

## **Séance du 8 octobre**

A 17h, l'assemblée commence par une grande discussion au sujet du menu du jour à La Berge qui aboutit au récit de Madeleine sur les timides débuts du Grain de Sel à Lausanne, en 1996, avec des raviolis, et autres conserves, puis l'intervention d'une bénévole et de ses conseils culinaires inspirés de la Dresse Kousmine, avec sa crème Budwig. Cette bénévole s'est mise à enseigner la cuisine avec des produits de qualité, des fruits en entrée et les desserts au chocolat à la fin.

Madeleine nous explique la signification du label « Fourchette verte » qui s'est imposé peu à peu : ration de viande limitée à 125 gr par personne, légumes et féculents en proportion. Le label a été obtenu par le Grain de Sel avant même le CHUV et l'Hôpital de Cery.

A 17h45, nous passons à un tour de table avec les informations réciproques, nombreuses, car chacun y prend part et l'humour est de la partie aussi.

Dès 18h00, nous nous penchons sur les directives anticipées (DA). Madeleine résume l'historique de cette nouvelle loi de protection de l'adulte, qui reconnaît les compétences résiduelles et le savoir-faire des individus, tout en préservant l'autonomie de la personne malgré le handicap sur le plan social, de la santé, etc. Elle nous signale que les DA sont valables si elles sont rédigées, signées et datées par la personne et remises au médecin généraliste, à l'hôpital, aux personnes de référence choisies par l'auteur. Un exemplaire-type est distribué à chacun et nous commençons à remplir la première page tout en échangeant nos avis à chaque rubrique. Nous continuerons lors de notre prochaine assemblée régionale, le 12 novembre. La séance se termine à 18h30.

*Jeanine*