

GLANDCITÉ

JOURNAL D'INFORMATIONS LOCALES
DE L'ACG ET DE LA MUNICIPALITÉ DE GLAND
WWW.ACG-GLAND.CH - DÉCEMBRE 2019

#130

FÊTES

Le plein de cadeaux pour un Noël 100% local

Lire en pages 6 et 7



SPORT ›

Les pompiers, rois de la
compétition

5

JEUNESSE ›

Retour sur l'évolution
de l'accueil de jour

11

PAGE DES JEUNES ›

Le Djing c'est quoi?
Réponse avec le CRL

V

SOCIÉTÉS LOCALES ›

Séniors et «écureuils»
chefs d'un jour

16



VOUTAT

SANITAIRES • TOITURES • PISCINES
1196 Gland - www.voutat.com

IMPRESSUM ▶**Gland Cité**

Journal d'informations locales de l'ACG et de la Municipalité de Gland.
Parution : 6 fois par an.

Editeur

ACG - Association Commerciale Gland
www.acg-gland.ch

Président

Stéphane Fenner, 078 827 02 01
E-mail : contact@acg-gland.ch

Adresse du journal

Gland Cité - CP 423 - 1196 Gland

Trésorier : Louis de Bourbon Parme**Impression**

BSR imprimeurs SA - 1196 Gland
022 354 09 90
glandcite@bsrimprimeurs.ch

Ont collaboré à ce numéro

Coordination : Clémentine Aleixendri
Infos communales : Jennifer Herger
Énergies : Clémentine Aleixendri
Sociétés locales : Anna Beutler
Culture : Alexandre Caporal
Sport : Denys de Blaiveville
Gens d'ici : Léa Pratt
Gastronomie : Sandrine Goettmann
Bien-être : Léa Pratt et M.-H. Laurent
BSR Imprimeurs SA - Gland
www.bsrprimeurs.ch

Tirage de ce numéro

10'500 exemplaires - Distrib. gratuite dans tous les ménages de Gland, Prangins, Duillier, Vich, Coinsins, Luins, Vinzel, Begnins, Dully.

Avertissement

Le journal se réserve le droit d'écourter les textes remis par les annonceurs. Il n'assume pas les erreurs éventuelles dans les textes intégraux remis par les annonceurs.

Prochaine parution : 12 février 2020**Remise des publicités :**

Délai : 15.01.2020 à Olivier Schwab,
pub@gland-cite.ch

Cher Père Noël...

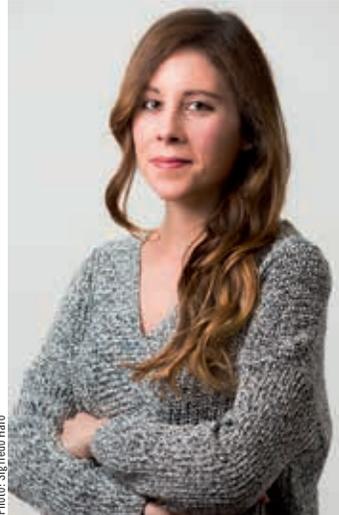


Photo: Sigfredo Haro

ÉDITO ▶ Parce que c'est le moment ou jamais de faire ma liste. Parce que la fin d'année est souvent propice aux rêves. Voici, dans le désordre, ce qui me ferait vraiment plaisir pour l'année 2020.

Que la percée historique des femmes lors des élections fédérales d'octobre dernier se traduise par des prises de décisions politiques en faveur d'une meilleure égalité entre les sexes. Comme un congé paternité de deux semaines par exemple – revendication chère aux hommes comme aux femmes. L'idée a (enfin) passé la rampe des Chambres fédérales en septembre dernier.

Avant d'être combattue début novembre par un référendum. On y était presque. Quand on pense que nos voisins européens ont déjà tous (oui tous!) introduit un congé pour les pères. La pilule est difficile à avaler.

Une ville sans commerce est une ville qui se meurt.

Que mes cadeaux de Noël n'aient pas fait trois fois le tour du globe avant d'atterrir sous le sapin. Plutôt que d'aller faire tes emplettes dans les centres urbains ou sur internet, tu peux t'inspirer de nos pages spéciales (voir pages 6 et 7) qui regorgent d'idées cadeaux glanées chez les artisans et commerçants de Gland et ses alentours. Tu n'es pas sans savoir que des commerces sans clients sont des commerces voués à disparaître et qu'une ville sans commerce est une ville qui se meurt.

De la neige... mais pas trop

Qu'il y ait de la neige en plaine cet hiver. Pas des tonnes - quoique j'aime le chaos créé lors de chutes abondantes. Non, juste ce qu'il faut pour entendre le bruit de la neige qui crisse sous les pas. Parce que

mes enfants sont encore petits et que je ne peux me résoudre à l'idée qu'ils ne pourront plus faire de batailles de boules ou de bonhommes de neige quand le réchauffement climatique aura eu raison de la neige en plaine. Même si je sais que ce jour arrivera, hélas.

Que la presse écrite cesse d'être démantelée à tout va. Car elle fait face à la concurrence impitoyable des géants numériques (Facebook, Google, etc.), sources d'«informations» (mais lesquelles?) gratuites et vitrines publicitaires «low cost». De la diversité du paysage médiatique dépend la variété des opinions, facteur essentiel à la bonne marche d'une démocratie. Il est urgent d'agir en reconnaissant les journaux comme étant d'intérêt public, leur octroyant, par là même, l'aide financière dont ils ont besoin pour subsister.

Toute la rédaction du Gland Cité te souhaite de belles fêtes de fin d'année. Rendez-vous le 12 février pour le premier numéro de 2020.

Clémentine Aleixendri
Coordinatrice
des chargés de rubrique
redac@gland-cite.ch

3 MOIS OFFERTS*

INTERNET MOBILE TV

VOS MEILLEURS MOMENTS

AVEC LE MEILLEUR OPÉRATEUR DE SUISSE

* offre soumise à conditions

Opérateur fixe et mobile
Climat-presse
net+
1^{er} rang
2019
SWITZ Telecom Barag

Bli Blä Blö
MULTIMÉDIA. MULTILAISIR

Distribué par **seic** seicgland.ch | 022 364 31 31

Toits végétalisés, la vraie bonne idée ?

ÉNERGIES La ville de Gland en compte une dizaine. Un chiffre qui devrait aller en grandissant avec la révision partielle du règlement sur les constructions.

Un toit orné de végétaux plutôt qu'un désert de gravier. L'idée commence à faire son chemin sous nos latitudes. Car les toits végétalisés ne manquent pas d'atouts pour contrer le réchauffement climatique, notamment (voir encadré ci-dessous). A Gland, le bâtiment nord de l'UICN, les bâtiments A, B et C du Collège des Perrerets et les six bâtiments du quartier d'Eikenott en sont pourvus. D'autres projets sont en cours, dans le futur nouveau quartier de La Combaz notamment.

Une tendance que la révision partielle du règlement communal sur les constructions – stipulant que la Municipalité peut imposer la végétalisation ou le traitement en terrasse accessible des toitures plates – devrait accélérer. Reste qu'à Gland, contrairement à

Lausanne, aucune subvention communale n'est encore accordée pour végétaliser sa toiture.

L'UICN pionnière

Coiffer son toit de substrat et de plantes indigènes a un coût. Entre 50 et 70 francs de plus au m² qu'une toiture plate conventionnelle. Des chiffres qui ne prennent pas en compte leur nécessaire entretien. «C'est à la fin de la période estivale qu'il est le plus important. Il faut faucher, évacuer les déchets organiques et ôter les végétaux indésirables», détaille Damien Juat, responsable du jardin naturel de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN). L'UICN qui fut l'une des premières à végétaliser sa toiture en 1993. «A l'époque, nous n'avions aucun recul sur les techniques d'aménagement de ces jardins suspendus, note-t-il. Aujourd'hui, on peut vraiment dire qu'ils sont une solution d'avenir pour nos villes.»

Clémentine Aleixendri
redac@gland-cite.ch



Photo: DR

Les toits végétalisés, comme celui recouvrant le bâtiment de la station du Flon à Lausanne, comportent de nombreux atouts pour lutter contre le réchauffement climatique.

Les avantages d'un toit végétalisé:

L'isolation: le «tapis» végétal renforce l'isolation thermique de la toiture. Il induit donc des économies d'énergie.

La rétention d'eau: un toit végétalisé retient l'eau et ralentit le débit d'évacuation. Il limite donc le risque d'inondation.

Le rafraîchissement: la vapeur d'eau produite par les plantes et le substrat rafraîchit l'air ambiant. Il permet donc d'atténuer la surchauffe des villes.

La compensation: aménager un toit végétalisé permet de compenser partiellement la perte d'un espace vert au sol.

La biodiversité: une végétalisation de bonne qualité devient un habitat précieux pour la flore et la faune locales.

L'épuration: les plantes et le substrat piègent et recyclent les poussières et particules fines polluantes présentes dans l'air et l'eau de pluie.

Absolument fou de chocolat !

PUBLIREPORTAGE Nicolas Manzoni est un authentique artisan. Malgré ses trente années dans le métier, il parle du chocolat avec la même ferveur, le même enthousiasme et la même envie de faire plaisir qu'à ses débuts. Car le chocolat, c'est avant tout une question d'émotions.

C'est pourquoi, n'allez pas lui parler de circuits de productivité ou d'industrialisation sous peine de le voir filer dans son atelier situé juste en dessous de la boutique. Pour lui qui crée 95% de ses produits sur place, ces mots sont tabou et céder à la tentation de la facilité et de la rapidité serait comme renoncer au pacte d'authenticité qu'il a signé avec lui-même. Cela reviendrait à casser cette cohérence qu'il a élaborée durant ses 10 années et qui en fait aujourd'hui cet artisan traditionnel passionné.



Pas de spécialité, rien que des spécialités

Quand on lui demande quelle est sa spécialité, le maître chocolatier répond qu'il n'en a pas. Car pour lui, chaque produit est unique, spécifique, authentique. Hormis la transformation de la fève en cacao qu'il a confiée à l'atelier schwitzois Max Felchlin, il réalise tout sur place.

Cet homme de terrain n'hésite pas non plus à se déplacer en Equateur pour sélectionner les meilleures fèves et voir dans quelles conditions les cultivateurs travaillent. Car le chocolat, c'est aussi une aventure humaine. C'est pourquoi il privilégie les produits du terroir en tissant des liens durables avec d'autres passionnés.

Le chocolat est aussi une aventure humaine

A l'instar des huiles (Noisette, Amande et Noix) et des cerneaux de noix du Moulin de Sévery, du miel de la Vallée de Joux ou encore des huiles essentielles de la distillerie de Bassins.

10 ans déjà et absolument reconnaissant

Heureux et reconnaissant de fêter ses 10 ans à Gland, Nicolas se rappelle ses débuts.

Deux distributeurs qu'il avait sélectionnés à l'époque et qui lui ont fait confiance ont permis son lancement en tant qu'indépendant. Ces deux partenaires du début que sont le Moulin de Sévery et la Ferme vaudoise à Lausanne sont restés à ses côtés et l'ont vu se développer lorsqu'il a repris l'arcade qu'il occupe toujours à Gland.

Des vitrines qui mettent en scène sa production à déguster dans le salon chaleureux où Nicolas Manzoni régale les sens avec sa créativité et son savoir-faire.

A découvrir absolument !

Absolument chocolat

Rue du Jura 12 - 1196 Gland
Ouvert du Mardi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 8h30 à 17h



Une nouvelle manière de piloter pour Romain Grosjean grâce à SEIC



PUBLIREPORTAGE Féru de technologie et fidèle client de SEIC, Romain Grosjean a fait installer dans sa maison un système domotique lui permettant de contrôler à distance divers équipements. Au niveau sécurité comme au niveau pratique, l'habitué des cockpits de Formule 1 se montre très satisfait.

Se faciliter la vie avec la domotique

Éclairage, portail, garage, système de surveillance, les équipements de Romain Grosjean sont désormais connectés pour être commandés depuis une tablette ou un smartphone. Ainsi, même lorsqu'il est en déplacement, il peut éteindre la lumière ou répondre au facteur. Et plus besoin de télécommande pour le portail ou le garage, le téléphone suffit. « Tout fonctionne à merveille! Et ce système me facilite vraiment la vie. Je n'ai plus besoin d'aller à chaque interrupteur pour éteindre! », explique Romain Grosjean.

Un projet planifié de A à Z avec SEIC

Avant de passer à l'action, Romain Grosjean avait imaginé connecter uniquement l'éclairage de sa maison. Mais lorsqu'il prend contact avec SEIC, il découvre toutes les possibilités de la domotique. Tout en gardant un budget équilibré, il choisit donc d'élargir son projet en intégrant d'autres équipements. « Travailler avec SEIC a été assez simple. Ils ont tout de suite compris ce qu'il me fallait. »

Petits travaux, grands résultats

Après quelques travaux d'installations légers, rapides, et surtout discrets, le système était opérationnel. Restait à le paramétrer et à imaginer des scénarios. « Plus les possibilités se multipliaient, plus je demandais à ce que l'on ajoute des appareils. Si ça ne tenait qu'à moi, tout serait connecté! » Le pilote a également été guidé dans la prise en main de l'application « J'ai créé des ambiances différentes

pour le dîner ou l'apéro. Avec des invités ou non. La maison se présente ainsi sous plusieurs facettes, c'est assez sympa! »

Une borne de recharge bien intégrée

Avant ce projet, Romain Grosjean avait déjà fait appel à SEIC, notamment pour installer une borne de recharge pour son véhicule électrique. Pour alimenter ce petit boîtier fixé au mur, il a fallu toutefois faire passer le câble de la maison au garage. « Cela a été extrêmement bien fait. Aujourd'hui, on ne sait même plus qu'il y a un câble qui passe sur le côté de la maison. »

➔ Pour explorer l'habitat connecté SEIC: seicland.ch/visite-virtuelle

SEIC

Energies - Multimédia - Installations
Av. du Mont-Blanc 24 - 1196 Gland
T. 022 364 31 31 - seicland.ch

PO PARO OPTIC
Gland - Nyon

Votre 2^{ème} paire **OFFERTE**

A l'achat d'un équipement complet (monture + verres)
nous vous offrons une 2^{ème} paire à votre vue*

PROMA
A votre service
depuis 1976 **STORES**

Tél. 022 364 42 10 • Fax 022 364 38 33
Gland/Nyon • www.proma.ch

Des pompiers en compétition



L'Apollo Swiss Team, créée par le Glandois Bastien Wahlen, pompier volontaire.

SPORT · Le Glandois Bastien Wahlen, pompier volontaire, et cinq de ses partenaires fondent en janvier dernier l'Apollo Swiss Team pour participer à des compétitions entre sapeurs-pompiers à l'étranger.

Le premier challenge de l'Apollo Swiss Team: participer à la Survival Firefighter Run organisée fin septembre à Court Saint-Etienne en Belgique, une compétition internationale dédiée au sauvetage de sauveteur (SDS). Objectif: apprendre aux sapeurs-pompiers à s'en sortir par eux-mêmes s'ils sont victimes d'un sinistre ou à porter secours à leurs collègues lors d'un incendie.

Une compétition qui réunit des sapeurs-pompiers de pays, d'origines culturelles, de langues et d'horizons sociaux différents avec pour seul point commun, le métier

de sapeur-pompier. Avec, au programme, trois épreuves d'auto-sauvetage, de sauvetage d'un pompier perdu et de sauvetage de sauveteur.

Technique et mental

Commence alors une très longue préparation pour l'Apollo Swiss Team. Entraînements physique et technique faits sur différents sites. Intervalle training sur Gland et Begnins (montée des vignes!), entraînements technique et pratique en équipes sur Vich, mise en situation à la caserne de Vich et à la STEP de Gland, mise en place de l'infrastructure d'entraînement sur la base de vidéo et d'un règlement édité pour l'événement...

Les thèmes sportifs physique, technique, tactique et mental sont nécessaires pour arriver à créer une dynamique qui permette d'obtenir des résultats. Et l'Apollo

Swiss Team était bien affûtée: sur les 39 équipes présentes lors de la compétition, issues de Belgique, de France, d'Iran, du Portugal, d'Allemagne et de Biélorussie entre autres, l'équipe du Glandois Bastien Wahlen a terminé à la onzième place, une vraie performance.

Une première édition concluante donc, qui a confirmé que malgré toutes les barrières, culturelles et linguistiques, les sapeurs-pompiers parvenaient malgré tout à se comprendre. Cette initiative leur a même permis de développer des liens et surtout d'apprendre de nouvelles techniques ou encore de les améliorer dans le but de préserver leur sécurité lorsqu'ils sont amenés à intervenir sur un incendie, par exemple.

Denys de Blaireville
denys@gland-cite.ch

YOUHR Horlogerie

**Réparation
Montres
Pendules**

Projets YOUHR Sàrl
Rte des Avouillons 4
1196 Gland
022 995 08 80
youhr@projets-youhr.ch

Venez nombreux
au cours de 9h00
tous les mercredis
à Montoly-Gland.

Une gymnastique stimulante
pour entretenir
votre forme, votre mobilité
et votre équilibre
dans une ambiance sympathique.
Tél: 078 788 85 72



**Hôtel
Restaurant de la Plage**

Famille H. Mojon

Filets de perches, poissons du lac, terrasse,
vue sur le lac, fermé le lundi

Ch. de la Falaise, Gland, 022 364 10 35

**berger
& fils**
Sanitaire Chauffage Sàrl

Création - Rénovation - Entretien
Service de dépannage
Chauffages en tous genres

Rue de la Paix 7 · 1196 GLAND
Tél. 022 364 12 61 · Fax 022 364 52 74
E-mail: bergersanit@bluewin.ch
www.bergersanitaire.ch

Des cadeaux gourmands pour l'Avent

GASTRONOMIE › Quoi de plus valorisant qu'un cadeau bien choisi? Les petites pépites gourmandes que nous vous proposons ici, 100 % locales et artisanales, feront à coup sûr leur effet.

Le nougat de Begnins

Ses ruches ne donnent pas assez de miel. Pas assez pour satisfaire la demande de nougat qu'il confectionne lui-même. Apiculteur avisé, il sélectionne le miel de confrères situés au pied du Jura vaudois. Exquis.

Nougat de Raphaël Bolay, Begnins.
8.50 fr. les 100 gr. Tél.: 078 603 21 54.

Le gin Fleur Bleue de Niels Rodin

Le fameux agrumiculteur glandois est parti s'installer à Borex. On ne lui en tient pas trop rigueur et on crée des cocktails magiques alliant l'élégance du genévrier, la subtilité de la framboise et la gourmandise du Yuzu: ils changent de couleur quand on y ajoute du tonic.

Niels Rodin SA, Borex. 38.40 fr. la bouteille de 35 cl (40% alc.vol.). www.nielsrodin.com

Les cerises au Kirsch de Damien Dutruy

C'est le seul à en faire dans la région et c'est la première année qu'il en prépare: Damien Dutruy respecte les recettes des grands-mères d'ici: il laisse un petit bout de queue. On adore!

Maison Dutruy, Luins. 18 fr. le pot de 400 gr. (40% alc.vol.). Tél.: 079 744 01 65

Les tuiles aux amandes de La Feuillantine

Pour apporter du croustillant à l'épilogue d'un bon repas. Kevin et Stephan les préparent sous les yeux des clients, dans leur laboratoire ouvert, orné d'épatantes vitrines, quand le temps n'est pas trop humide.

La Feuillantine, Gland. 7.80 fr. les 100 gr.
Tél.: 022 364 30 22

Les assortiments d'Absolument Chocolat

Pour les gourmands qui assument la qualité des ingrédients (pas d'ersatz!) et admirent le talent du maître chocolatier. De jolis assortiments colorés à composer à la demande.

Absolument Chocolat, Gland. A partir de 22.50 fr. la boîte de présentation de 18 chocolats.
Tél.: 022 364 37 42



Photo: N. Férét

Les macarons glacés de Patrick Berthet

Une nouveauté pour ceux qui hésitent entre le croquant et le fondant. L'audace et la créativité d'un passionné de la gourmandise qui décline tous les parfums de ses glaces et sorbets en macarons glacés.

Bougainvillier, Gland. 2.80 chf le macaron, sur commande. Tél.: 079 860 2754.

La bière «Wee Heavy Scotch Ale» de Dive Bär

Les arômes subtils de whisky, de cannelle et de chêne fumé de cette bière de dégustation (et de garde) d'héritage écossais est à savourer sans se presser. Résistez à la tentation de l'ouvrir aussi longtemps que vous le pouvez.

Dive Bär, Gland. 9 fr. la bouteille de 33 cl (10.3% alc.vol.). www.divebar.ch

La moutarde de Begnins

Réservée aux papilles les moins craintives, cette moutarde sans conservateur, sans colorant et sans sucre – remplacé par une touche de miel- libère les arômes de la graine locale (Cottens).

La Moutarde de Begnins, Begnins. 6 fr. le pot de 145 gr. Tél.: 079 474 54 00

Les cafés de spécialité Utopia

Partagez l'aventure du café de spécialité avec des explorateurs du grain: ils sélectionnent des petites exploitations bios, important en «direct trade», torrèfient et conditionnent artisanalement votre café sur mesure.

Utopia, Gland. À partir de 15 fr. les 250 gr. www.utopiacooffee.ch

Matilda's tea

Un thé noir, épicé à la cannelle et parfumé d'oranges douces et de pétales de roses, composé avec un historien de Musée National Suisse, en rêvant à la Baronne Matilda Guiguer du château de Prangins: «so precious!».

Tea Fine Trading, Gland. 11 fr. les 100 gr. www.le-t.com

Pétillant Pulpufusion

L'incontournable apéro local: l'assemblage pétillant, frais et fruité de deux emblèmes locaux -le chasselas et le jus de pomme.

Les pères Fruit'art, Luins. 7 fr. la bouteille de 33 cl (7.8% alc.vol.). www.fruitart.ch

Sandrine Goettmann
Sandrine@gland-cite.ch

JL DAMES MESSIEURS ENFANTS
Ciffure SARL
JEANNETTE ET LUCIE

Offrez un moment de détente et un nouveau look

10%
sur les
BONS CADEAUX

Offre valable du 1.12. au 24.12.2019.

GRAND-RUE 4 - 1196 GLAND - TÉL 022 364 41 21

SANTOS
ASSURANCES & CRÉDITS

30 ANS
DEPUIS 1987

Gestion sans frais
de
vos Assurances et Crédits

022 354 08 00 Av. du Mont-Blanc 8 www.credits-assurances.ch

Des idées pour un Noël cocooning

BIEN-ÊTRE En hiver, qui ne rêve pas de se pelotonner sur son canapé, bien au chaud dans une atmosphère parfumée et chaleureuse?

Notre sélection de cadeaux à (s')offrir sur sol glandois.

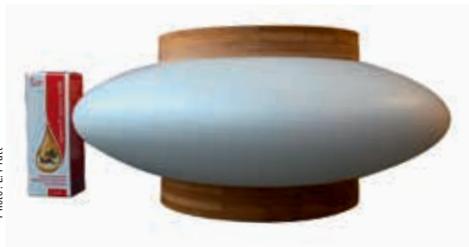


Photo: L. Pratt

Brume bienfaisante

Il est ultrasonique et disperse des huiles essentielles en une brume aromatique et bienfaisante qui purifie l'air et enchante les voies respiratoires. Ce diffuseur d'huiles essentielles se pare en outre de délicates couleurs changeantes. A découvrir également: des mélanges d'huiles parfumées, dont certaines spécialement conçues pour Noël.

89 fr le diffuseur, 18,50 fr. le mélange d'huiles de Noël.

Pharmacie Benu, rue du Borgeaud 3A.

Peluche pour le nirvana

Une peluche toute douce, c'est bien, mais quand elle devient chauffante ou rafraîchissante, c'est le nirvana! Les «Warmies» sont constituées de matières non traitées, de garnitures naturelles à base de lavande et de plantes. Les enfants les adorent... les adultes aussi! Passés au micro-ondes ou au four traditionnel, ils restent chauds pendant 90 minutes. On peut aussi les transformer en «Coolies» en les enfermant, dans un sac plastique, au congélateur ou au frigo.

La girafe 39 fr. Droguerie herboristerie de Mauverney, rue Mauverney 23.



Flamme tomatée, cire de soja

Pour ceux qui rêvent de humer une feuille de tomate ou de verveine, un subtil mélange de melon et de concombre ou un souffle de fleur d'oranger: les bougies Kaptus! Elles sont de cire de soja, sans composant chimique, sans paraffine; leurs mèches sont 100% coton. Ces petits trésors tout naturels sont confectionnés à la main du côté d'Estavayer-le-Lac. Un délice olfactif!

De 13 à 55 fr. selon la collection (voyage, intemporelle, classique ou platine).

Boutique Passion Cadeau, Grand-Rue 47.

Un italien chaud et moelleux

George est italien, doux et moelleux.

Il mesure 75 cm et s'enroule autour du corps des plus frileux avec volupté. George est une bouillotte de caoutchouc naturel d'une capacité de 2 litres d'eau, à la housse en polyester (lavable en machine).

On peut l'installer sur les reins, le ventre, autour du cou ou l'utiliser comme oreiller.

29,90 fr.

Pharmacie Amavita, rue du Borgeaud 1C.



Lotus aux picots stimulants

«Champ de fleurs» utilise l'acupression pour soulager les maux de dos notamment. Sous le poids du corps, la pointe des picots des fleurs exerce une pression sur la partie de l'anatomie sollicitée (dos ou nuque), stimulant la production d'endorphines (connue comme hormone du bien-être). L'usage du tapis, de la ceinture ou du



coussin détend les muscles, relance la circulation sanguine. Attention, ça pique! La première séance ne devrait pas dépasser 5 minutes.

139 fr. le tapis, 89 fr. le coussin et 119 fr. la ceinture. Pharmacie de Mauverney, rue de Mauverney 24.

Plaid à la douceur de rêve

Ceux qui aiment se vautrer sur leur canapé avec un livre ou devant la TV savent qu'un plaid est indispensable à leur bonheur. «Cocooning» répond à leur souhait: d'une douceur de rêve, il est fait de 20% de



Photos: DR

Mohair (chèvre angora), 60% d'acrylique et 20% de nylon. Les couvertures, confectionnées spécialement pour le garden-center glandois, mesurent 170 x 130 cm, ont un excellent pouvoir isolant et se lavent en machine (programme laine, à froid).

79 fr. Garden Centre Schilliger, rte de Suisse 40.

Léa Pratt
lea@gland-cite.ch

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester »



Institut Jyoti

Ayurveda - Aromathérapie - Massage - Reiki

www.ayurveda-therapies.ch

Tél. 076 324 17 83

Grand-Rue 30 - 1196 Gland

chateaudeluins.ch

Organisation de vos événements

LB vin promotion
Laurent Baechtold

Domaine viticole
1184 Luins - Tél. 078 600 84 30 - contact@chateaudeluins.ch



Les fourneaux l'ont envoûtée

GENS D'ICI ▶ Rose-Marie Bovon tient une table d'hôtes depuis cinq ans. Ses dons de cuisinière font la joie de nombreux seniors. Chez elle, on parle de tout, comme en famille.

Le paradis est... à la cuisine. Et le bonheur, depuis cinq ans, autour de la table d'hôtes pour seniors de Rose-Marie Bovon, arrivée à Gland en 1975.

La cuisine espagnole a bercé les papilles de Rose-Marie durant son enfance aux Philippines. Rapidement, grâce à ses parents et marraine français, l'adolescente a découvert les fromages, les soufflés... et l'histoire.

La cuisine, une «obsession»

Passionnée, elle s'est mise en tête de lire l'histoire de France en français. Pourquoi pas apprendre cette langue en Suisse ? La suggestion d'un ami de la famille, ambassadeur de notre pays à Manille, a permis à Rose-Marie d'entrer dans une école d'interprète-traducteur à Territet (VD) et d'y obtenir un diplôme.

Passons en cuisine. Rose-Marie est tombée dans la marmite à 15 ans, quand sa maman l'a initiée aux joies de la popote. «Très vite, cette occupation m'a envoûtée, c'est devenu une passion, une obsession même», sourit la Glandoise de 71 ans qui a toujours su mêler nourriture et gastronomie à ses activités professionnelles, en choisissant par exemple les menus pour les séminaires d'une grande entreprise nyonnaise. Sa culture gastronomique, Rose-Marie l'a aussi enrichie avec sa belle-mère. C'est ainsi qu'elle a découvert



Avant de cuisiner, Rose-Marie Bovon fait de la méditation, afin, dit-elle «d'envoyer du positif à ceux qui vont manger».

les gâteaux de Château d'Oex, entre autres. Ses menus, pour sa table d'hôtes Aux trésors des îles, Rose-Marie commence par les rêver: «C'est le plus excitant», avoue-t-elle.

Des vins soigneusement choisis

Son mari, Jean-Michel, choisit les vins et aide à dresser la table. Ils vont fêter l'an prochain leurs 50 ans de mariage. Fièrement, l'heureux homme annonce: «En cinquante ans, nous n'avons jamais ouvert une seule boîte de conserve!»

Léa Pratt
lea@gland-cite.ch

Quatre tables d'hôtes à Gland

Gland compte quatre tables d'hôtes, gérées par Pro Senectute et chapeautées par VIVAG, l'association Vivre ensemble à Gland destinée aux 55 ans et plus:

Aux trésors des îles (Rose-Marie),

Aux Oiseaux (Ineke Letzer),

A l'Auvent (Anne-Lise et François Monnier),

Chez Liliane (Liliane et Pierre Kister).

Prix du repas Fr. 15.- auxquels Pro Senectute ajoute 5 fr. - Plus d'infos: www.vivag.ch, ou 077 492 81 14 (le mercredi de 9h30 à 11h30).

MITSUBISHI
ASX leasing 0,9 %
TOUS MODÈLES

GARAGE DU VERNAY

Une entreprise familiale à votre écoute

Le nouveau RAV4 est arrivé.
Venez l'essayer!



GRATUITES
ROUES D'HIVER
TOUS MODÈLES

DÈS CHF 17'950.-

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

GARANTIE 5 ANS



www.garageduvernay.ch • Ch. du Vernay 10 • 1196 GLAND • Tél. 022 354 07 07

Edito

CHRISTINE GIROD »

Accueil: subvenir aux besoins des familles



La mise en place de structures d'accueil de jour des enfants trouve ses racines dans la nécessité qu'ont la plupart des familles de garantir deux revenus pour subvenir à leurs besoins. Tel était l'un des arguments de poids qui avait présidé à l'entrée en vigueur, en juin 2006, de la loi sur l'accueil de jour (LAJE). Depuis, les besoins ne font que croître et les bienfaits de la démarche ne s'arrêtent pas là. Je citerai entre autres les bénéfices en termes de socialisation de nos jeunes.

Dès les débuts, la Ville de Gland a porté une attention particulière à ce dossier qui fait partie de ses priorités. Notre Ville est ainsi partie prenante du Réseau d'Accueil des Toblerones (RAT) qui regroupe seize communes, Réseau que j'ai par ailleurs l'honneur, en tant que municipale glandoise, de présider.

Répondre aux nombreux besoins n'est possible que grâce à une collaboration soutenue et active avec les partenaires que sont, pour la Ville de Gland, la Fondation de Vie Enfantine La Ruche et l'Association Le Colibri. Cette gestion par des professionnels a de plus l'avantage d'offrir, grâce à leur connaissance du terrain, une bonne anticipation sur l'évolution des besoins. Pouvoir s'appuyer sur des structures associatives est un vrai plus pour la Commune, laquelle se voit concrètement soutenue dans ses activités.

L'émergence des projets témoigne de ce dynamisme et cette envie de bien faire. J'en veux pour preuve le dernier exemple en date et la réactivité de la Ruche lorsqu'il s'est agi, en un temps record, de s'adapter à la modification de la LAJE en 2017 (voir article en page II).

Une vision globale est nécessaire pour gérer le dicastère «Jeunesse», lequel est, depuis bientôt quatre ans, doté d'un service dynamique et proactif abritant sous son aile les 0 à 25 ans. Une forme de plan de carrière global pour nos jeunes ou l'accueil de jour servirait en quelque sorte de tremplin dans la vie! ■

Christine Girod, Municipale

ENFANCE:
L'accueil de jour des enfants est en perpétuelle évolution.
Interviews

CENTRE DE RENCONTRE ET DE LOISIRS:
Avec les apprentis DJ's du CRL.
Rencontres

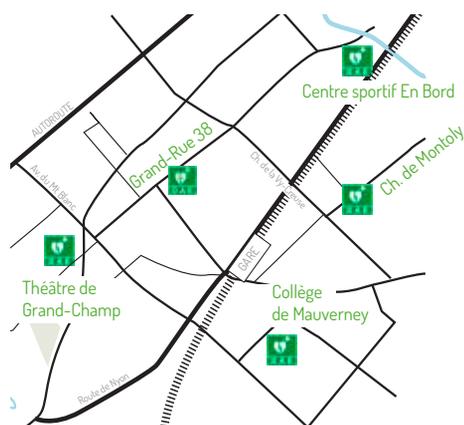
**La Municipalité de la Ville de Gland,
les collaboratrices et les collaborateurs
de l'Administration communale
vous souhaitent des Fêtes
étincelantes et vous adressent leurs vœux
les plus scintillants pour la nouvelle année.**



Défibrillateurs en Ville de Gland

SANTÉ » La Ville de Gland possède désormais cinq défibrillateurs en extérieur à disposition de la population. Ils sont installés à la Grand 'Rue 38, à Montoly, à Grand-Champ, En Bord et à Mauverney.

Ils sont par ailleurs tous accessibles 7j/7 24h/24. L'utilisation de l'appareil se fait par assistance vocale et se déclenche dès lors qu'il est actionné. Il peut être utilisé sur un adulte comme sur un enfant. L'utilisation par erreur ou de manière mal intentionnée est minime car une analyse du rythme cardiaque est effectuée avant chaque action. **I**



Horaires de fin d'année

BUREAUX DE L'ADMINISTRATION

Fermés du vendredi 20 décembre à 15h30 au lundi 6 janvier à 8h00.

BIBLIOTHÈQUE

Fermée du samedi 21 décembre à 12 heures au lundi 6 janvier à 15 heures 15

GESTION DES DECHETS

DATES PARTICULIERES 2019 / 2020

ORDURES MENAGERES	
- NORD DES VOIES CFF - jeudi 18 avril 2019 mardi 23 avril 2019 vendredi 31 mai 2019 mardi 11 juin 2019 vendredi 2 août 2019 mardi 17 septembre 2019 lundi 30 décembre 2019 vendredi 3 janvier 2020	- SUD DES VOIES CFF - jeudi 18 avril 2019 mardi 23 avril 2019 vendredi 31 mai 2019 mardi 11 juin 2019 vendredi 2 août 2019 mardi 17 septembre 2019 lundi 30 décembre 2019 vendredi 3 janvier 2020
DECHETS ORGANIQUES (nord & sud) jeudi 26 décembre 2019 mardi 31 décembre 2019	
DECHETERIE DATES DE FERMETURE mardi 24 décembre 2019 : dès 18 h 00 mercredi 25 décembre 2019 : fermé mardi 31 décembre 2019 : dès 18 h 00 mercredi 1er janvier 2020 : fermé jeudi 2 janvier 2020 : fermé	
SAPINS DE NOEL selon collecte des déchets organiques	

Attention : les dates modifiées sont inscrites en rouge

Rappel : Les ordures ménagères ne doivent pas contenir de déchets recyclables qui peuvent être déposés à la déchèterie ou dans les points de collecte de quartier. Seuls les sacs taxés officiels blancs et verts sont acceptés.

L'accueil de jour des enfants, en perpétuelle évolution.

ACCUEIL DE JOUR » La révision de la LAJE en 2017 (voir édito en Une) visait principalement à élargir son rayon d'action aux élèves des 7^{èmes} et 8^{èmes} Harmos, soit les 10-12 ans jusqu'alors non concernés. Cette modification, certes bienvenue, mais lourde de conséquence pour la Commune, a poussé la Municipalité à rapidement trouver des solutions dont des locaux pour organiser l'accueil de ces nombreux nouveaux prétendants. Elle s'est naturellement tournée vers la Fondation La Ruhe, partenaire incontournable et compétent en la matière qui a comme à son habitude répondu présent. Pour en savoir plus, nous avons rencontré sa présidente Madame Eva Rohrer et son directeur, Monsieur David Capelli.



Madame Eva Rohrer, présidente et le directeur, Monsieur David Capelli

On dit volontiers que l'accueil de jour est en perpétuelle évolution.

Eva: Il est vrai que notre action d'aujourd'hui trouve ses bases dans la loi et que celle-ci évolue. Etant actifs dans le domaine depuis plus de 50 ans, nous sommes habitués à tenir compte du contexte social et politique dans lequel nous agissons.

Du genre ?

David: On peut par exemple noter que, de plus en plus souvent, les deux parents travaillent ou ont dû s'éloigner de leur famille pour répondre à certains enjeux professionnels. L'évolution du modèle familial avec aujourd'hui l'émergence des familles monoparentales ou bien le fait que les grands-parents restent actifs plus longtemps sont autant de changements qui ont amenés l'accueil de jour à se développer.

Donc, la demande est conséquente ?

Eva: Et en constante augmentation; pendant les dernières 10 années, La Ruhe a doublé le nombre de places d'accueil en préscolaire et triplé en parascolaire et les listes d'attente ne décroissent pas. Ce qui augmente également ce sont les besoins des familles et des enfants. Nous jouons un rôle non négligeable dans leur socialisation et le développement de leur autonomie.

David: L'accueil collectif de jour est aujourd'hui reconnu comme un acteur éducatif important aux côtés des parents car il permet aux enfants de bénéficier d'un accueil professionnel de qualité et aux parents de concilier vie professionnelle

et familiale. A ce titre, et depuis quelques années déjà, certains parents d'enfants de sixième nous faisaient part de leurs inquiétudes car nos prestations s'arrêtaient à cet âge-là.

La modification de la LAJE en 2017 qui prévoit de rallonger de deux ans cet accueil est donc la bienvenue ?

Eva: En effet, celle-ci justifie d'étendre l'offre d'accueil, en plus des demandes des parents. Etant responsable de l'application de la loi, la Commune nous a approchés et en continuité de notre excellente collaboration, nous avons pu réaliser l'ouverture des locaux à la rue de la Paix,

Parlez-nous de ce projet de la Paix. Où en est-on ? Qui y sera accueilli ? Comment le vivez-vous de l'intérieur ?

David: Depuis la rentrée des vacances d'octobre, nous avons le plaisir d'accueillir les sixièmes primaires des Perrerets qui seront rejoints par leurs camarades des Tuilières en janvier. L'équipe professionnelle a la volonté de développer un concept en adéquation avec les besoins des enfants de cet âge. L'aménagement des locaux et le fonctionnement qui ont pour objectif de répondre à leurs attentes se mettent en place progressivement. La participation active des jeunes au quotidien est aussi recherchée afin de développer les habilités sociales et la notion de citoyenneté; un nom pour cette structure ou la décoration des lieux sont des aspects sur lesquels les jeunes et leur créativité sont d'ores et déjà sollicités.

Comment voyez-vous l'avenir à l'horizon 2025 ?

David: Nous aimerions pouvoir nous «poser» afin de prendre soin de l'existant, autant pour les familles que des équipes, enrichir nos partenariats afin de développer une complémentarité dans la prise en charge globale de l'enfant au sein de notre commune.

Eva: Nous avons la chance de pouvoir compter sur du personnel engagé et compétent; nous restons à l'écoute des besoins de la population qui nous entoure et relèverons le défi de nous adapter en continu.

Les inscriptions pour cette nouvelle structure pour le 7 et 8P sont d'ores et déjà ouvertes via le lien internet suivant: www.reseautoblerones.ch/rat. Pour tout renseignement complémentaire: contacter l'UAPE Uni'Vert au 022 364 34 31. **I**



De gauche à droite: M. Chevalier Mathieu – Mme Waeber Anita – M. Conus Jean-Pierre



Les brèves

Résidence pour des projets d'arts vivants

La Pépinière ouvre ses portes à de nouveaux projets ! Un nouvel appel à candidatures est lancé, pour des résidences dans le domaine des arts vivants. Informations et formulaires disponibles en ligne : www.gland.ch > vivre à Gland > culture > la Pépinière

Crèche vivante

Les églises de Gland vous invitent à venir admirer leur crèche vivante le dimanche 22 décembre de 16h à 17h30 sur le parvis du temple.

Soirées du Choeur mixte

Concerts: le Chœur mixte Le Chêne donnera trois concerts en janvier à la Salle communale. "Romances et maux d'amour"



Les dates sont :

24 janvier, 20h - 25 janvier, 18h - 26 janvier, 17h
Infos et réservations sur :
www.choeurlechene.ch ou au 079 940 56 83

Marché d'hiver

Nous retrouverons les marchés d'hiver tous les mercredis, de 16h. à 19h. à la Place de la Gare de Gland.

Concert de Noël

Samedi 21 décembre à la Salle communale

La fanfare de Gland présente son
Concert de Noël
Samedi
21 décembre 2019
Salle communale de Gland à 19h00

Concert avec
Le Choeur Mixte Le Chêne

Sur inscription:
fondue au fromage (15.- frs)
info@fanfaredegland.ch ou
079 587 53 16

Portes 18h30
Entrée libre

Retrouvez tous les thèmes abordés sur : www.gland.ch

Une Tulipe pour la VIE

SANTÉ » Le mois d'octobre, mois international consacré à la sensibilisation au cancer du sein, a vu 402 communes de toute la Suisse se mobiliser pour planter des centaines de milliers de bulbes de tulipes, bulbes de vie.

Les tulipes sont universellement associées à l'optimisme, à la renaissance, à la vitalité de la nature et au cycle de la vie. Sachant que le cancer du sein est la première cause de mortalité féminine entre 40 et 50 ans, la Ville de Gland s'est fait un devoir d'y participer en installant une plantation au Parc de la Dôle.

Le but de cette action inédite était de rendre hommage aux trop nombreuses victimes du cancer du sein et à leurs proches tout en sensibilisant la population à cette problématique. La couleur rose représente la lutte internationale contre cette maladie Afin de symboliser la

proportion de femmes malheureusement touchées par le cancer du sein, une tulipe rose a été plantée pour sept tulipes blanches. |



Isabelle Monney, Municipale et Mathieu Gleyre Délégué Sports et santé

Soirée Diner quizz

JEUNESSE » 32 jeunes de Gland sont venus célébrer leur passage à la majorité lors de la soirée Diner quizz organisée par le Service de l'enfance et de la jeunesse de la Ville.

Les personnes présentes se sont régalées autour d'une bonne fondue et ont pu repartir avec un prix gagné lors du quizz ! |



Le chêne a été planté

ÉCOLOGIE » Comme nous l'écrivions dans les colonnes du dernier numéro de Gland Cité, le Canton de Vaud a offert un chêne à chaque commune participant à la mise en place du corridor écologique Lac-Pied du Jura.



Celui de notre Commune a été planté le 7 novembre dernier au sud du bâtiment communal de la Grand' Rue. Par ce don, le canton souhaite également promouvoir la plantation de chênes afin de perpétuer le grand capricorne, plus gros coléoptère de Suisse.

Le choix de cette essence, s'appuie aussi sur le fait que, des suites du changement climatique, elle apparaît comme bien plus résistante à la sécheresse que les hêtres et les charmes.

Par ailleurs, la Commune s'engage par convention à prendre particulièrement soin de cet arbre et à ne pas l'abattre. Les coordonnées exactes de son emplacement ont du reste été communiquées au canton, lequel se réserve le droit de faire des contrôles quant à son état de santé. |

LE
MARCHÉ
de gland

MARCHÉ D'HIVER

TOUS LES MERCREDIS

DE 16H00 À 19H00

PLACE DE LA GARE - ROUTE DE NYON

L'agenda culturel

ANIMATION » Voici en détails les différentes propositions de notre Service de la culture

Dimanche 8 décembre à 17h00,

Musique classique avec le Chœur Novantiqua et Le Moment Baroque

Mardi 10 décembre à 14h30,

Gland'Écran, Ciné-séniors: La finale, film ayant remporté le Grand Prix du Festival du film de comédie de l'Alpe d'Huez en 2018.

Mercredi 11 décembre à 14h00,

Ciné-familles: Pachamama, film d'animation.

Mercredi 11 décembre à 20h00,

Ciné actuel: le film sera dévoilé quelques jours avant la projection sur www.grand-champ.ch

Jeudi 12 décembre à 18h30,

Afterwork avec Shana Pearson, chanteuse, compositrice de pop et de musique soul, d'origine suisse-américaine.

Vendredi 13 décembre à 20h00,

Humour: Hors-jeu – Charles Nouveau. Seul en scène, Charles Nouveau vous délivre plus d'une heure de vannes sur le monde du ballon.

Samedi 14 décembre à 17h00,

film de Noël proposé en collaboration avec Visions du réel (voir ci-dessous).

Mercredi 18 décembre à 14h00,

Jeune public: Les aventures de la petite Petchi et de sa vache doudou Voilà-Voilà.

Samedi 21 décembre à 11h00 et 14h00,

Les aventures de la petite Petchi et de sa vache doudou Voilà-Voilà (épisodes 1 et 2)

Samedi 21 décembre à 12h00

Brunch « Le mot de la faim » (voir ci-dessous)

Mercredi 15 janvier à 14h00,

Jeune public. Nils, le merveilleux voyage. Nils Holgersson est un petit garçon qui ne pense qu'à dormir, manger, jouer des mauvais tours et maltraiter les animaux, jusqu'à ce que ...

Samedi 18 et dimanche 19 janvier à 17h00:

Nils, le merveilleux voyage.

Les Brunchs artistiques « Le mot de la faim »

Venez bruncher en famille ou entre amis au Théâtre en présence des artistes, qui s'attableront avec vous: de beaux échanges en perspective! Échanges et discussions autour du thème du spectacle, de la création artistique, ou encore des métiers du monde du spectacle. Animé par Julie Annen, ces brunchs sont proposés par Pâtachou. Réservation conseillée: sur www.grand-champ.ch – Les événements ou à culture@gland.ch

Prochaines dates:

21.12.2019, 19.01.2020 et 08.02.2020

Dans le monde de...

Autour d'un verre et d'un artiste

Avant ou après l'événement, selon les occasions, au foyer du Théâtre.

C'est un moment d'échange et de découverte que nous vous proposons avec l'artiste ou la compagnie du jour. Pour parler du spectacle, ou de la pluie et du beau temps!

Animé par Julie Annen

Prochaines dates: 13.12.2019, 30.01.2020 et 13.02.2020

Passport Théâtre pour le jeune public

Un nouvel outil de médiation a vu le jour au Théâtre. Le passeport théâtre accompagne les enfants pendant la saison. Au fil des spectacles vus, autant avec l'école qu'en famille, les enfants sont accompagnés dans leur réflexion d'une manière ludique. Un véritable voyage à partager entre amis ou en famille et découvrir un peu plus de l'univers du théâtre.

Envie de sortir avec vos enfants?

Profitez du Pass'Famille! 10 places pour 100.-!

Disponible en ligne ou par email à billetterie@gland.ch

Les fêtes de fin d'années au Théâtre

La projection de Noël

La traditionnelle projection de Noël en collaboration avec Visions du réel, a lieu le samedi 14 décembre à 17h00 et sera suivie d'une collation. Venez découvrir le film Les saisons, l'évolution climatique à travers le regard des animaux. Cet événement vous est offert, mais il est fortement conseillé de réserver votre place. Informations et réservation sur www.grand-champ.ch



BOUGE & SORS À GLAND

Noël approche, offrez de l'aventure, du rire et des moments uniques!

Envie d'offrir de beaux moments à vos proches? Offrez des bons pour des spectacles et des séances cinéma! Disponibles par téléphone au 022 354 04 70 ou par email à culture@gland.ch

Offre valable du 10 au 20 décembre inclus.

Bon cinéma: CHF 10.-

Bon jeune public: CHF 12.-

Bon spectacle: CHF 20.-



Plus d'infos sur www.gland.ch
ou au 022 354 04 70

Focus sur la patinoire

SPORT » Retrouvez toutes les infos sur la page Facebook de la patinoire de Gland

6.12 – Initiation au Broomball - Patinoire Gland
Rendez-vous à 19h00 à la patinoire de Gland pour suivre les conseils de l'équipe de Broomball de Lausanne. Nous vous prêtons le balai et les chaussures. Prenez avec vous si possible casque, genouillère, coudière et gants.



8.12 – Dimanche Sportif - Patinoire de Gland
De 9h00 à 10h00, pour les enfants entre 3 et 5 ans, nous vous proposons de les initier à la première Glisse sur glace. Présence d'un parent obligatoire et inscriptions sur le site
De 10h00 à 12h00, pour les enfants de 6 à 12 ans, nous vous proposons de découvrir le hockey sur glace avec le club local « Les pingouins rapides ». Prendre vos patins si vous en disposez, casque de ski ou vélo, gants, genouillère et coudières. www.gland.ch/dimanchessportifs.html

8.12 – Ski Training - Patinoire de Gland
Départ depuis la patinoire de Gland en tenue de sport pour suivre un entraînement utilisant le mobilier urbain. A la fin de cette séance, un bon vin chaud vous sera offert à la buvette de la patinoire. Informations et inscriptions sur le site <https://www.gland.ch/skitraining.html>

11.01 – Petit Nouvel An - patinoire de Gland
Lumières, musique et animations avec DJ Lou seront au programme de 19h30 à 23h00.

17.01 – Initiation au Broomball - Patinoire Gland
Rendez-vous à 19h00 à la patinoire de Gland.

24.01 Soirée country sur glace
Musique live, restauration typique et jeux sur la glace seront au programme de cette soirée.

7.2 Tournoi de Broomball amateur Composez votre équipe et venez participer au deuxième tournoi de Broomball à la patinoire de Gland ouvert à tous est gratuit. Dès 16 ans, de 19h00 à 23h00. Musique et restauration sur place. Informations et inscriptions sur le site www.gland.ch/broomball



Nouvelle activité : Le Djing

ANIMATION » Le Djing: une activité sans cesse en évolution à laquelle les jeunes s'adonnent au CRL

Depuis de nombreuses années déjà, le Centre de Rencontres et de Loisirs de Gland (CRL) offre aux jeunes la possibilité de découvrir le Djing. Le Djing vient du terme anglais « Disc-jockey » qui est aujourd'hui plus connu sous l'appellation de « DJ ». Le DJ est la personne en charge du choix des morceaux lors d'une soirée ou d'un événement festif. Elle sélectionne une musique, la diffuse via un ordinateur relié à une table de mixage ainsi qu'à des enceintes de sonorisation. Elle y ajoute parfois des effets, c'est ce que l'on appelle « mixer ». Cette action requiert des compétences. Il s'agit de passer d'une chanson à une autre (ou plutôt d'un son à un autre, comme on dit aujourd'hui) de manière subtile, agréable et maîtrisée. Mais pas seulement ! Le ou la DJ est responsable de l'ambiance. Son rôle est de créer une atmosphère propice à l'amusement et à la convivialité. Pour cela, il doit observer et ressentir ce qui se passe et faire preuve d'adaptation. Selon le type d'événement, le lieu et le public présent, le choix de la musique, de l'ambiance lumineuse et des interventions au micro varie. Chaque animation est différente, ce qui rend l'activité de Djing intéressante et variée.

Au CRL, les DJ's fonctionnent en binôme. Ensemble, ils choisissent l'ordre de passage et se mettent d'accord sur les rôles de chacun, qui s'occupe de la musique, qui s'occupe des « lights » (lumières d'ambiance genre stroboscope, boule à facettes, etc.). La gestion de l'animation lumineuse consiste en une part importante du Djing. À l'aide d'une table de commande, le DJ actionne de manière coordonnée différentes lights en tenant compte du style et du rythme de la musique. C'est une tâche qui requiert aussi sensibilité et technique. L'idée est de créer une atmosphère !

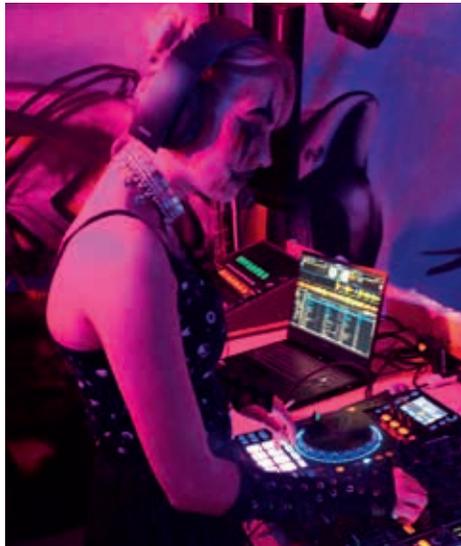
Interview de Gemmylie, Teo, Marco, Diogo et Joana, tous DJ's au CRL

Depuis combien de temps es-tu DJ au CRL ? Et quels genres de soirées animes-tu ?

Gemmylie (18 ans) : Cela fait trois ans. Nous organisons, avec les animateurs du CRL, des soirées privées (pour des anniversaires jusqu'à 14 ans) ainsi que des discos telle que celle d'halloween qui a eu lieu le 1^{er} novembre. Chaque soirée est différente. Ce qui me plaît le plus c'est la collaboration avec mes amis. Au CRL tout le monde se connaît et chacun a sa place. J'espère que de plus en plus de jeunes viennent au CRL pour s'amuser et rencontrer les deux animateurs Marion et David qui sont toujours là pour nous écouter et nous aider dans toutes sortes de situations que ce soit personnelles ou professionnelles.

Tout comme Gemmylie, tu animes des soirées en tant que DJ au CRL depuis trois ans. Qu'est-ce qui te plaît dans le Djing ?

Teo (16 ans) : J'ai toujours aimé mettre de l'ambiance et permettre aux gens de passer un bon



moment. La musique occupe une place importante dans ma vie quotidienne et j'apprécie toutes sortes de styles. Quand je mixe au CRL, je prends beaucoup de plaisir ! Et de voir que les autres « s'ambiancent » sur les morceaux que je passe m'apporte beaucoup de satisfaction. Avec Gemmylie on forme une bonne équipe.



Depuis peu, le CRL s'est doté d'un nouveau matériel de Djing grâce à une importante contribution financière de la Loterie Romande. Quelle est la différence avec l'ancien matériel ?

Teo (16 ans) : Avec l'ancien matériel, nous étions assez limités, c'est-à-dire que nous utilisions souvent notre smartphone pour sélectionner la musique, et malheureusement il y avait souvent des bugs (problèmes). Maintenant, on a tout ce qu'il nous faut ! Un ordinateur performant, une table de mixage dernier cri, des enceintes de qualité, une machine à brume, etc. C'est beaucoup mieux organisé, et vu que c'est du matériel pro il y a beaucoup plus de choses que l'on peut faire avec (comme par exemple des effets sonores). On pratique le Djing comme il faut alors merci à la Loterie Romande pour la contribution, c'est vraiment un beau cadeau, un bel investissement.

Marco, cette année tu as découvert le nouveau matériel de Djing du CRL, et visiblement cela te plaît. Comment as-tu appris à utiliser ce matériel ?

Marco (16 ans) : Avec David l'animateur du CRL qui m'a bien expliqué et montré comment faire. Puis un jour Olivier Durrer, ancien DJ au CRL, était présent et nous a expliqué à moi et autres DJ comment il utilisait la table de mixage, un



outil qu'il connaît bien depuis plusieurs années. Grâce à ses explications et conseils d'utilisation et aussi toutes les fois où je suis venu m'entraîner au CRL, je me sens de plus en plus à l'aise en tant que DJ. Et c'est vrai qu'avec tout ce nouveau matériel, on peut vraiment se faire plaisir.

Joana, raconte-nous comment t'es venue l'envie de devenir DJ au CRL ?

Joana (16 ans) : J'aime beaucoup la musique et je vais au CRL depuis longtemps. Durant les heures d'ouverture du centre, j'aime bien venir mettre de la musique et parfois m'amuser un peu avec les lights. Des fois, on sort même le micro et on se fait des karaokés, comme ça spontanément et on se tape trop des barres ! Ce que j'aime bien en tant que DJ au CRL c'est le fait de partager l'activité avec d'autres. Lors de la disco halloween, qui était ma première soirée en tant que DJ, je me suis amusée de ouf ! Ça faisait longtemps que je n'avais pas passé une aussi bonne soirée. ■

Soirée des anciens du



Le samedi 25 janvier 2020. Toutes les Glandoises et les Glandois ayant fréquentés le centre et qui aujourd'hui sont majeurs sont les bienvenus ! Célébration, retrouvailles et souvenirs sont les maîtres mots de cette soirée ! Pour y participer, rien de plus simple ! Il te suffit de nous annoncer ta présence par sms (au 076 244 90 81) ou par mail (contact@crl-gland.ch) d'ici le 18 janvier 2020. Pour plus d'info → Event Facebook : @crl-gland ■

Page offerte par :



Vos cours collectifs de fitness à la carte au Centre de Santé La Lignière avec e-fitpass

PUBLIREPORTAGE Bonne nouvelle pour les adeptes de cours collectifs, le Centre de Santé La Lignière à Gland devient partenaire de e-fitpass, une nouvelle plateforme en ligne lancée fin septembre permettant de s'inscrire aux cours collectifs de son choix sans abonnement.

Pilates, CAF ou encore Fit-Training, le centre de Santé La Lignière ouvre ses portes à tous, et vous propose plusieurs cours auxquels vous pouvez vous rendre avec qui vous voulez, sans aucun engagement. Le cours coûte CHF 25 et les inscriptions se font sur www.e-fitpass.ch.

« Ma génération consomme différemment d'auparavant, on ne veut plus s'engager avec des abonnements et payer à l'avance pour des prestations qu'on n'est pas sûr de consommer. Pouvoir suivre mon cours de Body Attack quand ça m'arrange, m'y rendre avec qui je veux, que ce soit mes copines, mon mari ou ma maman qui n'ont pas d'abonnement de fitness, et payer uniquement pour ce cours, c'est



Jessica Taylor-Hall et Antoine Bussy

ça l'avenir du fitness. » nous dit Jessica Taylor-Hall, fondatrice de la plateforme e-fitpass. La plateforme propose également des plans nutrition et entraînement et s'apprête à étoffer son offre avec des

événements bien-être réservés exclusivement aux membres de e-fitpass. Se créer un compte sur la plateforme se fait en quelques clics, est gratuit et donne accès à toutes les prestations.

« Nous souhaitons permettre à la population locale de venir découvrir certains de nos cours à travers une plateforme innovante. C'est un moyen aussi pour nous de soutenir une structure régionale avec une offre complémentaire à la nôtre » souligne Antoine Bussy, responsable du Centre de Santé La Lignière. »

De nouveaux cours sont régulièrement proposés dans toute la Suisse romande. Avec les fêtes de fin d'année qui approchent, voilà une belle opportunité de maintenir sa silhouette et garder la forme.

e-fitpass
e-fitpass.ch
info@e-fitpass.ch



Gland au rythme des marchés de Noël

VIE LOCALE Samedi 14 décembre, deux marchés de Noël attendent le public à Gland. Deux marchés qui mettront à l'honneur artisans, créateurs et artistes de la région. Un avant-goût de fête, à consommer sans modération.

Le marché des Avouillons

Il y aura à boire et à manger, comme on dit. Le Domaine des Avouillons accueille pour la troisième année consécutive producteurs et artisans de bouche de la région pour un marché de Noël qui fleure bon le terroir. On y retrouve notamment les huiles et vinaigres du Domaine du Pontet, les fromages de la Givrinerie, les bières de Dive Bär, les bûches de Noël du glacier Bougainvillier, les produits carnés de la ferme Bolay-Charolais mais aussi des crus

de la région proposés à la dégustation. On pourra aussi s'y sustenter (soupe à la courge, raclette, saucisses de veau), profiter d'une visite guidée de la ferme et danser au rythme du Factorybrass. Sympa.

Quand? Samedi 14 décembre de 10h30 à 16h.
Où? Domaine des Avouillons 101, Gland
Plus d'infos:
Tél. 079 635 16 04 – lait@lesavouillons.ch

Le Square de la Ballastière

C'est le marché « hype » de la région. On le doit à l'association « Cause », qui a pris ses quartiers dans la zone industrielle de la Ballastière. C'est aussi là que se tiendra, pour la quatrième année consécutive, le « Square ». Marché, foire culturelle et artistique, le Square c'est un peu tout ça à

la fois. On y trouve des artisans, créateurs et artistes de tous poils issus, pour la plupart, de la région. Comme la maison d'édition Ripopée, l'artisan du sirop Siroscope ou la céramiste Janine Sigrist.

On y boit et on y mange aussi, de la bière locale, des plats chauds métissés et des douceurs de La Roulotte, l'emblématique café de la gare nord à Nyon. Inspirant.

Quand? Samedi 14 et dimanche 15 décembre de 11 à 19h.
Où? Route de Nyon 48, Gland
Plus d'infos: be@cause.ch

Clémentine Aleixendri
redac@gland-cite.ch



i
IMMO PERFORMANCE Sàrl
Votre agent immobilier de confiance
Achat - Vente - Gérance - Location
Estimation gratuite
Avenue du Mont-Blanc 16 - 1196 Gland
022/366 55 44 - www.immoperformance.ch



CTA SERVICES SA
La référence pour l'entretien & les services en Suisse Romande
Offres en ligne
www.cta-services.ch - ☎ 0800 000 810

La Suisse vue par les photojournalistes



Photo : Swiss Press Photo Stefan Bohrer

Le Bâlois Stefan Bohrer a remporté le Swiss Press Photo 2019.

CULTURE Le Château de Prangins présente la 28^e édition de l'exposition «Swiss Press Photo» consacrée aux meilleures photos de presse suisses de 2018. À voir jusqu'au 23 février 2020.

Elles peuvent refléter notre quotidien, être le témoin d'un événement ou d'un instant magique, nous immerger au cœur d'une réalité. Les photos de presse sont plus que de simples images, elles invitent avant tout à réfléchir et à penser le monde différemment. Jusqu'au 23 février, le Château de Prangins présente la 28^e édition de l'exposition «Swiss Press Photo» consacrée aux meilleures photographies de presse suisses de 2018. Pris souvent sur le vif, les clichés retracent à la fois les événements qui ont marqué l'année et capturent des moments anodins pour en extraire un point de vue sociétal.

Un miroir sociétal

C'est le cas de la photo de l'année dans la catégorie «actualité», sacrée par La Fondation Reinhardt von Graffenried: «Im Bann der Rauchsäule» (Sous le charme de la colonne de fumée). Sur le cliché du Bâlois de 34 ans Stefan Bohrer, on aperçoit de la fumée en arrière-plan. Un incendie semble s'être déclaré dans le port de Bâle. Au premier plan, des gens contemplant la fumée, assis sur un banc. L'un d'entre eux s'empresse même de faire un selfie.

La construction et le cadrage de la photo font miroir à la société d'aujourd'hui, reflètent une réalité sociale. Le sport, la politique et l'environnement sont autant de thèmes qui figurent dans cette sélection. Dans la catégorie «vie quotidienne», Christian Merz (Zürcher Unterländer)

s'est notamment distingué grâce à ses Saints-Nicolas qui rendent visite à des délinquants. Côté sport, impossible d'être passé à côté du footballeur Granit Xhaka effectuant le geste de l'aigle bicéphale lors de la Coupe du monde 2018.

C'est Laurent Gilliéron (Keystone-ATS) qui l'a immortalisé. Nicolas Brodard (Le Temps) a quant à lui marqué les esprits grâce à sa série de clichés montrant le point de vue d'Alain Berset durant son année présidentielle. Sans oublier Michael Zumstein (Le Point, VU) qui s'est rendu dans un centre de réinsertion pour les anciens membres de Boko Haram au Niger. Il a remporté la catégorie «étranger.»

Alexandre Caporal
alexandre@gland-cite.ch

le yaca

CUISINE MÉDITERRANÉENNE

Avenue du Mont-Blanc 28, 1196 Gland
022 364 60 00, reservation@leyaca.ch



BIÈRES ARTISANALES & LOCALES

Packs-cadeaux
Dégustations privées
Livraison gratuite
(Gland et environs)



Information et commandes :
info@divebar.ch

VIVAG et les petits chefs



Photo: DR

Les petits chefs du Colibri entourés par l'animatrice Chantal Zaphiropoulos et les professionnelles de la petite enfance.

SOCIÉTÉS LOCALES A Gland, la «Cuisine des petits chefs», proposée par l'Association «Vivre ensemble à Gland», est un touchant témoignage de moments vécus entre personnes âgées et jeunes enfants.

Un matin par mois, Chantal Zaphiropoulos, une aînée très motivée de l'Association VIVAG («Vivre ensemble à Gland»), est reçue à la crèche Le Colibri-Vernay à Gland pour une activité pâtisserie-cuisine. Un programme chargé de deux heures, supervisé par les professionnels de la petite enfance. En lien avec le thème choisi par la crèche, l'animatrice apporte, par exemple, un gâteau confectionné et décoré par ses soins qui servira de modèle et dix petits gâteaux sans décoration.

Nourrir le ventre et les oreilles

Chaque petit chef, âgé de 3 à 4 ans, s'affaire à décorer son gâteau qu'il amènera chez lui. Le résultat n'est pas toujours celui

escompté, mais l'essentiel pour eux est d'y prendre du plaisir. Après la dégustation, Chantal lit une histoire choisie par ses soins. Les enfants écoutent attentivement et interviennent librement. Parfois, l'histoire est remplacée par de la musique jouée par Pierre (piano) ou Jean-Michel (accordéon), de VIVAG. L'activité se termine comme elle a commencé: par un chant des enfants en remerciements. Que de plaisir partagé entre générations!

Peut-être que, dans quelques années, ces bambins devenus écoliers vivront un autre moment d'échange entre générations. Des bénévoles de VIVAG sont en effet chargés d'encadrer pendant la pause de midi les jeunes scolarisés dans les établissements secondaires de Gland désireux de profiter du Relax-Corner installé au Collège de Grand-Champ. Infos sur www.vivag.ch.

Anna Beutler - anna@gland-cite.ch

Un Noël intergénérationnel

Une fois par année, une fête de Noël est organisée à l'EMS des quatre Saisons avec la participation de bénévoles de VIVAG et des petits chefs. Denise, de l'Association VIVAG, anime les chants avec les aînés, heureux de retrouver les souvenirs de leur enfance.

Des cadeaux pour les résidents de l'EMS

Les petits chefs, eux, entonnent des comptines de Noël, qui obtiennent toute l'attention des aînés et font naître des sourires attendris. Pour ne rien gâcher, chaque résident de l'EMS reçoit en cadeau un petit souvenir confectionné par chaque enfant.

Un goûter en musique pour terminer

A l'heure du goûter, tous se retrouvent autour de la table pour déguster un bon gâteau offert par VIVAG. L'après-midi se termine joyeusement en musique avec Pierre au piano.

A.B.

CRÈCHE

Vivante

balade en âne, fanfare,
conteuse, crêpes,
boissons chaudes,
jeux...

22

DÉCEMBRE

16 HEURES

PARVIS

DU TEMPLE

À GLAND

17h30 Célébration oecuménique au temple

Et vogue le navire...

PUBLIREPORTAGE C'était il y a 37 ans (1^{er} mai 1982), que le duo de Messieurs Jean-Marc Cailler et Sédric Papazian, évoluant par étapes vers le trio de Messieurs Papazian, Rossi et Kloos, donnait son envol au premier cabinet d'ostéopathes et d'acupuncteur à Gland.

Construite sur une base de physiothérapeutes, la connaissance de ses initiateurs s'est, dès le début, grâce à l'étude de l'ostéopathie et de l'acupuncture, étoffée dans sa compétence à accueillir et aborder les expressions douloureuses du corps humain.

Les techniques manuelles n'étant de loin pas les seuls outils de la rencontre, Messieurs Papazian, Rossi et Kloos ont complété leurs humanités par d'autres formations complètes ou partielles, telles que énergétique chinoise, Méthode Rességuier, méthode épigénétique ainsi que de multiples stages personnels (Feldenkrais, Qi Qong, respiration et exposition au



MM. Papazian, Kloos, Rossi ainsi que Mme Maystre et M. Techati

froid, etc.) qui contribuent à colorer les interventions des praticiens.

heureux de pouvoir enfin partager, transmettre et questionner tant d'expérience, Mademoiselle Tiffany Maystre, ostéopathe, a été accueillie dans ce cabinet depuis le mois de septembre 2018. Diplômée de l'école ISOstéo Lyon en juin 2018, elle s'est également

formée en pédiatrie et périnatalité, pouvant donc accompagner les femmes enceintes, les nourrissons ainsi que les enfants (ostéopathie crânienne). Par ailleurs, elle pratique les techniques uro-génitales permettant de prendre en charge les pathologies de la femme (infertilité, troubles du cycle menstruel, incontinence, dyspareunies, etc.).

Dans le soucis de diversifier leurs approches manuelles, ils ont également ouvert un espace de massage à Monsieur Aphichat Techati diplômé de l'école «School of Thai Massage» de Chang Mai. C'est fort de cette longue expérience du massage thérapeutique traditionnel thaïlandais que ses mains expertes transmettront son art. Nos nouvelles recrues, nous propulsant au stade de quintet, viennent ajouter leurs énergies positives à notre équipe de «curieux des phénomènes de la vie», toujours en recherches. C'est sous l'œil vigilant et bienveillant de Rébecca Ilg qui tient la barre du navire au secrétariat, que nous continuons de tenir l'en- vie en Vie.

Cabinet de traitement

MM. Papazian, Kloos, Rossi
Grand Rue 43
1196 Gland
Téléphone 022 364 31 21
sephige@bluewin.ch



après
après
après
demain

Votre avenir commence maintenant.
Effectuez un versement sur votre compte de
prévoyance et faites des économies d'impôts.

Avant le
20 décembre!

Avec le plan de prévoyance 3a, vous vous constituez une base solide pour votre avenir. Divers produits novateurs liés à la prévoyance vous permettent d'atteindre vos objectifs en matière de prévoyance et de rendement.

Optez, dès aujourd'hui, pour une meilleure prévoyance et moins d'impôts. Nous serons ravis de vous montrer comment vous pouvez en profiter encore plus avec des produits de prévoyance complémentaires.

Souhaitez-vous tirer profit de vos capitaux de prévoyance ? Grâce aux fonds de prévoyance, vous profitez des opportunités de rendement des marchés financiers.

Limite de versement 2019 pour le plan de prévoyance 3a:

- pour les personnes assurées à une caisse de retraite: maximum CHF 6'826.00
- pour les personnes qui ne sont pas assurées à une caisse de retraite: 20 % du revenu imposable, maximum CHF 34'128.00

Avec un troisième pilier, vous maximisez votre prévoyance tout en réalisant des économies d'impôts. Convenez dès maintenant d'un entretien conseil.

raiffeisen.ch/prevoiraujourd'hui

Grâce à l'app «Radar de prévoyance Raiffeisen», vous bénéficiez d'un aperçu de votre situation de prévoyance.

Vous trouverez des informations complémentaires et le lien pour télécharger l'app sur raiffeisen.ch/radar-prevoyance



Banque Raiffeisen de Gimel
Tél. 021 821 88 88
www.raiffeisen.ch/gimel

Agence de Gland
Avenue du Mont-Blanc 4
1196 Gland

RAIFFEISEN

JL Coiffure, au top des tendances !

PUBLIREPORTAGE › Le leitmotiv de Jeannette Weber, la fondatrice du salon de coiffure glandois, a toujours été de créer un lien de proximité et de fidélité avec sa clientèle. Cette relation s'est tissée au fil du temps grâce à son professionnalisme.

Très impliquée dans la formation des apprentis avant de se lancer dans une carrière politique accaparante, elle a toujours élevé le niveau d'exigences et de qualification de son personnel. Car comme elle le rappelle: « Dans notre métier, les tendances et les techniques de coupes et de tailles évoluent sans cesse et il faut rester informés et formés pour satisfaire la clientèle ». Un précepte que partage pleinement son associée Lucie Trost.

Une barbe en harmonie avec le visage

Depuis un an, JL coiffure propose la taille des barbes. Confortablement installés dans un authentique fauteuil de barbier, les messieurs apprécient ce moment de calme « rien que pour eux ». Ils s'échappent du stress quotidien et quittent - souvent avec bonheur - leur précieux portable, le temps du soin capillaire. Ils bénéficient des conseils avisés de Lucie, formée spécialement dans les coupes et les soins de barbes. Grâce à cette spécialisation, l'associée de Jeannette conseille sur le meilleur look en fonction de la forme du visage et de la coiffure.

L'envie de changer

Depuis quelques temps, une nouvelle clientèle se développe au sein du salon. Il s'agit des femmes de 30 à 40 ans, plutôt



urbaines et de plus en plus soucieuses de leur apparence. Que ce soit dans le cadre d'un repositionnement professionnel, d'une envie de séduire ou tout simplement d'un désir de changer de look, elles sont de plus en plus nombreuses à chercher le meilleur conseil sur la coupe qui leur correspondra le mieux. Cet

échange avec la coiffeuse, crée une relation de confiance, parfois même de confiance, qui permet à la professionnelle d'orienter au mieux sa cliente. Régulièrement, ces jeunes femmes dynamiques se laissent convaincre pour un changement radical. Que ce soit dans une nouvelle couleur, des mèches ou une coupe hyper tendance, les femmes d'aujourd'hui cassent les codes et osent le changement!

Nouveau!

Afin de satisfaire sa clientèle, JL coiffure ouvre désormais entre 12h et 13h30 sur rendez-vous préalable par téléphone.

JL Coiffure Sàrl

Grand-Rue 4
1196 Gland
Tél. 022 364 42 21

Beauté lys, l'art de sublimer !

PUBLIREPORTAGE › Passionnée par la beauté et le bien-être, Rosa Ferreira a fondé son premier institut il y a 11 ans à Gland



Le lundi 23 septembre dernier, Beauté lys ouvrait les portes de son nouvel institut de soins et esthétique dans la galerie marchande de la rue du Borgeaud à Gland. Plus moderne et plus spacieux celui-ci vous accueillera dans une ambiance chaleureuse.

Ce centre de beauté et bien-être, offre une large palette de prestations: du Pedi Spa au massage relaxant - seule ou avec une copine - en passant par un soin du visage hydratant ou liftant. Vous pouvez aussi opter pour un soin amincissant avec des appareils de dernière technologie.

Beauté lys a choisi de réunir tout l'univers de la beauté dans un seul et même endroit.

Vous trouvez également une gamme de produits de qualité pour les soins du visage et du corps Guinot & Aromatherapy Associates London. Cette dernière, une marque londonienne luxueuse, vegan, non testée sur les animaux, partage le pouvoir et les effets thérapeutiques des huiles essentielles 100% naturelles. Les mélanges primés ont acquis une reconnaissance pour leurs effets transformateurs sur l'esprit, le corps et la peau.

Beauté lys est le seul institut en Suisse à proposer cette gamme envoûtante.

Venez nous rendre visite

Vous repartirez de chez nous belle et confiante... alors... n'hésitez pas !

Ne manquez nos offres de Noël:

- Semaine 1** : du 2 au 7 déc.
 - 30% sur la première pose gel tips
 - 10% sur les massages Aromatherapy Experience
- Semaine 2** : du 9 au 14 déc.
 - 50% sur les abos LP (lumière pulsée)
 - Lors d'un soin du visage Aromatherapy : une teinture cils ou sourcils offerte
- Semaine 3** : du 16 au 21 déc.
 - 20% sur les abos amincissants
 - 10% sur tous nos produits Aromatherapy et Guinot
- Semaine 4** : du 23 au 28 déc.
 - 20% sur Hydra Lift
 - 10% sur la beauté des pieds + vernis permanent pieds

Institut Beauté lys

R. du Borgeaud 12 - 1196 Gland
Tél. 022 364 15 71
beautelys@gmail.com
www.beaute-lys-gland.ch



AS Simili 

Accessoires auto - Quincaillerie de la Côte

DÉSTOCKAGE ET LIQUIDATION
sur de nombreux produits signalés en magasin*

* jusqu'à épuisement du stock

NOUVEAUX LOCAUX

Chemin de Fontenailles 3
1196 Gland - 022 364 32 64

- Appareils ménagers
- Outillages
- Grills



contact@simili-acc-auto.com
www.simili-acc-auto.com

Klausen c'est quoi ?

PUBLIREPORTAGE · Nous sommes un lieu dédié aux amoureux de belles automobiles. Un lieu de rencontre pour passionnés, un lieu de partage et d'échange pour quiconque aime l'automobile. Nous sommes spécialisés dans les voitures anciennes et les supercars. Notre idée est de pouvoir apporter une solution complète pour nos clients.



sommes là pour vous et nous proposons des solutions de dépôt-vente, de l'achat simple ou des reprises lors d'une nouvelle acquisition.

Une solution pour chaque question!

Vous cherchez une voiture en particulier? Nous pouvons vous trouver l'objet de vos rêves. Vous manquez de place dans votre garage? Nous avons une solution de gardiennage avec service lavage et livraison à domicile.



Photos : David Nairini

Pourquoi le nom Klausen ?

C'est un hommage à la première course automobile Suisse qui se déroulait au col du Klausen qui relie le canton d'Uri au canton de Glaris et qui a eu lieu la première fois en 1922, c'est-à-dire une année avant la création des 24H du Mans. Cette course s'appelait la « Klausen Rennen ».

C'est avec plaisir que nous invitons tous les passionnés d'automobile à nous rendre visite afin de découvrir notre univers!

Klausen
Route Suisse
1196 Gland



Quelques conseils bien-être

BIEN-ETRE · Plus que trois semaines avant les fêtes qui, même si elles nous rendent heureux, sont quand même pour beaucoup source de fatigue et de stress. Nos conseils pour se préparer au mieux à cette fin d'année chargée.

Ça commence dès le réveil. Au lieu de se retourner dans le lit avec la seule envie de redormir, on pratique quelques exercices d'étirements doux et deux ou trois grandes respirations par le ventre devant la fenêtre ouverte. On change ensuite de l'habituel duo café-tartines et on opte pour une tasse de thé vert au miel préparée avec une eau riche en magnésium, une salade de fruits frais

accompagnée de fruits secs et un yaourt (pourquoi pas au soja). De quoi casser la routine et nettoyer son organisme avant les riches repas de fin d'année.

Douche : favorisez l'eau tiède à l'eau brûlante

Dehors, il fait froid. Mais ce n'est pas pour autant qu'on se ramolli sous une douche brûlante. L'eau tiède est tout à fait supportable pour le corps et les plus courageux pourront même terminer avec une eau plus fraîche en remontant depuis les pieds le long des jambes. Ça réveille!

Marie-Hélène Laurent

Quelques recettes de survie

On sort à chaque occasion. Et tant pis si le soleil n'est pas présent. Les beautés de la nature nous (re)donnent le moral et nous vivifient.

On n'oublie pas de faire des pauses détente. Cinq minutes les yeux fermés, une respiration lente puis une bonne tisane, et c'est reparti!

On privilégie des aliments sains: légumes-vapeur, soupes, poissons grillés, viandes blanches et herbes aromatiques, fruits et céréales. Le tout, accompagné d'au moins 1 litre et demi d'eau quotidienne.

On essaie de dormir suffisamment. En cas de suractivité mentale

provoquant des insomnies, on opte pour des huiles essentielles, tisanes, gélules de plantes ou fleurs de Bach qui aident à retrouver un sommeil réparateur.

On fixe ses priorités: est-ce si important, finalement, de passer des heures à décorer la maison ou de courir partout pour trouver LE cadeau exceptionnel? En risquant d'arriver épuisé le jour J alors que nos proches préfèrent nous retrouver détendus et souriants...

On n'oublie pas que toutes les invitations, pots de fin d'année et rendez-vous non urgents peuvent être remis à 2020. Après tout, il nous reste encore 365 jours pour organiser notre futur agenda!

Un grand merci à Marie-Hélène

Après 15 années passées à la tête de la rubrique Bien-être, Marie-Hélène Laurent souhaite désormais voguer vers de nouveaux horizons. Elle tient à remercier ses fidèles lectrices et lecteurs en leur adressant ses meilleurs messages pour la fin d'année. Toute l'équipe du Gland Cité la remercie pour son travail et son engagement et lui souhaite le meilleur pour la suite. C.A.

CHARLY CHEVALLEY
Moquettes • Nouilon • Parquet
Chemin du Vernay 18 - 1196 Gland
Tél. 022 364 29 00
Mobile 079 449 56 66

F. Antille
Sébastien Antille
079 449 34 42
www.antille-peinture.ch
Rue de l'Abbaye 17 Tél. 022 364 23 22
1196 Gland Fax. 022 364 12 91

DATE	ÉVÈNEMENT	LIEU	ORGANISATION, RENSEIGNEMENTS
07.12	Téléthon raclette à gogo 18h	Salle communale	SDIS Gland-Serine - 079 874 83 63
08.12	Dimanche sportif dès 9h	Salle omnisports	M. Gleyre - 022 354 04 48
08.12	Ski training 10h15	Salle omnisports	M. Gleyre - 022 354 04 48
08.12	Chœur Novantiqua et Moment baroque 17h	Théâtre Grand-Champ	Ville de Gland 022 354 04 70
10.12	Après-midi jeux 14h	Salle communale	Société de développement - 022 364 02 41
12.12	Afterwork - Shana Pearson 18h30	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
13.12	Hors Jeu de Charles Nouveau 20h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
14.12	Noël des Aînés 11h30	Salle communale	Société de développement - 022 364 02 41
14.12	Projections de Noël 14h & 17h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
14.12	Square - marché des artisans 11h	La Ballastière	Association Cause - 076 376 62 03
15.12	Concert de Noël 17h	Temple de Gland	Orgue en Jeux - 076 582 59 08
18.12	Les Aventures de Petchi 14h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
21.12	Les Aventures de Petchi 11h et 14h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
21.12	Concert Fanfare de Gland 19h	Salle communale	www.fanfaredegland.ch
22.12	Crèche vivante animations	Parvis du temple	EERV Mme Pastoris - 022 364 65 15
07.01	Café-Contact pr femmes non-francophones	Administration Grand-Rue	Ville de Gland - 022 354 04 70
11.01	Pasta party 19h	Salle polyvalente Montoly	www.fanfaredegland.ch
14.01	Don du sang	Salle polyvalente Montoly	Samaritains M. Kunzman - 079 327 84 20
14.01	Après-midi jeux 14h	Salle communale	Société de développement - 022 364 02 41
15.01	Nils, Le merveilleux Voyage 14h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
18-19.01	Nils, Le merveilleux Voyage 17h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
21.12	Musique classique, Ensemble Nachtigall , 17h.	Chapelle catholique	Mme Zaphiropoulos 079 330 02 04
23.01	Afterwork - Jah Jazz Orchestra 18h30	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
24.01	Spectacle - Des tours autour de Nougaro 20h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
24.01	Romances et maux d'amour 20h	Salle communale	www.choeurlechene.ch - 079 940 56 83
25.01	Romances et maux d'amour 18h	Salle communale	www.choeurlechene.ch - 079 940 56 83
25.01	CRL - Soirée des anciens (sur inscr.) 18h30	CRL Montoly	CRL - 076 244 90 81
26.01	Romances et maux d'amour 17h	Salle communale	www.choeurlechene.ch - 079 940 56 83
26.01	Classique - Quatuor Prazak de Prague 17h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
29.01	Contes pour enfants 14h	Bibliothèque communale	Bibliothèque - 022 557 56 71
30.01	Spiridon superstar 20h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
02.02	Concert d'orgue 17h	Temple de Gland	Orgue en Jeux - 076 582 59 08
01.02	Après-midi jeux 14h	Salle communale	Société de développement - 022 364 02 41
04.02	Café-Contact femmes non-francophones 8h30	Administration Grand-Rue	Ville de Gland - 022 354 04 48
05.02	Chèvre/Seguin/Loup 14h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
05.02	Speed booking 19h30	Bibliothèque communale	Bibliothèque - 022 557 56 71
08.02	Chèvre/Seguin/Loup 11h et 17h	Théâtre Grand-Champ	Service de la culture - 022 354 04 70
08.02	Tournoi indoor FC Gland	Grand-Champ	FC Gland - 078 864 49 80



**CAUDERAY
ELECTROTECNIC
LEMAN SA**

**Installation électrique
Installation téléphonique
Réseau informatique
Domotique
Dépannage**

info@electricite-cel.ch
www.electricite-cel.ch

Tél. 022 364 14 75

1196 GLAND



**La Puce à
l'Oreille**

**Toiletage pour chiens
et chats - Self toiletage
www.lapucealoreille.ch**

Valérie Bollhalder
ZA En Plannaz 4-1196 GLAND
Tél. 022 364 85 85

**Carrelage-Revêtement
Transformation-Rénovation**



Ch. du Molard 7 • 1196 GLAND

Tél. 022 364 14 66

Natel 079 436 71 17

info@gigandetcarrelage.ch

BSR
IMPRIMEURS

BSR Imprimeurs SA Rte de Begnins 14 · CH-1196 Gland · Tél 022 354 09 90 · www.bsrprimeurs.ch

clinident groupe
cliniques dentaires suisses
Genève - Nyon - Gland - Lausanne - Vevey

Nyon 022 990 02 02

Rue de la Morâche 4 bis **La Combe**

Face à l'entrée principale du C. C. La Combe

Urgences et tous soins + avec/sans rendez-vous

ORTHODONTIE

Gland 022 995 02 02

www.clinident.ch

Rue Mauverney 19 Face à la Migros **gratuit**

