

EDITO

PRENEZ SOIN DE VOUS

Combien de fois avons-nous entendu cette phrase en période du Covid-19 ? «Prenez soin de vous» concluait beaucoup de courriels, ce qui est moins fréquent actuellement. Ok, je prends soin de moi... mais comment ?

Dernièrement, j'ai assisté à une cérémonie et l'officiant avait basé son intervention sur l'importance de s'appuyer sur quatre piliers pour avoir une bonne stabilité dans la vie comme dans le couple, à l'image des quatre pieds d'une chaise qui devient bancale quand l'un d'eux vient à manquer. Ces propos m'ont touché, tant ils étaient criants de vérité et d'évidence. Quatre piliers que sont l'amour, la confiance, le respect et la compréhension. Ces quatre piliers fonctionnent envers les autres, mais aussi envers soi-même. Si nous appliquons cela à notre propre personne, nous pourrions être plus disponibles pour les autres, mais sans nous négliger.

Prendre soin de soi, c'est aussi se préserver des moments ou des paroles toxiques. On pourrait aussi s'inspirer des trois filtres de Socrate, soit la bonté, la vérité et l'utilité. Un jour, un disciple du philosophe raconta qu'il était tombé sur l'un de ses amis et que ce dernier lui avait parlé de Socrate en des termes très malveillants. Avant d'entendre ce qu'il avait à lui dire, le message devait passer par trois filtres nécessaires. S'il ne passait pas ces filtres, cela voulait dire que le message n'était pas digne d'être écouté.

- *Es-tu absolument certain que ce tu vas me dire est vrai ?*

- *Ce que tu vas me dire, est-ce quelque chose de bien ?*

- *Ce que tu vas me dire à propos de mon ami va-t-il me servir ?*

Le disciple répondit non aux trois questions. Socrate refusa d'écouter car "Si ce que tu souhaites me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, pourquoi voudrais-je le savoir ?"

Quatre piliers, trois filtres : voilà déjà une piste pour prendre soin de soi. Je vous l'admets volontiers, c'est plus facile à lire et à dire qu'à appliquer. Le monde actuel est anxiogène et, à notre niveau, nous ne pouvons que modestement le rendre un peu meilleur, chacun avec ses forces et ses faiblesses. Pas besoin de grandes actions mais, par exemple, à l'ère des fake news, appliquez les trois filtres de Socrate et, dans votre quotidien, appuyez-vous sur les quatre piliers. Des piliers qui font partie intégrante de l'action de La Paternelle Association.

«N'oublie jamais que tout est éphémère, alors tu ne seras jamais trop joyeux dans le bonheur, ni trop triste dans le chagrin»

Socrate -470 -399

Bel été et prenez soin de vous !

Daniel Favre

VOYAGE AU LAC DE GARDE

ENTRE LE CONTEMPLATIF ET L'ATTRACTIF



En présentant le voyage 2024 de La Paternelle, les organisateurs étaient loin d'imaginer que le titre allait coller autant à la réalité. Les participants sont

revenus enchantés de ce voyage et beaucoup se sont promis de retourner dans cette région tant ils avaient pris du plaisir !

Revenons au début...

Départ matinal dans un car tout confort et tout neuf à destination de Milan. Grâce à un chauffeur hors-pair et des conditions de circulation idéales, nous sommes arrivés en avance sur le programme. Forts de cette avance, nous avons pu profiter



de flâner librement dans cette magnifique ville avant de retrouver notre guide milanaise qui nous a fait découvrir les trésors cachés de la cité. En fin d'après-midi, le car nous attendait à proximité pour cette fois-ci nous conduire jusqu'à Garde et notre hôtel, établissement qui ressemblait à un camp de vacances avec ses petits logements. Au terme de la journée, toute l'équipe s'est retrouvée pour partager un petit apéritif bien mérité. L'ambiance présageait déjà une belle complicité entre les participants. Ce ne sont pas les enfants et adolescents qui nous contrediront.

Le lendemain, pour le contemplatif, nous allons être gâtés ! Nous étions attendus par notre guide Aurora et notre chauffeur Milos, pour être conduits à Sirmione, située à quelques encablures de notre hôtel. Magnifique citée où le temps semble suspendu. Temps qui était avec nous puisque nous avons bénéficié du soleil durant la quasi-totalité du séjour. Après avoir déambulé dans les rues aux couleurs vives, nous sommes montés aux ruines de Catule (villa romaine) avant de prendre un repas en commun les yeux encore émerveillés par la beauté du site. Retour à Garde en traversant le lac sur un bateau privatisé pour La Paternelle, permettant à certains d'admirer plus la couleur de l'eau que les paysages !!! De retour à Garde chacun s'est baladé à loisir dans les ruelles et a pu chiner dans les petits commerces, mais l'esprit de La Paternelle allait encore frapper. En effet, les tables bien rangées des terrasses allaient bientôt n'en former plus qu'une, ceci avec l'aide des sommeliers italiens d'une amabilité à toute épreuve, pour prendre un apéritif ou un café convivial tous ensemble.

Le troisième jour, place à l'attractif. Après une trentaine de minutes de route confortablement installés dans notre car, nous sommes partis à l'assaut de Gardaland. Magnifique parc d'attractions où grands et petits ont pu s'éclater durant toute la journée... l'une d'eux à en perdre les boucles d'oreilles tellement chahutée dans une attraction. Au retour, pour ceux qui le souhaitaient, une petite halte à Garde pour terminer en beauté cette journée.



VOYAGE AU LAC DE GARDE (SUITE...)

Après un copieux petit-déjeuner les participants étaient attendus à Vérone pour une visite guidée de la ville de Roméo et Juliette (qui n'ont jamais réellement existé). Que d'anecdotes intéressantes nous ont été contées par notre sympathique guide ! Même les enfants étaient intéressés. Grâce à la guide et le fait d'être un groupe, nous avons pu voir le balcon de Juliette en évitant la longue file d'attente. Chacun a pu poursuivre la visite librement et, après le repas de midi, départ pour le Parc Natura Viva situé à 30 minutes de la ville. Véritable havre de paix où les animaux semblent être en liberté. Un espace a permis également de découvrir le monde des dinosaures en grandeur nature.

Tout a une fin et le vendredi nous prenions la route pour le retour en Suisse. Afin de profiter du passage au Tessin, nous avons encore eu le plaisir de découvrir ou de redécouvrir la Swiss miniature à Melide. En raison de la fermeture du Saint-Gothard nous avons un peu anticipé le départ et découvert de superbes paysages en montant au tunnel du San Bernadino, tout cela en arrivant tout de même à l'heure prévue.

Tous étaient un peu nostalgiques d'arriver déjà au terme d'une semaine magnifique où petits et grands se sont vraiment éclatés et avec des souvenirs plein la tête.

Le comité est particulièrement heureux de pouvoir, grâce à vous, offrir cette parenthèse enchantée à nos familles protégées, lesquelles apprécient que ce voyage soit ouvert à tous, permettant de magnifiques échanges et moments de complicité que ce soit entre adultes ou enfants. Merci aux participants d'avoir fait de ce voyage une réussite tant par leur joie de vivre, de leur ponctualité ou des moments de franche rigolade. Promis on prépare le prochain !



VOYAGES, VOYAGES...

Depuis de nombreuses années La Paternelle Association vous propose des voyages ou des sorties et à chaque fois les participant-es en reviennent enchanté-es.



Vous vous êtes peut-être posé la question : pourquoi une association qui vient en aide aux veufs, veuves et orphelins organise ce genre de sorties et voyages et ceci depuis de très nombreuses années ? La réponse est simple. Dans le cadre des prestations proposées lors de l'adhésion, il est indiqué que les familles touchées par le deuil bénéficient notamment d'organisation de vacances, sorties et journées récréatives.



Certain-es se rappelleront les vacances passées dans les villages Reka que La Paternelle finançait pour ses familles protégées. Bien que ces dernières appréciaient à sa juste valeur ces moments offerts par l'association, le veuf ou la veuve passait ses vacances seul-e avec ses enfants. L'idée a germé d'organiser des sorties et voyages de groupes, ouverts à tous et toutes, afin de créer une dynamique et de provoquer des rencontres et des moments de partage.

En votre qualité de membres, vous avez certainement eu l'occasion de participer à une croisière, une escapade en Italie, en Provence, à une journée à Europa-Park, etc... et avoir des étoiles plein les yeux au retour. Que de beaux souvenirs ! Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de le faire, pas de souci : ce sera toujours possible.



Qu'est-ce qui changera ?

Votre comité tient à maintenir ses voyages proposés à nos familles protégées et à nos membres, mais nous devons nous adapter. En effet, chaque année, nous organisons une sortie à Europa-Park et le succès est au rendez-vous bien que l'engouement diminue. La raison découle certainement de l'offre pléthorique des autocaristes pour cette sortie, chacun pouvant dès lors choisir le meilleur moment pour s'y rendre. Toutefois, l'ambiance des sorties et voyages de La Paternelle est unique et nous souhaitons maintenir cette sortie d'un jour. A l'avenir, elle aura lieu tous les deux ans, la prochaine en 2026. Tous les deux ans aussi, en alternance avec Europa-Park, un voyage de 4 à 5 jours... Le prochain en 2027.

Il est bon de rappeler que les personnes non-membres de La Paternelle peuvent aussi participer en s'acquittant d'un léger supplément. Le mieux est de devenir membre.



ROBIN SOUTIENT LA PATERNELLE

PÉDALER EN FAVEUR DES ENFANTS ORPHELINS

USA26 - The West Coast by Bike, pédaler en faveur des enfants orphelins. C'est sous ce titre que le jeune Neuchâtelois Robin Spielmann a décidé de lancer son appel aux dons pour un projet un peu fou, mais tellement généreux.

Son objectif : rejoindre à la force des mollets la ville de Seattle (Washington) à la ville de San Diego (Californie), soit **2800 km** à parcourir en **23 étapes**, le tout en traversant les 3 Etats de la côte Ouest des Etats-Unis d'Amérique.

Pourquoi se lancer dans un tel projet ?

«Juste l'envie de vouloir aider, de se sentir utile et de faire preuve de générosité. Ceci dans un monde où certaines valeurs se perdent».



La Paternelle Association a été choisie par Robin comme bénéficiaire des dons récoltés du fait qu'il souhaitait soutenir une structure régionale, en plus d'avoir un lien plus personnel avec celle-ci. En 2013, il rencontra une amie portant des valeurs qui lui sont chères et qui avait bénéficié des prestations de La Paternelle. Ceci n'a fait que renforcer son choix de rouler pour l'association.

Il est possible de soutenir Robin Spielmann, soit en finançant des étapes au profit de La Paternelle ou/et en devenant sponsors pour financer le projet.

Découvrez-en plus et soutenez ce magnifique projet en consultant son site : www.usa26thewestcoast.ch, en le suivant via Instagram : [usa26thewestcoast](https://www.instagram.com/usa26thewestcoast) ou encore en cliquant sur le QR Code ci-dessous.

On compte sur vous pour partager cette information et suivez Robin dans son aventure via son site, ses réseaux sociaux ou ceux de La Paternelle.

Merci Robin d'avoir choisi La Paternelle, nous sommes à tes côtés et nous te souhaitons plein succès dans cette aventure !

USA26
THE WEST COAST
BY BIKE

PEDALER EN FAVEUR DES ENFANTS ORPHELINS

PRESENTATION

SOUTIEN

CARTE

SPONSORS

CONTACT

LA PATERNELLE
ASSOCIATION



UN PROJET A COMBINAISON GAGNANTE

SOUTENIR UNE ASSOCIATION TOUT EN PRATIQUANT UN SPORT

Prenez le temps de découvrir son concept et prenez part à l'aventure en soutenant l'association pour laquelle je roulerai.

USA26
THE WEST COAST
BY BIKE



N'oubliez pas de faire part de tout changement d'adresse au secrétariat, soit par courrier, e-mail ou téléphone.



Contact

La Paternelle Association
Rue Sous-la-Vy-du-Noyer 4
2207 Coffrane

Mail : info@lapaternelle.ch
web : www.lapaternelle.ch

RETROUVEZ-NOUS SUR



&

