UREV
UNION DES RETRAITÉS
DE L'ETAT DE VAUD

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

UREV

UNION DES RETRAITÉS DE L'ETAT DE VAUD

BULLETIN N°68 JUIN 2022

VENDREDI 26 AOÛT 2022
COURSE À LA SCHYNIGE PLATTE

UREV
Union des Retraites
de l'Etat de Vaud

Table des matières

Le billet du président	**3**
Dépouillement votation 2021	**5**
VASOS/FARES, Fédération suisse des retraités	**6-7**
Pourquoi nos retraites n'ont pas encore été indexées ?	**8-11**
Rencontre avec Suzette Sandoz et Michel Bühler	**12-13**
Mise en garde contre des arnaques par e-mail	**14**
Course annuelle à la Schynige Platte	**15-17**
Les puzzles et les troubles cognitifs	**18**
Patate douce ou pomme de terre	**19**
Humour suisse...(romand)	**20-22**
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 20-21

Le billet du président

L'argent ne fait pas le bonheur

C'est un peu un comble, mais ces malheureux évènements qui se déroulent aujourd'hui dans le monde nous offrent l'opportunité d'apprendre certaines choses qui étaient plus ou moins cachées ou auxquelles on attachait peu d'importance. On apprend, par exemple, l'obligation faite aux Caisses de pensions d'investir dans des fonds de placement de la Confédération. De ce fait, avec les intérêts négatifs, il y a cette exigence de verser de l'argent à la Banque Nationale. C'est alors que l'on découvre le montant faramineux des réserves qui se montent à quelque mille milliards de francs suisses. À ce stade, avec les retraites que nous recevons, nous avons l'impression d'être dans un désert et de voir un mirage. Si nous étions plus jeunes, ce serait l'impression d'être dans un jeu vidéo et cette situation serait alors virtuelle pour nous.

Quelle déception devant ces milliards pour beaucoup de pensionnés de la CPEV, qui se sentent impuissants et perdent l'espoir de recevoir une petite prime. De plus, ils ont pris connaissance des bons résultats de la Caisse durant ces trois dernières années.

Alors, pour le caissier de l'UREV, quelle est sa position lorsqu'il reçoit la démission d'un membre prétextant ne pas avoir les moyens de payer sa cotisation ou d'un autre argumentant que nous ne servons à rien. Serions-nous devenus virtuels ?

Votre comité, qui ne baisse pas les bras, a immédiatement entrepris des démarches, premièrement auprès de la FSF (voir page 10), puis auprès du Conseil d'administration de la Caisse de pension de l'État de Vaud (voir page 11). Malheureusement, nous n'avons pas le culot des jeunes d'aujourd'hui pour manifester en barrant des routes ou en collant nos mains contre les portes coulissantes du numéro 9 de la rue de la Caroline, en ville de Lausanne, mais nous avons bon espoir. Heureusement, malgré des frais de port importants, le nombre considérable d'enveloppes reçues en retour lors de la votation prouve que vous suivez votre comité, ce qui nous donne de la force pour poursuivre nos actions.

Nous espérons aussi que d'autres requêtes en cours au niveau fédéral aboutissent rapidement sous l'égide de la FARES, dont nous vous rappelons notre affiliation depuis le début de l'année.

En espérant sincèrement pouvoir vous donner très prochainement de bonnes nouvelles, le comité de l'UREV reste vigilant, vous adresse ses cordiales salutations et vous souhaite une bonne santé.

Christian Chauvy, Président de l'UREV

UREV
Union des Retraites
de l'État de Vaud

Dépouillement votations 2021

C'est le lundi 28 mars 2022 que le comité in corpore, accompagné de deux membres de la commission de gestion et de vérification des comptes, a eu la lourde tâche de dépouiller les 1'692 (!) enveloppes reçues.

À noter que lorsque nous avions pris la décision de remplacer le vote en AG en présentiel par un scrutin par correspondance, nous nous étions interrogés sur le nombre d'enveloppes qui allaient nous être retournées. Nous arrivions à une estimation moyenne de 150 bulletins, les plus optimistes tablaient eux sur un retour de 250 à 300 votes. On est donc bien loin du compte et c'est tant mieux!

Plus de deux heures d'un travail acharné et consciencieux ont permis d'obtenir les résultats suivants:

	oui	non	abstentions
Le procès-verbal de l'AG 2021 est accepté par	1565	8	119
Le rapport d'activité est accepté par	1640	7	45
Les comptes 2021 sont acceptés par	1629	6	57
Le budget 2022 est accepté par	1588	20	84
La cotisation 2023 est acceptée par	1433	166	93
M. Jean-Luc Magnenat est élu vérificateur des comptes par	1599	10	83

Après la bonne surprise du nombre de bulletins rentrés, le comité est évidemment très satisfait du résultat de cette votation. De nombreuses personnes ont profité de l'occasion pour glisser un petit mot dans l'enveloppe réponse. Elles ont majoritairement manifesté leur satisfaction. Elles nous ont aussi adressé quelques remarques et propositions intéressantes, qui seront discutées en comité.

Si plusieurs personnes ont fait part de leur regret concernant la suppression de l'AG 2022, toutes ont montré de la compréhension pour notre décision et nous ont dit leur préférence pour cette forme de consultation.

FARES/VASOS
Fédération suisse des retraités

À fin 2021, votre comité a demandé l'adhésion de l'UREV à la Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse (FARES/VASOS) dont le siège est à Berne. C'est avec plaisir que nous vous informons que l'UREV a été admise, à partir du 1er janvier 2022.

Nous avons estimé qu'il était judicieux de s'associer à cette organisation, représentant environ 130'000 membres, qui s'engagent pour la dignité et le droit à l'autodétermination des personnes âgées au niveau national, sous le logo de la FARES/VASOS. Nous souhaitons participer aux diverses actions en cours pour défendre la cause des séniors, améliorer leur situation financière et encourager le dialogue entre les générations.

La FARES/VASOS a été créée en 1990, à l'occasion de la Foire suisse des séniors à Zurich, en tant qu'organisation faîtière nationale de coordination des actions des associations de retraités. À ce jour, elle représente 21 organisations nationales, cantonales, régionales et se considère comme la voix des personnes âgées. Politiquement indépendante, confessionnellement neutre, elle défend les intérêts des séniors dans les discours et les décisions politiques. Son engagement se fonde sur le respect des droits de l'homme, donc lutte contre toute forme de discrimination, contre l'injustice, la pauvreté et mène des actions pour défendre la cause des plus âgés et améliorer leur situation financière.

Outre des travaux sur divers thèmes et sur les relations publiques qui sont une des tâches principales de la FARES/VASOS, le programme d'action traite les sujet-clés suivants: révision de l'AVS, des prestations complémentaires et de l'AI, financement des soins et qualité des prestations dans les établissements de soins, politique de la santé, et enfin environnement et énergie.

En raison de sa taille, l'UREV dispose de quatre sièges à l'Assemblée des délégués, qui a lieu en général à Berne. De plus, un représentant est souhaité au sein du Conseil suisse des aînés, qui est composé de 32 membres.

Si vous souhaitez en tant que membre de l'UREV vous impliquer au niveau national pour défendre les intérêts des aînés, vous pouvez prendre contact avec un membre du comité de l'UREV. En ce qui concerne la langue, il est préférable de comprendre l'allemand, mais il est tout à fait possible de s'exprimer en français.

Quelques-unes des 21 organisations membres: USS Union Syndicale suisse - Avivo Suisse – Fédération suisse des retraités – Syndicom – Travail suisse Commission des retraités – Syndicat du personnel pensionné des transports – Pro Integra – Association d'aide et d'accompagnement des personnes âgées en EMS – Fondation pour la formation des Aînés(es) de Genève – Séniors canton de Zurich – 60 plus Zurich, etc.

Plus de renseignements sur le site Internet: https://vasos.ch/fr/

VASOS FARES
Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz
Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse
Federazione associazioni dei pensionati e d'autoaiuto in Svizzera

Fédération des Associations des retraités et de l'entraide en Suisse

La Fédération nationale des Associations des retraités et de l'entraide FARES/VASOS s'engage à promouvoir la dignité et l'autodétermination des personnes âgées. Le respect des droits de l'homme et de la justice sociale sont à la base de nos principes. Dans ce cadre nous luttons contre toutes formes d'injustice, contre la discrimination et la pauvreté due à l'âge. Nous défendons la cause des retraités pour améliorer leur situation financière. Nous encourageons la participation politique et sociale, ainsi que le dialogue entre les générations. Nous nous engageons à promouvoir une gestion durable des ressources naturelles.

Nous sommes:

- La plus grande fédération suisse regroupant les mouvements de retraités actifs et de l'entraide au plan national, régional et local.
- Politiquement indépendants et confessionnellement neutres.

Nos buts:

- Sauvegarder les assurances sociales.
- Révision de l'AVS, des prestations complémentaires et de l'AI.
- Financement des soins et qualité des prestations dans les établissements de soin.
- Être un forum permettant aux personnes âgées de discuter entre elles des questions ayant trait à la politique des aînés.
- Mettre en évidence les demandes des personnes âgées et faire entendre la voix des personnes âgées dans la société, auprès des autorités et chez les médias.
- Faire en sorte que l'image que l'on se fait des personnes âgées tienne compte de leurs capacités et non de leurs déficits.
- Assurer la sécurité de l'existence dans la dignité.
- Construire un pont entre les générations.
- Agir pour l'environnement et pour une utilisation optimale de l'énergie.

Vous pouvez compter sur nous!

UREV
Union des Retraites de l'Etat de Vaud

Pourquoi nos retraites n'ont pas encore été indexées ? Ou pourquoi les pensionnés de l'Etat de Vaud et leurs conjoints survivants n'ont pas reçu une prime unique, ou mieux, une 13e prime ?

L'année dernière, certaines institutions de prévoyance suisses ont réalisé un rendement pondéré évalué à 9,25 %, en fonction de la fortune. Les degrés de couverture ont atteint un niveau record, ce qui a permis à de nombreuses caisses de rémunérer davantage les avoirs de vieillesse des assurés. Mais la moyenne des rémunérations des grandes caisses de pensions évolue autour de 5 à 6 %, ce qui reste considérable.

FSF

cpev
CAISSE DE PENSIONS DE L'ÉTAT DE VAUD

La CPEV, comme d'autres caisses publiques, n'a pas un degré de couverture égal ou supérieur à 100%. Il était de 75,8% à la fin de l'année 2021. La législation en vigueur autorise cette sous-couverture, mais contraint les caisses dans cette situation à compléter leur capital pour atteindre, au plus tard le 1er janvier 2052 80% de degré de couverture.

Trois contributeurs participent au financement de la Caisse de pensions: les actifs, les employeurs, les deux par leurs cotisations et finalement le rendement des placements financiers et immobiliers. Ce troisième cotisant est soumis à des variations importantes. Le début de cette année 2022 en est une malheureuse illustration. S'ajoute à cette situation tendue le vieillissement de la population qui réduit le rapport entre cotisants et bénéficiaires des prestations.

La dernière mesure visant à revaloriser les pensions des retraités de l'Etat de Vaud a eu lieu il y a une douzaine d'années. Elle consistait en une prime unique de 1000.–.

Depuis cette date, une nouvelle loi sur la caisse de pensions de l'Etat de Vaud (LCP) a été adoptée par le Grand Conseil le 18 juin 2013. Deux articles du règlement d'application de cette loi traitent de ces adaptations des rentes:

Article 37: Adaptation au renchérissement

[1] *Par décision annuelle du Conseil d'administration, la Caisse peut accorder aux pensionnés des allocations de renchérissement. Celles-ci sont prélevées sur la provision technique constituée à cet effet.*

[2] *La décision est prise en tenant compte notamment des éléments suivants :*

1. le niveau de la réserve pour fluctuation de valeurs;(*)
2. le taux de couverture de la Caisse;
3. l'évolution de l'indice suisse des prix à la consommation;
4. la date de la dernière décision relative à l'adaptation au renchérissement.

[3] *Avant de prendre sa décision, le Conseil d'administration requiert le préavis de l'Assemblée des délégués des assurés et du Conseil d'Etat.*

Article 38 : Allocation unique

[1] *Lorsque le Conseil d'administration décide de ne pas indexer les rentes, il peut décider de verser une allocation unique. Il en fixe la clé de répartition. Il prend sa décision sur la base du montant disponible dans la provision pour indexation et en tenant compte du degré de couverture de la Caisse.*

(*) la réserve de fluctuation de valeurs est une sorte de bas de laine qui permet d'absorber les pertes de change, de valeurs des placements financiers.

On le constate à la lecture du rapport annuel, disponible en ligne sur le site de la CPEV (https://cpev.ch/actualités/le-rapport-annuel-2021-de-la-cpev-est-disponible) et des comptes annuels (https://rapportannuel.cpev.ch/wp-content/uploads/sites/2/2022/04/cpev-comptes-2021-vlast-2.pdf) que la rubrique « fonds libres », qui servirait à distribuer des prestations complémentaires est à 0, cela depuis l'entrée en vigueur de cette loi de 2013.

Garder un espoir quand même ? Il est certain que la situation économique actuelle, l'inflation qui repart à la hausse, les primes d'assurance maladie pour lesquelles on prévoit une hausse significative, le coût des charges locatives, la hausse des taux d'intérêts immobilier, etc. ne vont pas laisser insensibles les responsables concernés, tant politiques qu'institutionnels.

L'UREV agit

Il n'empêche que la mission première de l'UREV est de défendre les intérêts des retraités de la fonction publique du canton de Vaud. Nous avons donc continué d'agir dans ce sens et vous trouverez aux pages suivantes des copies de deux courriers que nous avons écrits récemment à la FSF, la faîtière qui nous représente au sein du conseil d'administration de la CPEV, ainsi qu'un autre courrier adressé à la présidente de la CPEV (Caisse de Pensions de l'Etat de Vaud). Nous publierons leurs réponses dans le prochain bulletin. N'hésitez pas à consulter régulièrement le site www.urev.ch pour être informé de l'évolution de ce dossier.

UREV
UNION DES RETRAITES
DE L'ETAT DE VAUD

UREV
UNION DES RETRAITES
DE L'ETAT DE VAUD
Fondée en 1943

Fédération des sociétés de
Fonctionnaires et des associations
Du Parapublic Vaudois
Chemin des Allinges 2
1006 Lausanne

Villars-Ste-Croix, le 22.04.2022

Monsieur le Président,
Madame, Monsieur les Secrétaires généraux,

Le comité de l'UREV, comme la Fédération des Fonctionnaires, a pris connaissance du résultat des récentes élections au Conseil d'Etat de notre canton. Nous supposons que les tractations en cours, relatives à la Caisse de Pensions de l'Etat de Vaud, vont se poursuivre avec les nouveaux élus. Aussi, nous saisissons cette occasion pour vous demander d'intervenir en faveur de la condition des aînés. Depuis plus de 10 ans, aucune augmentation des retraites, ni la moindre prime unique n'ont été allouées aux pensionnés de la CPEV.
La brutale et sérieuse augmentation du coût de la vie, en relation avec la situation dans le monde, péjore gravement le pouvoir d'achat des seniors. Afin de répondre à plusieurs membres de l'UREV qui reprochent au comité son manque d'action dans ce domaine, et compte-tenu du résultat favorable de l'exercice écoulé annoncé dans la presse, nous estimons qu'il est plus que temps d'obtenir un geste pour les retraités.
La solidarité n'étant pas un concept à sens unique, nous souhaitons pouvoir compter sur votre indéfectible et ferme soutien. Nous espérons donc que la FSF aura suffisamment de poids pour être entendue par le Conseil d'administration de cette caisse de pensions.
Si le comité de l'UREV a rejoint la FARES dernièrement, les engagements de cette association se concentrent sur un plan national et les résultats sont très longs à aboutir, mais nous avons confiance.
Dans l'attente de vos prochaines nouvelles, le comité de l'UREV vous adresse, Monsieur le Président, Madame, Monsieur les Secrétaires généraux, ses plus respectueuses salutations.

Pour l'Union des Retraités de l'Etat de Vaud

Christian Chauvy
Président

Monika Mosbahi
Resp. du secrétariat

Union des Retraités de l'Etat de Vaud, p/a Monika Mosbahi, Chemin de la Reine 7, 1029 Villars-Sainte-Croix

UREV
UNION DES RETRAITES
DE L'ETAT DE VAUD
Fondée en 1943

Caisse de pensions de l'Etat de Vaud
Conseil d'administration
Rue Caroline 9
1003 Lausanne

Villars-Ste-Croix, le 5 mai 2022

Madame la Présidente,
Mesdames, Messieurs les membres du Conseil d'administration,

Le comité de l'UREV a pris connaissance avec plaisir de l'excellent résultat de l'exercice 2021 de la Caisse de Pensions de l'Etat de Vaud. Nous constatons que la politique de placement suivie depuis quelques années est un réel succès. Nous vous en sommes reconnaissants.

Le report de deux ans de l'entrée en vigueur du nouveau plan proposé par le Conseil d'administration, est bénéfique pour les employés actifs, mais laisse un goût amer aux pensionnés qui, depuis plus de 10 ans, n'ont pas vu de revalorisation de leur retraite.

La mission statutaire et prioritaire de l'UREV est de défendre les intérêts de ses membres. Il est temps, après les excellents résultats obtenus ces trois dernières années, de penser aussi aux retraités. Leur pouvoir d'achat est gravement péjoré par la brutale et forte augmentation des coûts de la vie, et met en péril, pour beaucoup d'entre eux, leur autonomie financière.

L'UREV demande instamment au Conseil d'administration d'entreprendre, sans attendre, des démarches en vue de revaloriser les retraites des pensionnés.

Dans l'attente de vos prochaines nouvelles, le comité de l'UREV vous adresse, Madame la Présidente, Mesdames, Messieurs les membres du Conseil d'administration, ses plus respectueuses salutations.

Pour l'Union des Retraités de l'Etat de Vaud

Christian Chauvy
Président

Monika Mosbahi
Resp. du secrétariat

Union des Retraités de l'Etat de Vaud, p/a Monika Mosbahi, Chemin de la Reine 7, 1029 Villars-Sainte-Croix

Rencontre avec Suzette Sandoz et Michel Bühler

Nous avons tenu la première « Rencontre » pour les membres de l'UREV, le mardi 12 avril dernier, avec Mme Suzette Sandoz et M. Michel Bühler. Il s'agissait d'un coup d'essai et force est de reconnaître que nous avons vécu un excellent moment. La discussion a été parfaitement conduite par M. Stéphane Gobbo, du journal « Le Temps ».

Les échanges nourris entre les deux intervenants ont été courtois, chaleureux même. Les témoignages qui nous ont été donnés, ainsi que plusieurs anecdotes qui ont émaillé la discussion, étaient fort intéressants. La rencontre a été suivie d'un apéritif dans les salons de l'Hôtel Mirabeau qui nous a parfaitement reçus. Et l'impression générale nous donne à penser que les membres présents étaient très satisfaits de ce moment de convivialité.

Il s'agit de noter que lors des inscriptions, nous avons été surpris car plusieurs membres nous ont déclaré par téléphone qu'ils hésitaient à se déplacer en raison du risque de contagion au méchant petit virus Covid, version Omicron. Nous avons sans doute fait preuve d'optimisme lorsque nous avons mis en place cette rencontre en décembre dernier, en pensant que la pandémie serait terminée. N'empêche, malgré cela, 70 personnes étaient présentes, y compris quelques invités.

Le bilan de cette première rencontre nous conforte dans notre volonté de mettre sur pied entre 3 et 4 rencontres annuelles de ce type durant les années qui viennent. Nous planchons d'ailleurs sur la prochaine, qui devrait avoir lieu à la rentrée de l'automne prochain et qui sera certainement organisée en collaboration avec notre partenaire le journal « Générations ».

Suzette Sandoz, Stéphane Gobbo, Michel Bühler

UREV
Union des Retraites
de l'État de Vaud

Mise en garde contre des arnaques par e-mail

Une vague de tentatives d'arnaques par e-mail déferle dans nos messageries électroniques, prévient la police.

Les auteurs de ces courriels envoient une convocation émanant soi-disant de divers services de police tels que la gendarmerie vaudoise, Europol, la direction de Fedpol ou la gendarmerie française. Ils accusent le destinataire d'avoir commis des délits en lien avec la consultation de sites pornographiques.

Ce message demande de prendre rapidement contact avec les responsables de ces services afin de trouver un arrangement à l'amiable en versant une somme d'argent. Les escrocs espèrent que des gens ayant récemment consulté des sites pornographiques se trouvent parmi les destinataires.

Les ordinateurs des personnes contactées ne sont pas infectés par ces messages et les malfaiteurs ne possèdent aucun matériel compromettant, rassure la police. Leurs services n'envoient jamais de convocations, d'amendes ou de documents judiciaires par courriels.

Dans tous les cas, la police recommande de bien vérifier l'adresse de l'expéditeur, de ne pas réagir à ce type de courrier et de ne jamais verser d'argent.

Course annuelle – vendredi 26 août 2022
(par n'importe quel temps)

SCHYNIGE PLATTE

Enfin !

Nous pouvons réserver une journée de rencontre et de découverte dans un coin privilégié de notre beau pays. Après deux ans de restrictions sanitaires, le comité est heureux de pouvoir vous proposer une course à la **Schynige Platte**, surplombant le lac de Thoune.

Face au mythique trio des Alpes bernoises, Eiger, Mönch et Jungfrau, un panorama exceptionnel que nous pourrons déguster depuis le restaurant qui nous servira un repas traditionnel.

C'est un retour à la belle époque, qui débute par un trajet en train historique à crémaillère pour s'achever à près de 2000 mètres d'altitude. Après le repas, la visite du jardin botanique alpin, par un chemin accessible à tous, recensant pas moins de 650 espèces, permettra d'engranger de magnifiques souvenirs.

L'altitude et les possibles rapides changements météorologiques nécessitent des vêtements adaptés, mais pas nécessairement de chaussures de montagne, ni de cordes et piolets !

UREV
Union des Retraites
de l'État de Vaud

Programme

DÉPARTS	
7h00	**Morges**, intersection des promenades du Petit-Bois et du Général-Guisan
7h15	**Lausanne**, parc vélodrome
7h40	**Vevey**, au bas de l'avenue de Gilamont (avant le pont CFF) au plus près de la gare
7h50	**Yverdon-les-Bains**, place de la gare

Itinéraire:
Autoroute jusqu'à Berne, Rubigen (pause café-croissant),
puis Thoune, Spiez, Wilderswil.
Embarquement sur le train à crémaillère à 11h15,
pour un trajet de 50 minutes environ.

Train de retour: 15h41
Autoroute avec arrêt dans un restauroute pour une courte pause.
Arrivée aux lieux de départ dès 19h30-20h00.

Menu de midi:
Petite salade verte
Saucisse à rôtir de porc – röstis – sauce aux oignons
Dessert du jour

Prix:
CHF 120.– pour les membres de l'UREV
CHF 130.– pour les accompagnants
(comprenant le transport, le café-croissant, le repas de midi, une boisson, l'entrée au jardin alpin.)

Inscriptions jusqu'au vendredi 8 juillet:
Par courriel à urevcourse@hispeed.ch ou par téléphone (laisser un message si pas de réponse) au 079 583 45 80. Une confirmation vous sera adressée pour valider votre inscription.

Nombre de participants limité à 140 personnes

Pour ceux qui souhaitent préparer leur excursion:
https://www.jungfrau.ch/fr-ch/schynige-platte/
https://www.myswitzerland.com/fr-ch/decouvrir/schynige-platte/
https://www.interlaken.ch/fr/decouvrir/poi/schynige-platte-chemin-de-fer

Paiement préalable obligatoire jusqu'au 22 juillet
(réception sur le compte CCP):
- par virement bancaire ou postal au CCP 10-1256-6 mention «UREV course» IBAN CH33 0900 0000 1000 1256 6
- ou au moyen du bulletin de versement à télécharger sur le site UREV.ch, onglet courses.

Indications indispensables à donner pour l'inscription:
- Votre nom et prénom, adresse, numéro de téléphone et adresse courriel si existe.
- Noms et prénoms des accompagnants
- La localité de départ (Morges, Lausanne, Vevey ou Yverdon-les-Bains)

Conditions d'annulation:
- jusqu'au 5 août: 30% du paiement
- jusqu'au 20 août: 50% du paiement
- dès le 21 août: pas de remboursement – contactez votre assurance annulation le cas échéant.
- les participants qui ne seraient pas au rendez-vous de départ des cars ne seront pas dédommagés.

Les puzzles et les troubles cognitifs

Une récente découverte faite par des chercheurs en psychologie et neuroscience pourrait bien actualiser les puzzles. Ce jeu de patience, qui consiste à reconstituer une image en emboîtant des pièces les unes dans les autres, aurait de multiples bienfaits sur la mémoire, la perception visio-spaciale et le bien-être.

Une surexposition aux divers écrans dans notre mode de vie actuel a provoqué une explosion de troubles cognitifs, notamment chez les jeunes. Pourtant, de simples exercices permettent de contrecarrer ces dégénérescences mentales et d'entretenir le cerveau. Il s'agit de la lecture, de cours de théâtre, de jeux intellectuels comme le sudoku, le scrabble, les cartes et bien sûr les puzzles.

Il a été prouvé que la pratique régulière du puzzle améliore de façon significative la perception spatiale, la rotation mentale, le raisonnement, les mémoires de travail et épisodique. Si les effets positifs sur la mémoire et l'intelligence sont perceptibles sur le court terme, leur impact est considérable après plusieurs années. Il représente même un facteur de protection contre l'altération des fonctions mentales à l'âge mûr.

Patate douce ou pomme de terre

La pomme de terre, couramment surnommée «patate» n'appartient pas, d'un point de vue botanique, à la même famille que la patate douce. Elle fait partie des solanacées, comme de nombreux légumes courants que sont l'aubergine, la tomate, le poivron, le piment ou le paprika entre autres. Quant à la patate douce, c'est l'unique légume notable de la famille des convolvulacées, qui regroupe des plantes herbacées, souvent grimpantes ou rampantes, comme le liseron et la belle de jour. Cependant, ces deux familles appartiennent au même ordre taxonomique.

Ces deux tubercules sont très proches, tant au niveau de leur préparation culinaire que pour leurs qualités nutritionnelles. Les teneurs en hydrates de carbone, en potassium et leur quantité de vitamines C sont très similaires.

Mais la patate douce a des atouts supplémentaires en ce qui concerne la qualité de son amidon, qui contient davantage d'amylose, une sorte d'amidon qui a la particularité d'être digérée plus lentement. Avec un apport en fibres plus important, cela lui confère un index glycémique plus bas que celui de la pomme de terre (50 contre 70), donc les pics d'insuline sont limités. Un autre avantage est celui de sa teneur en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, essentiel pour la bonne santé de la peau et de la vision. Ce pigment agit également comme antioxydant permettant de lutter contre le vieillissement cellulaire. A relever que, plus la patate douce est colorée en orange, plus elle contient d'antioxydants. Elle est consommée principalement en bouillie, cuite, en soupe, en plat complémentaire du riz et de bien d'autres choses. Elle est considérée comme l'un des meilleurs premiers aliments pour bébé.

Humour suisse… (romand)

La célèbre boutade « La Suisse n'existe pas », proclamation faite par l'artiste Ben Vautier, dit **Ben**, lors de l'exposition universelle de 1992 à Séville, est une forme d'humour, certes. Mais elle recouvre malgré tout une réalité politique certaine :

4 langues nationales, des cantons arc-boutés sur leurs singularités, des villes mondialisées, des campagnes décalquées sur l'iconographie d'Heidi, bref une diversité qu'il est impossible de réduire à une simple entité. Et il semble qu'il en va de même lorsqu'on essaie de définir l'humour suisse. Lequel ? Celui des Grisons, des villes frontalières, comme Bâle ou Genève, des cantons attachés aux traditions de la démocratie directe, des plateaux jurassiens ou celui de la campagne vaudoise ?

Comment, dès lors, définir un humour suisse, qui serait partagé et compris de la même manière dans chacune des régions et qui pourrait être revendiqué comme tel ?

Les Suisses-romands consomment de l'humour français (et parfois belge), souvent féroce, politique, sexualisé et qui joue sur la langue, tandis que l'humour alémanique est en général plus doux, plus gentillet.

Il y a toujours des exceptions et l'on peut citer Adrien Wettach, le célèbre clown **Grock**, qui a eu un incroyable succès international vers le milieu du XXe et Emil Steinberger, dit **Emil**, qui, lui, a dépassé les barrières linguistiques internes.

Il n'empêche. En considérant notre région, on peut constater qu'une sorte d'humour commun n'a vu le jour qu'au milieu du siècle dernier. Et c'est sans doute une des conséquences inattendues de l'arrivée de radios et de télévisions généralistes, Radio-Lausanne, Radio-Genève, et, par la suite, de chaînes de la RTS et des TV locales, qui étaient écoutées dans toute la Suisse romande. Peu à peu, la programmation a fait la part belle à des thèmes ou à des situations qui transcendaient les frontières cantonales. Et, notamment, dans des émissions humoristiques, qui ont amalgamé un rire qui, aujourd'hui, nous semble représentatif d'une suissitude.

On s'en rend compte en considérant une liste, non-exhaustive, d'émissions ou d'humoristes qui doivent tous, d'une manière ou d'une autre, leur succès aux médias audiovisuels romands: le «Quart d'heure Vaudois», de **Samuel Chevallier**, le «Bonjour!» de **Jack Rollan**, «Les Aventures de Ouin-Ouin», de **Claude Blanc** et **Emile Gardaz**, «Au fond, à gauche», «Cinq sur Cinq» et «Le Fond de la Corbeille», avec **Jean Charles, Jean-Charles Simon, Patrick Lapp** et **Lova Golovtchiner**, cofondateur du «Théâtre Boulimie», «Carabine FM», «La Soupe est pleine», «120 secondes» sur Couleur 3 et «52 minutes» sur la RTS 1, avec **Vincent Kucholl** et **Vincent Veillon**. Ou, pour la presse écrite, **Laurent Flutsch, Barrigue** et **Patrick Nordmann,** du journal satirique «Vigousse», et les dessinateurs **André Paul, Patrick Chappatte, Raymond Burki** et **Mix & Remix**.

Enfin, la scène avec **Zouc**, qui a désormais, de son vivant, une rue à son nom à St-Imier: «La Rue d'la Zouc», **Claude-Inga Barbey, Paul Mercey, Bernard Haller, François Silvant, Yann Lambiel, Joseph Gorgoni**, alias Marie-Thérèse Porchet ou **Nathanaël Rochat,** qui ont été ou qui sont toujours actifs dans l'espace francophone. Sans oublier les invraisemblables et inclassables **Plonk et Replonk**.

Pour terminer ce survol rapide et subjectif de l'humour helvétique, voici un florilège de citations concernant la Suisse :

«Monaco, c'est un peu Suisse-sur-Mer…»
Laurent Ruquier

«Sans argent, dit le proverbe, pas de Suisse! Pas de Suissesse, non plus.»
Anatole France

«La moitié de la Suisse est l'enfer, et l'autre moitié le paradis».
Voltaire

«Suisse. Terre d'asile pour capitaux flottants. Pays de grande liasse populaire.»
Jacques Mailhot

«Le comble de l'erreur géographique:
Croire que les suicidés sont les habitants de la Suisse.»
Alphonse Allais

«La Suisse, ça n'est pas si formidable: ôtez les montagnes, qu'est-ce qui reste?»
Anonyme

«Si Dieu avait été suisse, il serait toujours en train d'attendre
le moment favorable pour créer le monde.»
Hugo Loebcher

«L'enfer est un endroit où le cuisinier serait anglais; le policier, allemand;
le garagiste, arabe et l'amant, suisse.»
Anonyme

«En France, l'argent est un vilain péché.
C'est pourquoi de plus en plus de Français vont se confesser en Suisse.»
Jacques Mailhot

«La Suisse est avant tout, ne l'oublions pas, un pays d'agriculture:
ils font du blé, du jonc, de l'oseille.»
Jacques Martin

«Les Suisses ont su construire un très beau pays autour de leurs hôtels.»
George Mikes

«Secret bancaire. Jeu de piste mis au point par les banquiers suisses pour distraire
les douaniers français quand ils ont le stress.»
Jacques Mailhot

«Jérôme Cahuzac: C'est vrai qu'un ministre du Budget qui planque son argent
en Suisse, ça prouve que c'est un ministre compétent!»
Laurent Ruquier

Quelques rappels

Changement d'adresse
Nous vous prions de bien vouloir prendre note que les changements d'adresse doivent impérativement être annoncés **à deux endroits**:

1 **Caisse de pensions de l'Etat de Vaud**
Rue Caroline 9
Case postale 288
1001 Lausanne
Tél. 021 348 24 43

2 **Caissier de l'UREV**
M. Georges Bornoz
Chemin de la Lisière 8
1018 Lausanne
Tél. 021 312 24 39
ou par mail: gburev@citycable.ch

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 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%**