. Cette manière de faire permettra aux personnes qui ne pouvaient pas se déplacer ou qui étaient occupées à d'autres activités le jour des assemblées de pouvoir enfin donner leur avis et de nous faire des propositions. Vous trouverez en page 7 tous les renseignements utiles sur les procédures à suivre et vous pourrez voter au moyen du «bulletin de vote» inséré dans notre envoi.

Divers

À noter que les courses d'un jour seront à nouveau organisées dès que les conditions sanitaires le rendront possible. Rappelons que le secrétariat de l'UREV est à votre disposition pour toute aide ponctuelle, demande de renseignements ou pour un soutien en relation avec des problèmes familiaux ou administratifs. Enfin, la nouvelle brochure «Avantages 2022» vous est adressée en annexe. Vous y trouverez de nouvelles offres intéressantes qui, nous en sommes certains, pourront vous satisfaire.

Rencontre - conférence

Nous sommes persuadés que rien ne peut remplacer un véritable échange, dans la vérité d'une présence physique. C'est pour cela que nous avons l'intention d'organiser entre 3 et 4 rencontres par année, qui auront lieu dans différentes villes du canton. De cette manière, nous pourrons vous rencontrer, tout en abordant des sujets adaptés à nos centres d'intérêt : sociétal, artistique, politique, médical, etc. A noter que la mise sur pied de ces rencontres annuelles représente environ la même dépense que pour une seule Assemblée générale.

Des personnalités nous ont déjà donné leur accord pour participer à ces rencontres : Isabelle Falconnier, Jean Martin, Edmond Pittet ou Gérald Béroud, entre autres. Selon les cas, il pourra s'agir d'un débat ou d'une causerie. Vous trouverez ci-dessous et à la page suivante toutes les informations utiles pour assister à la première rencontre, qui aura lieu à Lausanne, le 12 avril prochain, avec Mme Suzette Sandoz et M. Michel Bühler.

Je me réjouis de vous revoir et vous souhaite une excellente santé tout au long de cette nouvelle année, pour vous et vos familles.

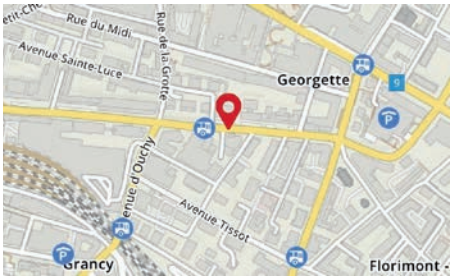
Christian Chauvy, Président de l'UREV

Le 12 avril 2022 1re Rencontre - conférence

La 1re rencontre-conférence organisée par l'UREV se tiendra le mardi 12 avril 2022 à 16h30, à l'Hôtel Mirabeau, avenue de la Gare 31, à Lausanne.

L'endroit est pratique, proche de la gare, du parking Bellefontaine et des lignes des T. L.

Nous aurons le privilège de recevoir ce jour-là deux acteurs marquants de la vie du canton, Suzette Sandoz et Michel Bühler. Tous les deux ont fait le choix de s'impliquer dans la vie politique et, même si leurs idées sont parfois aux antipodes l'une de l'autre, ils partagent tous deux une forme d'élégance, d'humour et de « tchatche » !



Le débat sera animé par Stéphane Gobbo chef de la rubrique « Culture » au journal « Le Temps week-end ».

Le sujet de la discussion portera sur le thème :

« Quel engagement politique pour les séniors »

Suzette Sandoz est la première femme nommée professeure ordinaire à la faculté de droit à l'Université de Lausanne. Elle est professeure honoraire depuis 2006. Députée au Grand Conseil du canton de Vaud de 1986 à 1991, puis élue au Conseil national de 1991 à 1998. Elle intervient régulièrement dans les colonnes du journal « Le Temps », ainsi qu'à la RTS, notamment le dimanche matin sur « La Première », dans l'émission « Les Beaux Parleurs ».

Michel Bühler est un chanteur, écrivain, acteur, poète, compositeur, dramaturge et enseignant. Chacun d'entre nous connaît, d'une manière ou d'une autre, l'homme, le chanteur, l'écrivain ou l'activiste. Il a parcouru la planète entière pour prendre part à des actions de solidarité et de défense des opprimés. En 2014, une intégrale de son œuvre est parue qui comprenait 229 chansons, 19 CD avec tous les textes et les grilles d'accord.

Il est évident que la tenue de cette rencontre dépendra de l'évolution des directives sanitaires. L'entrée est gratuite et nous limiterons à 80 le nombre de personnes admises.

ATTENTION !

Seuls les membres préalablement inscrits seront acceptés dans la salle.

Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire au n° 079 621 90 45 du 10 au 18 mars 2022, entre 10h00 et 12h00.

UREV
Union des Retraites
de l'État de Vaud

Rapport de Christian Chauvy, président de l'UREV, sur l'exercice 2021

Cela fait à peine six mois que nous nous sommes rencontrés pour l'assemblée générale 2021 à Renens, mais le rapport condensé qui suit représente bien une année de travail pour votre comité. Durant l'année 2021, il s'est réuni à 11 reprises dans son intégralité, ainsi que 5 fois à effectif réduit pour des problèmes spécifiques. Il a œuvré dans sa composition habituelle avec Christian Chauvy à sa présidence, qui a pu compter sur les excellentes aptitudes du caissier et vice-président, Georges Bornoz, de Monika Mosbahi, responsable du secrétariat, de Thierry Froidevaux, responsable de l'édition du Bulletin et de la brochure « Avantages » et de Michel Berney, responsable des courses et chargé de mission.

cpev
CAISSE DE PENSIONS
DE L'ÉTAT DE VAUD

À relever que ce dernier est membre du Conseil d'administration de la CPEV et que Georges Bornoz, Thierry Froidevaux et Christian Chauvy ont siégé à deux reprises comme représentants de l'UREV à l'Assemblée des délégués des assurés de la Caisse de Pensions de l'État de Vaud, dans le cercle des pensionnés. Le président a animé le site Internet www.urev.ch, géré les adresses des membres affiliés à la newsletter. Il a exercé son mandat de représentant de l'UREV lors de toutes les séances de la FSF.

Au 31 décembre 2021, l'effectif de l'UREV se montait à quelque 4'800 membres, dont une partie n'est pas astreinte à cotisation. 168 nouveaux pensionnés ont adhéré à l'UREV, 95 sont décédés, 56 ont démissionné et 88 ont été exclus pour non-paiement de la cotisation ou pour adresses inconnues, ce qui correspond à une diminution de 71 membres pour l'année 2021.

La doyenne 2021 de l'UREV, Jacqueline Chessex, habitant à Lausanne, a eu 108 ans le 23 juillet. Claire Sartori, à Ecublens/VD, a eu 107 ans et Hélène Guisan, à Lausanne, a fêté ses 106 ans.

Nous avons fêté les 102 ans de Georgette Armengol, à Lausanne, Germaine De Crousaz aux Diablerets, Françoise Jaccottet à Yverdon-les-Bains, Nelly Chuard, à Mex et enfin Marcelle Scheurer à Lausanne.

Deux membres ont eu 101 ans, soit Simone Porchet à Yverdon-les-Bains, et Pierre-André Jaccard à Nyon.

Ajoutons à cette liste cinq nouveaux centenaires, qui sont Edith Sauser et Marie-Louise Christinat à Lausanne, Marguerite Thévoz, à Ecublens, Alexandra Duboin à Lutry et François Meystre, à Yverdon-les-Bains.

Les objectifs pour 2022 sont, entre autres, de préparer 3 ou 4 rencontres avec nos membres, avec débats ou conférences, dans différentes villes du canton. Leur fréquentation fera l'objet d'une étude de la part du comité. Il s'agira aussi de suivre la fin de la construction de l'horloge du Grand Conseil et de son installation dans la salle, puis de son inauguration, ce qui pourrait arriver cette année 2022. Enfin, la stabilité de notre situation financière, ainsi que les relations privilégiées avec la CPEV, restent nos objectifs fondamentaux.

En conclusion, le comité sera attentif à tout ce qui lui permettra de trouver de bonnes idées, afin de renouveler les offres qui vous sont proposées. Il est vrai qu'à notre époque et au vu de la situation sanitaire, la plupart des associations rencontrent de grandes difficultés pour intéresser et fidéliser leurs membres. C'est pourquoi, les nouveautés proposées par le comité sont à considérer comme des pistes pour endiguer une érosion certaine du nombre de nos membres.

COVID et Assemblée générale ne font pas bon ménage !

Les statuts de notre association confèrent à l'assemblée générale des pouvoirs de décision qu'elle doit exercer chaque année, en principe au cours du 1er trimestre.

Cette année, c'est par voie écrite que les membres sont invités à se prononcer. Pour ce faire, vous devez utiliser le bulletin de vote joint à notre courrier et le retourner, dûment complété au moyen de l'enveloppe préaffranchie jusqu'au 18 mars 2022.

Les membres qui souhaitent faire une remarque ou une proposition peuvent ajouter un feuillet dans

l'enveloppe. Le dépouillement sera effectué par le comité sous la surveillance de membres de la commission de gestion.

UREV
Union des Retraites
de l'État de Vaud

Rapport de George Bornoz, caissier de l'UREV, sur les comptes 2021

LE COMPTE D'EXPLOITATION

Éclaircissements sur les postes suivants:

Frais divers
Pour bénéficier d'un tarif plus avantageux lors de l'envoi du bulletin, le comité a entrepris des démarches qui lui ont permis d'obtenir le «Tarif Journal» dès 2022.

Assemblée générale
L'organisation dans les conditions de la pandémie a occasionné des frais supplémentaires.

Impression bulletins
Le nombre de pages est plus élevé: l'amélioration de la qualité et de la pagination.

Expédition par BVA et frais CPEV
Il y a eu moins d'adhésions que les années précédentes, donc moins d'envois.

Cotisations et contributions
On constate une lente érosion du nombre de nos membres.

Gain sur valeur des titres
Suite à une décision de la commission de gestion et de vérification des comptes, le montant au bilan indique maintenant le cours réel au moment du bouclement.

Résultat final
On constate qu'il y a une perte d'exploitation depuis 3 ans d'environ fr. 11'000.-. Comme nous ne voulons pas diminuer la qualité de nos publications et des services à nos membres, nous proposons une augmentation du montant de la cotisation.

LE BILAN

Les Placements à la BCV sont indiqués à la valeur réelle au 31 décembre.

Les Actifs transitoires représentent des factures payées pour du matériel ou des fournitures que nous utiliserons les années prochaines.

Les Fonds de réserve pour le 75e anniversaire représentent la somme que nous devrons verser lorsque l'horloge du Grand Conseil vaudois sera installée.

Les Fonds de soutien à la FSF représentent une réserve qui serait mise à disposition s'il y avait un appui urgent à apporter à la faîtière.

Considérations du comité sur le budget 2022

Assemblée générale:
Au vu des frais d'annulation engagés les deux dernières années à la suite des circonstances sanitaires, le comité a pris la décision de ne plus convoquer l'Assemblée générale en présentiel. Dès lors, vous vous prononcerez grâce à un bulletin de vote et une enveloppe-réponse joints au présent bulletin.

Rencontres avec les membres:
Compte tenu de la situation et pour maintenir le contact avec les membres, nous allons organiser en principe 3 rencontres durant l'année dans des endroits différents du canton sous forme de débats, conférences ou autres.

Fournitures, enveloppes
Pour l'envoi du bulletin au tarif journal, il faudra imprimer de nouvelles enveloppes et pour les factures de cotisations nous devrons passer au système avec QR-code, imposé par la Poste et les banques, donc modifier la facture de la cotisation et la carte de membre.

Frais de port
Il y aura une augmentation d'environ 8% sur les timbres qui devrait être compensée en partie par le tarif journal évoqué.

Cotisation FSF
Jusqu'à présent, cette charge représentait plus de 35% de nos dépenses. Dans le but de baisser ce taux, le comité ne déclarera que le nombre de membres soumis à cotisation.

Proposition
Vu le budget déficitaire, le comité propose à ses membres d'augmenter la cotisation annuelle de fr. 30.– à fr. 36.–, à partir de 2023, soit fr. 3.– par mois.

UREV
Union des Retraites
de l'État de Vaud

Comptes 2021 et budget 2022

PERTES ET PROFITS AU 31 DECEMBRE 2021				
	CHF	CHF	CHF	CHF
Désignation	**Comptes 2020**	**Budget 2021**	**Comptes 2021**	**Budget 2022**
CHARGES D'EXPLOITATION				
Comité: Indemnités	20 800,00	20 800,00	23 000,00	23 300,00
Comité: Séances et débours	3 571,35	6 000,00	4 953,45	5 000,00
Frais divers	1 000,15	900,00	1 874,70	900,00
Frais commission de gestion	540,00	550,00	338,65	500,00
Assemblée des délégués à la FSF	0,00	300,00	270,00	300,00
Assemblée générale	4 774,00	5 000,00	5 466,85	1 000,00
Rencontres du comité				4 000,00
Impression bulletins	23 012,35	22 000,00	31 881,75	30 000,00
Fournitures, enveloppes,...	8 382,60	5 000,00	4 159,35	7 800,00
Frais pour la plaquette «Avantages»	5 046,30	4 000,00	4 997,25	5 000,00
Frais supplémentaires Pandémie	7 490,25	2 500,00	5 814,25	1 000,00
Frais bureau, matériel, locaux	900,00	900,00	900,00	900,00
Frais informatique	2 251,45	2 200,00	2 412,65	2 500,00
Frais de port	13 028,80	12 000,00	13 074,55	14 000,00
Taxes postales et bancaires	1 488,43	1 300,00	1 509,90	1 500,00
Expédition par BVA	2 325,70	2 300,00	1 142,95	2 300,00
Frais CPEV nouveaux membres	2 824,95	2 800,00	1 738,30	2 500,00
Cotisation FSF	51 405,00	50 000,00	48 760,00	40 000,00
Caisse excursions				
Perte de valeur sur titres	4 473,80			
Total CHARGES D'EXPLOITATION	**153 315,13**	**138 550,00**	**152 294,60**	**142 500,00**
PRODUITS D'EXPLOITATION				
Cotisations	102 356,40	104 000,00	99 515,15	100 000,00
Contributions volontaires et dons	37 611,53	36 100,00	36 676,88	36 000,00
Revenu des titres	1 669,50	1 500,00	1 503,40	1 500,00
Gain sur valeur des titres			2 818,75	
Caisse excursions				
Total PRODUITS D'EXPLOITATION	**141 637,43**	**141 600,00**	**140 514,18**	**137 500,00**
RÉSULTAT Exploitation (Perte)	-11 677,70		-11 780,42	-5 000,00
RÉSULTAT Final (Bénéfice)		3 050,00		
Amortissement perte selon provision				
RÉSULTAT après provision				

Bilan au 31 décembre 2021

	DÉBIT	CRÉDIT
	CHF	CHF
ACTIF		
Caisse	0,00	
PostFinance Gestion	1 483,71	
PostFinance Compte Courses	2 436,52	
BCV Cpte de gestion	3 097,33	
BCV Portfolio	961,95	
BCV Placement Logement Idéal	30 000,00	
BCV Titres	82 321,00	
Imp. ant. à recouvrer	526,20	
Matériel informatique	2 944,45	
Actifs transitoires	5 350,00	
PASSIF		
Factures à payer		
Cotisations perçues d'avance		750,00
Fonds de prévoyance		44 400,61
Fonds pour indemnités départ		1 200,00
Fonds pour 75e UREV		20 000,00
Fonds de soutien à FSF		8 000,00
Fonds amortissement		
Capital		66 550,97
	129 121,16	**140 901,58**
Résultat: perte	11 780,42	
Totaux égaux	140 901,58	140 901,58

Que savons-nous sur le café ?

Juste derrière le thé, le café est la deuxième boisson chaude la plus consommée au monde. Il s'agit quand même de plus de 400 milliards de tasses consommées par an. La caféine est le composant le plus connu du café, celle qui lui donne ses vertus stimulantes. Mais une tasse de café contient également des lipides, des acides aminés et des minéraux comme le magnésium, le potassium et le calcium. La quantité de caféine dans une tasse de café varie selon la préparation. Les facteurs à prendre en compte sont par exemple le temps de contact, la température de l'eau au moment de l'infusion, la grosseur de la mouture et la torréfaction.

Il existe deux types de café. Le Robusta est plus sauvage et il pousse partout, même en basse altitude. C'est un café plus fort en saveur qui contient presque le double de caféine que l'Arabica qui préfère un climat doux, humide et ombragé. Il a besoin de plus d'entretien. Le café serait apparu pour la première fois dans les hauts plateaux de l'Éthiopie et de l'Afrique tropicale. Ce sont des marchands arabes au 13e siècle qui auraient transporté pour la première fois du café jusqu'au Yémen.

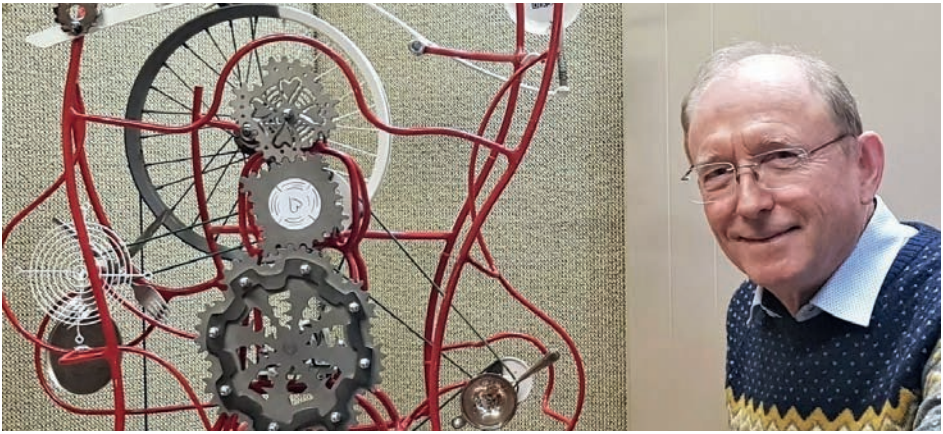
Pour pousser convenablement, les caféiers ont besoin entre autres choses d'un climat qui alterne saison humide et saison sèche. Ainsi, le café est actuellement produit dans les pays tropicaux et équatoriaux, dans ce que l'on appelle la « ceinture du café » qui s'étend de part et d'autre de l'équateur. Les graines de café sont rouges et il faut les cueillir bien mûres. Une fois décortiqué, le grain a une autre peau humide qui le protège et qu'il faut sécher au soleil ou au four. On obtient alors un grain de café vert. L'étape suivante est celle de la torréfaction, c'est à dire caraméliser les grains pour leur donner le goût et cette couleur marron foncé que l'on connaît.

Le Brésil est le plus gros producteur et exportateur de café brut avec presque 35% de la production mondiale. Les Finlandais seraient les plus gros consommateurs de café au monde, avec une moyenne de 12 kg de café par habitant et par an, soit environ 5 tasses par jour. De nombreux pays célèbrent leur propre journée du café, à différentes dates de l'année. Mais les pays membres de l'Organisation internationale du café ont choisi le 1er octobre comme « Journée internationale du café » pour pouvoir la célébrer tous ensemble.

Marc Subilia
un médecin, un pasteur et un visionnaire

L'UREV rassemble environ 4'800 membres qui viennent de tous les horizons professionnels. Chacun, à sa façon, a mis ses compétences au service de la collectivité. Et c'est toujours une surprise de constater que certains ont connu un parcours de vie singulier.

Pour ceux d'entre vous qui ne le connaîtraient pas, nous allons vous parler aujourd'hui de Marc Subilia, membre de l'UREV, dont le chemin de vie est pour le moins inhabituel, voire invraisemblable: médecin, pasteur et fondateur de l'association «Des Calories pour la Vie».



Dernier d'une fratrie lausannoise de quatre, père professeur de français et mère au foyer, il n'a pas choisi la voie toute tracée dans sa famille, où plusieurs ont embrassé la religion. Encouragé par ses lectures d'Albert Camus, Marc Subilia entame sa révolte qui prend la forme d'un combat contre les maux: il fera médecine. Il obtient son diplôme à Lausanne et il se spécialise en médecine interne, principalement à Lausanne et à La Chaux-de-Fonds.

En pleines seventies, il rêve de découvertes et de grands espaces. L'heure est aux voyages initiatiques. Pour Marc Subilia ce sera un road trip Lausanne, Katmandou et le sous-continent indien. Le tout au volant d'un minibus acheté avec deux copains, eux aussi diplômés de médecine.

En 1981, toujours en quête de sens, Marc Subilia laisse la médecine pour entreprendre des études de théologie. Cette année charnière marque également son mariage avec Ruth, suivi de la naissance d'un garçon, puis d'une fille. Il obtient

sa licence de théologie et part se perfectionner en accompagnement pastoral dans une clinique au Québec.

Consacré pasteur de l'Église réformée du canton de Vaud en 1988, il travaille dans plusieurs paroisses du canton. Il passe dix ans dans la paroisse de Bellevaux et onze ans dans la paroisse de Renens, avant sa retraite en 2011.

Après une vie passée au chevet des corps et des âmes, ce n'est pas évident de raccrocher. En 2015, Marc Subilia décide alors de s'attaquer au mal de la faim dans le monde. Il lance l'association «Des Calories pour la Vie» qui propose de sauter un repas par semaine et d'en offrir la contre-valeur à une œuvre luttant contre la faim. Elle permet d´expérimenter que le bonheur des uns fait le bonheur des autres!

Nous remercions chaleureusement Marc Subilia de nous avoir accordé un entretien, ce qui vous permettra de découvrir son étonnant parcours.

Lorsque vous étiez enfant, quelle était la profession que vous rêviez d'exercer à l'âge adulte?
Quand j'avais 6 ans, je voulais être cuisinier sur un bateau: je pourrais explorer le monde tout en mangeant mes plats préférés...

Au début des années 1970, vous aviez parcouru durant plusieurs mois le sous-continent indien. Y êtes-vous retourné? Si oui, est-ce que les choses se sont améliorées?
Je n'y suis pas retourné moi-même, mais des amis nous donnent des nouvelles alarmantes: actuellement, les autorités briment ceux qui ne sont pas hindous. Et la pandémie aggrave la famine: ceux qui gagnent leur vie au jour le jour et ne peuvent plus travailler sont affamés.

Depuis 30 ans, une bonne partie de l'humanité est sortie de l'extrême pauvreté. Est-ce que cela veut dire qu'aujourd'hui, les choses vont (un peu) mieux ?
Globalement, la situation s'est améliorée : les ressources de la terre permettraient de nourrir deux fois la population mondiale. Mais alors que certains sont immensément riches, le plus grand nombre est démuni. La famine est aiguë dans certains pays dévastés par la guerre.

On peut être surpris de constater que votre carte de visite indique toujours vos fonctions de « Médecin » et de « Pasteur ». Est-ce que cela veut dire qu'on le reste pour la vie ?
Je suis toujours animé par les valeurs qui m'ont amené à étudier et pratiquer la médecine pendant des années, c'est-à-dire jusqu'à mes études de théologie. Devenu pasteur, j'ai une conception plus large et plus profonde de la santé, et de l'importance vitale de la spiritualité. À la suite de Jésus-Christ, qui prend en compte tout à la fois notre vie somatique, psychique, spirituelle, nous sommes invités à trouver notre bonheur en le partageant avec d'autres ! Mentionner « médecin » sur la carte de visite évite de passer pour un doux rêveur, et mentionner le pasteur (que je suis à vie) indique la source de mon espérance !

Quel rôle peut jouer la foi en lien avec les soins donnés ou avec les soins reçus ?
Cette foi, cette confiance, ne gomme pas toutes les souffrances de la vie humaine ! Mais elle nous assure que notre vie a un sens, qu'à l'horizon est une plénitude de paix et de bonheur. Les souffrances et la mort n'auront pas le dernier mot ! Cela donne des ressources, une disponibilité pour vivre intensément le moment présent, les heures claires comme les heures plus sombres, en sachant que, quoiqu'il arrive, nous ne serons jamais abandonnés.

Est-ce que vous considérez que les retraités (les anciens, les vieux, les séniors, le troisième âge, etc.) vivent mieux maintenant qu'à l'époque de vos grands-parents ?
J'estime que la plupart des retraités actuels sont, en Suisse, mieux lotis que ceux des générations précédentes. Et si la santé et les ressources sont suffisantes, ils ont encore la possibilité d'offrir leurs compétences, leur disponibilité, leur créativité, leur amour à leurs proches et à notre planète Terre.

Est-ce que vous considérez que la faim dans le monde est mieux combattue aujourd'hui qu'il y a 50 ans ?
Assurément, depuis des décennies, la situation s'améliore. Mais beaucoup trop lentement ! Et la pandémie actuelle aggrave la pandémie de la faim !

Le questionnaire de Proust

Mon écrivain préféré:
Nicolas Bouvier (« L'usage du monde » etc.)

Mon musicien préféré:
Jean-Sébastien Bach, sans hésiter

Mon film préféré:
La Mélodie du Bonheur (« The Sound of Music »)

Le pays, la ville ou l'endroit que je préfère:
Ce beau Pays de Vaud où j'habite

Le plat ou la boisson que je préfère:
Le chocolat (sous toutes ses formes!)

La fleur ou l'arbre que je préfère:
Les roses et les palmiers

Le mot de la langue française que je préfère:
J'en choisis deux: liberté, fidélité

L'évolution historique que j'admire le plus:
La Réforme

Mon héros dans la vie réelle:
François (le pape actuel)

Ce que je déteste par-dessus tout:
La trahison

Le (la) personnage historique que j'admire le plus:
Nicolas de Flue

Le (la) personnage historique que je méprise le plus:
Néron

La faute qui m'inspire le plus d'indulgence:
Les fautes d'étourderie

Mon principal défaut:
L'obstination

Si je n'étais pas moi-même, qui aurais-je aimé être?
Peut-être Albert Schweizer

Résoudre le problème de la faim dans le monde, c'est quoi, finalement ? Une question d'argent ? Une question politique ? Une question technologique ?
En chiffres ronds, nous sommes 8 milliards sur cette terre, et une personne sur 10 souffre de la faim. Les statistiques de sources diverses prouvent que l'argent nécessaire pour éviter les tortures de la faim ne représenterait qu'une minime fraction des budgets… Le problème de la faim est principalement lié au manque de volonté politique, à la corruption qui fait des ravages, à l'accaparement des biens par quelques-uns… La solution passe par l'empathie. Ne pas supporter qu'un enfant meure de faim toutes les 5 secondes. Réaliser qu'en partageant une partie de notre superflu, on a les moyens d'éviter une multitude de condamnations à mourir de faim !

En 2015, vous créez l'association « Des Calories pour la Vie ». Pouvez-vous nous décrire son fonctionnement, qui est atypique ?
Initialement, il y a ce constat : d'un côté, l'excès de calories est une atteinte à la santé qui peut provoquer ou aggraver de nombreuses maladies. Et, de l'autre, par manque de calories des personnes meurent après une longue agonie. Or cette situation paradoxale et choquante n'est pas inéluctable ! Notre associa-

tion propose de faire un pas dans le sens d'un rééquilibrage en proposant la démarche «Offrez des Calories pour la Vie!». En renonçant à un souper par semaine pour en offrir la contre-valeur à une œuvre de son choix luttant efficacement contre la faim, chacun peut tout à la fois se porter mieux et diminuer les souffrances d'autrui!

Combien de personnes participent à l'action «Des Calories pour la Vie»? Savez-vous quel est le profil d'un donateur?
Je dirais des centaines. J'ai constaté que beaucoup de personnes suivent la démarche «Offrez des Calories pour la Vie!» sans toutefois s'inscrire formellement. Cela nous rendrait pourtant un grand service! Plus de 8000 brochures ont été vendues ou téléchargées gratuitement sur le site. Des personnes de tous âges et de toutes situations sociales s'engagent dans la démarche et me disent (par lettres, courriels, etc.) la satisfaction que cela leur procure.

Quel rapport maintenez-vous avec vos donateurs?
Par un courrier annuel et parfois un courriel de «nouvelles», nous sommes en contact avec des centaines de personnes. Nous sommes toujours touchés par les témoignages reçus. Pour utiliser les réseaux sociaux devenus nécessaires, des étudiants ont mis en route et entretiennent notre présence sur Facebook et Instagram.

Savez-vous comment les organisations déjà en place et actives dans la lutte contre la faim ont perçu l'originalité de votre démarche?
Deux éléments suscitent un intérêt particulier: comme cette démarche est «win-win» (c'est gagnant-gagnant), elle entretient et renforce la motivation au fil du temps, ce qui est très favorable! En outre, la possibilité de sauver des vies sans solliciter une fois de plus le porte-monnaie des gens (ce n'est pas une collecte de plus!) rencontre une vive approbation: la démarche est perçue comme accessible, simple et novatrice.

Lors d'une conférence TED, qui est un rendez-vous réputé, vous êtes intervenu pour présenter l'action «Des Calories pour la Vie». Est-ce que cela a apporté une plus grande visibilité à l'Association?
Oui. Une conférence TED, comme chaque émission (radio, TV) ou article de journal entraîne un pic de fréquentation du site. Ce qui accroît la diffusion de la démarche, c'est surtout le bouche-à-oreille!

Offrez Des Calories pour la Vie !

Tout à la fois,

Luttez contre la faim et portez-vous mieux !

Sauvez des vies... sans dépenser un franc de plus que d'ordinaire !

www.descaloriespourlavie.ch

La situation

D'un côté, l'excès de calories est une atteinte à la santé qui peut provoquer ou aggraver de nombreuses maladies. Et de l'autre, par manque de calories, des personnes meurent après une longue agonie.
Cette situation paradoxale n'est pas inéluctable !

Proposition

En renonçant à un souper par semaine pour en offrir la contre-valeur à une oeuvre de votre choix luttant contre la faim (p. ex. Pain pour le prochain, Caritas, Medair, Helvetas), vous soulagez les souffrances de personnes affamées. Et votre corps, souvent éprouvé par un apport calorique excessif, appréciera l'épargne hebdomadaire de quelques calories superflues !

Pour en savoir plus, vous engager, commander des brochures explicatives :
www.descaloriespourlavie.ch
@descaloriespourlavie

Association "Des Calories pour la Vie"
Marc Subilia
Pasteur et médecin
Route du Zéphyr 7 - 1817 Brent (Suisse)

L'activité de l'association est reconnue d'utilité publique

Possibilité de faire un don sur le CCP 14-881546-9 ou IBAN CH13 0900 0000 1488 1546 9
pour favoriser l'impression et la diffusion des brochures.

Cette semi-retraite, ça vous rend épanoui et heureux parce que vous êtes encore en activité ?
J'ai un sentiment que je n'avais pas toujours éprouvé dans ma jeunesse, un sentiment de reconnaissance de ce que la vie nous offre, une femme aimante avec qui je peux partager tant de domaines, des enfants, et des petits-enfants maintenant, qui nous remplissent de joie. Et on découvre d'autres personnes de tous horizons qui luttent bravement pour avancer dans le sens de la justice et de la solidarité. C'est beau de faire équipe pour penser ensemble aux choses qui doivent et peuvent changer !

Comment continuer ? Comment faire en sorte que l'action « Des Calories pour la Vie » se développe ? Quelles actions faudrait-il envisager ?
Mon vif désir, c'est que les lecteurs de ce bulletin aillent consulter le site :

Offrez
Des Calories pour la Vie !

www.descaloriespourlavie.ch

ou qu'ils me contactent à mon adresse postale :
Route du Zéphyr 7, 1817 Brent

En s'engageant, même pour un seul mois à renoncer à 1 souper par semaine pour verser l'argent ainsi économisé à une œuvre de leur choix luttant contre la faim, ils auront la grande satisfaction tout à la fois de se sentir mieux et de contribuer à sauver des vies !

Enfin, pour terminer cet entretien, je souhaite partager avec les membres de l'UREV cette parole de Dom Helder Camara :

« Quand on rêve seul, ce n'est encore qu'un rêve. Quand on rêve à plusieurs, c'est déjà la réalité ! ».

Cher Monsieur, cher membre, nous vous remercions infiniment de votre participation et d'avoir répondu à nos questions. Et nous souhaitons « bonne chance » à l'action « Des Calories pour la Vie ».

Info Seniors Vaud

est un site qui propose un service gratuit et confidentiel, à disposition des seniors vaudois et de leurs proches, pour toute question en relation avec la vie à la retraite. Il répond à de nombreuses questions, par exemple :

- Où s'adresser pour un service de transport, pour la livraison des repas à domicile ou si l'on a besoin de soins chez soi.
- Vers quels services s'orienter pour demander de l'aide au ménage ou encore comment comparer le montant de mes primes d'assurance maladie avec celles des autres compagnies.
- Quelle est la différence entre un testament et un mandat pour cause d'inaptitude.
- A quel endroit trouver des formulaires pour rédiger des directives anticipées.

Un espace d'information et d'accueil est accessible sur le site **https://infoseniorsvaud.ch** et au 021 641 70 70.

SOMMAIRE DES THÉMATIQUES

Habitat & sécurité
Les différentes options concernant l'habitat, lorsque le maintien à domicile devient difficile ou n'est plus envisageable.

Assurances sociales
Toutes les questions liées aux assurances sociales lors de la préparation ou de l'arrivée de la retraite.

Dispositions personnelles
Pour décider soi-même des dispositions à prendre en cas de perte de discernement, des directives anticipées ou un mandat pour cause d'inaptitude peuvent être rédigés.

Maintien à domicile
Les informations utiles pour recevoir les aides et soins nécessaires à domicile (repas, aide au ménage et à la toilette, service de relève aux proches aidants, etc.).

Une mauvaise habitude

Procrastination: avoir la fâcheuse tendance à tout remettre au lendemain. C'est un comportement plus courant que l'on pense.

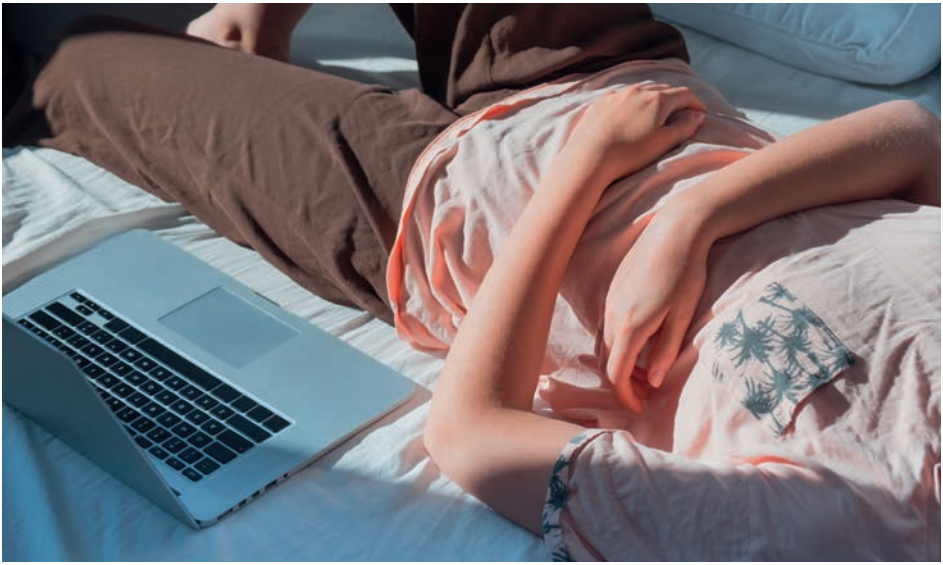
Vous êtes adepte de la procrastination ou l'art de remettre systématiquement vos actions au lendemain, comme «je le ferai un autre jour» ou «cela peut attendre encore quelques heures».

Une étude faite par des chercheurs d'une université en Nouvelle-Zélande qui ont trouvé l'astuce afin d'en finir avec cette mauvaise habitude: évitez les dates limites. Le travail de recherche consistait à inviter les participants à répondre à une enquête dans le cadre de laquelle il s'agissait de verser un don à une organisation caritative. Ces derniers disposaient d'une semaine, d'un mois ou d'aucun délai pour le faire.

Résultats? L'absence de délai et un délai d'une semaine ont suscité des réactions plus rapides tandis qu'un long délai semblait donner aux participants la permission de tergiverser, puis d'oublier. Les gens qui remettent à plus tard l'exécution de la tâche sont inattentifs ou oublient, alors le fait de la reporter entraîne une baisse du taux de réalisation.

L'auteur de l'étude a trouvé intéressant d'avoir reçu le plus de réponses lorsqu'aucun délai n'était spécifié, ce qui est interprété comme une preuve que le fait de spécifier un délai plus long, par opposition à un délai court ou à l'absence de délai, supprime l'urgence d'agir.

Pour conclure, lorsque nous entreprenons quelque chose, il vaut mieux ne pas fixer de délai du tout. Mais si nous souhaitons en fixer un, il faut faire en sorte qu'il soit court!



DERNIÈRE MINUTE !

A l'instant où la brochure «Avantage 2022» sort de presse (que vous avez reçue en même temps que ce bulletin), notre partenaire «Ringier Axel Springer» nous informe d'une modification importante. En effet, les numéros de téléphone des publications : **TV8, l'Illustré et PME**, qui se trouvent aux pages 4-5 et 6 de la brochure ont été changés.

Dès lors, pour bénéficier du rabais de 20% qui vous est accordé sur ces 3 titres, il vous faudra utiliser les numéros de téléphone suivants :

TV8 : 058 510 73 30 / L'illustré : 058 510 73 26 / PME : 058 510 73 29

Nous sommes désolés de ce changement qui est indépendant de notre volonté et nous comptons sur votre compréhension.

PME TV8 L'ILLUSTRÉ → **-20%** sur les abonnements à **TV8**, **PME Magazine** et **L'Illustré**.

LE TEMPS / HEIDI.NEWS → **-25%** sur l'abonnement au journal **Le Temps**

NATURE & DECOUVERTES **-10%** en magasin lors du passage en caisse

SLEEPWELL SWISS BEDDING SHOP → sur les **matelas** **-20%**

BCV → **2 ans offerts** pour les clients non-détenteurs d'un **compte privé** / **Bonus taux fixe** pour tous les **membres** de l'UREV

POMPES FUNÈBRES GÉNÉRALES SA → **-15%** sur 4 propositions de contrats

VUAGNIAUX SA VOYAGES EN AUTOCAR → pour vous et votre conjoint sur un **voyage** annuel **-10%**

générations generations-plus.ch → **-CHF 10.–** sur un abonnement annuel

OK ORTHO KERN → Bénéficiez de plusieurs avantages **-10%**

UREV
UNION DES RETRAITÉS
DE L'ETAT DE VAUD

Case postale 7645 – 1002 Lausanne
info@urev.ch – www.urev.ch