

Association «55+ d'Ecublens»

Un groupe d'aînés dynamiques et jeunes d'esprit



www.ecublens.ch/55+



ACTIVITES REGULIERES

A l'intérieur



Accueil café-jeux

Un moment convivial fait de partage et de rires, autour d'un café. Des jeux aussi divers que les cartes (chibre, Skipbo), le scrabble et bien d'autres. Rien à gagner si ce n'est de l'amitié. Chaque 2^{ème} et 4^{ème} lundi du mois.



Repas solidaires

Préparés par des membres dévoué(e)s, avec l'aide du Centre de Jeunes d'Ecublens. Une fois par mois, le samedi à midi, nous proposons un repas complet (entrée, plat principal, dessert, boissons) à prix abordable.



Atelier créatif

Ouvert à tous (débutant ou bricoleur confirmé), sans inscription. Du bougeoir en sapin aux lapins de Pâques faits avec des boîtes de conserve, nous créons et nous amusons! Venez! Le 1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois.

A l'extérieur

Marches

Balades de 2-3 heures dans la nature. Difficulté moyenne. Ponctuellement, nous organisons des balades pour personnes au rythme de marche plus lent. Un bon bol d'air! Chaque 2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois.



Jardinage

Dans notre jardin situé sur la place de jeux des Esserts, nous plantons et récoltons – selon la saison - tomates, radis, salades, oignons, haricots, courges, framboises, fraises, rhubarbe, tournesols, capucines... et plus. Un vrai sport parmi les légumes, fruits et fleurs!



Pétanque

A la belle saison, rendez-vous le mercredi après-midi à 14h00 sur le terrain de pétanque de la place de jeux des Esserts. Sans inscription. Venez tout simplement avec vos boules... et votre bonne humeur!



ACTIVITES PONCTUELLES

Se cultiver



Conférences

Des sujets aussi intéressants que variés tels que voyages, faune, santé, finance ou musique. 4-5 fois par année. Intéressant et utile. Chapeau à la sortie!



Visites découvertes

Visites d'entreprises alimentaires, industrielles, de distribution et d'institutions de recherches. Parfois suivies d'un repas (à votre charge) ou d'un apéritif facultatif. Instructif et passionnant!



Spectacle Expo 55+

Films, expositions, musées, concerts ou pièces de théâtre en groupe, à prix réduits dans la région. En principe, l'après-midi. Distayant et culturel.

Apprendre

Cours photos

Dispensés bénévolement par l'un de nos membres, des cours photos vous sont proposés. Vous apprendrez à manipuler votre appareil numérique et découvrirez tout ce qui se cache derrière sa «simplicité». Gratuits, sur inscription. Frais unique: Fr. 5.- pour la documentation.



Cours traitement d'images

Le même membre bénévole vous enseignera comment télécharger, classer, renommer et retoucher vos photos avec différents logiciels fournis durant le cours. 4 sessions gratuites, sur inscription. Frais unique: Fr. 5.- pour le DVD.



Cours smartphone/tablette

Un autre de nos membres propose des cours smartphone/tablette (iOS ou Android) afin que vous maîtrisiez ces appareils «un tout petit peu» compliqués. Gratuits, sur inscription.



ACTIVITES DIVERSES

Etudier

Cours informatique à la carte

En collaboration avec MOBILET Renens, un institut formant des jeunes. Chaque aîné bénéficie des conseils d'un jeune formateur, à même de répondre à vos questions sur le fonctionnement de votre PC portable. Un enseignement sur mesure!



Danser

Cours de danses de salon

Des cours de danses à prix préférentiel ont lieu tous les 2 lundis de 17h-18h en collaboration avec K-Danse (Centre Commercial, ch. du Croset 7, Ecublens). Pour rester souple.

Manger

Tables d'hôtes

Une de nos membres vous accueillera chez elle pour partager un savoureux moment et faire de nouvelles connaissances. A un prix abordable. Pour ne pas être seul(e) le dimanche à midi.



Lire

Brèves lectures littéraires

Cette offre s'adresse aux personnes qui rencontrent des difficultés de lecture. Les textes sont choisis avec les participants avant d'être lus par l'animatrice en français, anglais, italien, espagnol ou allemand. Un moment de partage appréciable.



Programmer

Agenda détaillé

Vous trouverez tous les détails (date/heure/lieu/description/contact) de ces activités sur notre agenda, distribué automatiquement par email ou par poste à nos membres tous les 2 mois. Il est également publié sur notre site: www.ecublens.ch/55+.

Proposer

...mais encore

Cette liste d'activités n'est pas exhaustive et peut-être modifiée en tout temps. Nous sommes ouverts à toutes nouvelles propositions. N'hésitez pas à nous contacter.

QUI SOMMES-NOUS?

HISTORIQUE

Flashback

Le groupe « 55+ d'Ecublens » a été créé en 2011 dans le cadre d'un programme « Quartiers Solidaires » développé par Pro Senectute Vaud et soutenu par la Commune d'Ecublens, ainsi que le CMS, PoOuest et l'EMS Clair Soleil. Le groupe est devenu l'Association «55+ d'Ecublens», indépendante depuis le 1^{er} mai 2016.

→ Plus d'info sur www.quartiers-solidaires.ch

OBJECTIFS

But

- Favoriser la création de liens et promouvoir la solidarité entre habitants d'Ecublens ou de communes limitrophes.
- Faciliter l'intégration des personnes isolées et améliorer la qualité de vie des aînés par des activités avec un esprit d'ouverture.
- Renforcer le tissu social des habitants d'Ecublens notamment en offrant un espace convivial mis à disposition par la Commune.

Organisation

NOS GROUPES DE TRAVAIL

Chaque activité est organisée par un groupe de travail spécifique de notre Association, qui se rencontre régulièrement. Une réunion générale nommée «Groupe de coordination» est tenue une fois tous les 2 mois. Chaque activité est relatée dans notre journal interne « L'ECHO BLANC ».

NOS FORUMS

Réunions

Organisés 2 fois par année, le samedi après-midi, et ouverts à tous dès 55 ans, dans le Centre Socio-Culturel d'Ecublens. Au programme: ateliers et discussions, présentation de nos activités, suivis d'un apéritif.

Partager

REJOIGNEZ-NOUS!

N'hésitez pas à venir partager nos activités!

- Gratuites ou accessibles.
- Sans obligation, ni contrainte, ni cotisation.
- Grand choix d'activités, parfois sur inscription.
- Vous êtes le/la bienvenu(e).

Pour toute personne ayant atteint 55 ans domiciliée à Ecublens ou dans les communes voisines (dans la mesure des places disponibles)

Où?

NOUS CONTACTER

Par Email: 55+@ecublens.ch

Par poste: Association
«55+ d'Ecublens»
Chemin de Veilloud 5
1024 Ecublens VD

Merci de téléphoner à:
Marianne Diserens
Association «55+
d'Ecublens»
079 709 96 20

Voir le programme complet de nos activités du moment sur:

www.ecublens.ch/55+

Si vous n'avez pas Internet, prière de nous transmettre votre adresse par téléphone. Nous vous ferons parvenir avec plaisir notre dernier agenda par la poste.

