

# L'ECHO BLANC



Photo Johanna Stern

Un bulletin d'informations sur les activités de l'Association "55+ d'Ecublens" destiné à nos membres et futurs membres

## Contact

Pas encore membre?

Rejoignez-nous!

Pour toute personne ayant atteint 55 ans domiciliée à Ecublens (ou alentours). Sans cotisation, ni obligation.

Email:

**55+@ecublens.ch**

Téléphones:

Dominique Breider,  
membre du comité  
de l'Association  
«55+ d'Ecublens»  
**078 817 89 89**

ou

Marianne Diserens,  
membre du groupe  
communication de  
l'Association «55+  
d'Ecublens»  
**079 709 96 20**

Adresse postale:

Association « 55+  
d'Ecublens »  
Ch. de Veilloud 5  
1024 Ecublens VD



## "Vieillir, une aventure passionnante" 10.3.2016

Une soixantaine de personnes ont assisté à la conférence de Mme E. Zezzo « Vieillir, une aventure passionnante ». Avec beaucoup de réalisme et sans angélisme, elle a abordé les différents aspects liés au vieillissement et démontré combien la vieillesse peut aussi être une période riche en découvertes sur soi, son environnement et les autres. Un court extrait de film, nous a fait partager la vision de Mme Rose, une alerte et pétillante centenaire. Nullement effrayée par la mort, elle s'en réjouit et perçoit cette dernière comme une grande explosion.



## Marchons parmi les jonquilles - 15.3.2016

C'était au tour d'Herbert, notre chef de groupe, d'emmener ces dames voir les jonquilles. Elles étaient tout de même 16 !!! pour 3 hommes. Nous voilà donc partis pour Eclérens où nous avons parcouru 5 km. Notre balade nous a permis d'admirer, en plus des jonquilles, un magnifique paon. C'est là qu'Herbert s'est fait voler la vedette. Pour la plus grande joie de nous tous, l'oiseau nous a offert une superbe roue aux couleurs chatoyantes.



Nous avons terminé notre après-midi par une petite pause bien méritée.

## Visite de LEMO SA à Ecublens - 7.4.2016



Fondée en 1946 par Léon Mouttet, LEMO - une entreprise suisse - est devenu leader reconnu dans la conception et la fabrication sur mesure de connecteurs et de câbles de précision haut-de-gamme, dans plus de 80 pays.



connecteurs ultra-résistants, utilisés aussi bien dans une Formule 1 que dans un vaisseau spatial. Que ça vibre ou que ça gèle, les connecteurs LEMO tiennent le coup ! Une partie de la production est robotisée pour les connecteurs de gammes ordinaires. Le stock est géré dans des armoires à casiers rotatifs permettant au personnel de préparer les commandes rapidement, sans trop se déplacer parmi les étagères contenant près de 75'000 produits. Une attention toute particulière est donnée en interne au traitement des eaux avec une récupération proche de 100 %. Moderne et bien organisée, l'entreprise occupe plus de 300 employés sur le site d'Ecublens. Elle a d'autres usines en Suisse et dans le monde pour compléter sa production et sa diffusion, notamment un stock central en Hollande et une usine à Budapest.

Un généreux apéro offert par LEMO a clos la visite.



## Marchons le long de la Mèbre! - 29.3.2016



C'est par un temps assez variable que nous avons commencé la remontée du cours de la Mèbre en partant de Renens en direction de Romanel. Nous y avons découvert les vestiges d'un moulin à grains, datant de 1337!

Un GPS quelque peu capricieux nous a fait faire une boucle pour nous retrouver après plus de 8 km à Crissier.

La balade s'est terminée pour les 11 participants autour d'un verre à Ecublens dans une ambiance très détendue !

## Marchons à Moudon! 12.4.2016



Moudon, bien que bourgade sinistrée, cache un très riche patrimoine.

Les 28 participants à cette balade ont parcouru 6,6 km tels des touristes. La plupart avaient un dépliant explicatif à la main et leurs yeux émerveillés par l'architecture ont confirmé tout l'intérêt de cette course.

Même si le parcours était facile, l'habituelle pause a été la bienvenue.

## Rencontre "Yass" avec Clair Soleil – 15.4.2016

Proposée par l'EMS Clair Soleil, la première rencontre entre joueurs de yass a eu lieu ce vendredi après-midi 15 avril. Le but est de créer une activité commune entre Clair Soleil et les « 55+ d'Ecublens ».

## Table d'hôte 17.4.2016

Marie-Louise Burki propose d'accueillir chez elle – sur inscription – quelques personnes pour un savoureux repas, afin de faire de nouvelles connaissances. Une dame de notre association y a fait honneur ce jour-là. Un moment convivial pour passer un dimanche moins solitaire.

## Visite des serres de la ville d'Ecublens - 20.4.2016



Ce jour-là, nous nous sommes rendus aux serres d'Ecublens. Nous étions une trentaine à apprécier la diversité florale cultivée dans les serres. Nous avons été accueillis par M. Christian Maeder, municipal, qui a présenté l'historique de l'évolution de celles-ci.

Puis M. Jean-Luc Couperier a expliqué le fonctionnement informatisé, la récupération des eaux de pluie et le chauffage en circuit fermé par l'eau de la piscine.

Mme Marine Bocion, qui développe un concept de traitement phytosanitaire à l'aide de pièges et de « petites bêtes » lâchées dans les serres, nous a fait partager sa passion.



*Voici, par ex., une Scaevola aemula en demi-corolle, forme exceptionnelle et plutôt rare!*

La visite s'est terminée par une verrée offerte par notre municipalité et chacun a reçu une « Vaudoise » confectionnée par les jardiniers que nous remercions. Les yeux encore éblouis par la beauté des fleurs, des plantes et des arbres, nous nous sommes quittés ravis de connaître enfin tout le travail effectué, nécessaire pour entretenir la belle décoration de notre Commune.

## Au Théâtre des Trois P'tits Tours à Morges 24.05.2016



Ce dimanche-là, 10 membres se sont rendus à Morges, pour assister à une représentation du spectacle «Kurt Weill, La grande Parade Musicale». Un enchantement!

La qualité de cette performance est digne d'une troupe de professionnels, tant au niveau musical, choral, qu'au niveau du jeu théâtral. Un vrai show qui marie jazz, cabaret, music-hall, opéra et comédie musicale, enlevé avec panache satisfaisant les fréquentant des salles plus grandes, comme chez Barnabé à Servion, ou au Théâtre du Jorat, à Mézières. Les 22 excellents acteurs et chanteurs, dans une mise en scène de Nathalie Prod'Hom et Yvan Schwab, ont interprété avec brio un cortège de personnages burlesques, émouvants et hauts en couleur. On peut encore relever que les 4 musiciens et les chœurs sont dirigés par Hélène Zambelli, elle-même au piano, digne petite-fille de Gérald Zambelli, l'illustre fondateur de la Troupe des Trois P'tits Tours en 1959.

# Séance de passation - 23.4.2016

Les "55+ d'Ecublens"  
prennent leur envol



Charlotte Fontolliet  
"55+ d'Ecublens"  
ouvre la séance



Verena Pezzoli (au centre) et le groupe de coordination de l'Association "55+ d'Ecublens"

Devant plus d'une centaine de personnes, membres de l'Association des « 55 + d'Ecublens », et de nombreuses personnalités représentant la ville d'Ecublens, Pro Senectute Vaud et tous nos partenaires qu'a eu lieu samedi 23 avril 2016 la séance de passation et la signature du cahier des autonomies.



Pascale Manzini  
Conseillère  
municipale



Tristan Gratiér  
Directeur Pro-  
Senectute VD



Alain Plattet  
Responsable Pro-  
Senectute VD



Verena Pezzoli  
Animatrice Pro-  
Senectute VD



Mary-Claude  
Thierstein  
CMS Ecublens

Cette séance concrétisait l'autonomisation de la nouvelle Association des « 55+ d'Ecublens ». Plusieurs orateurs se sont exprimés apportant tous une vision différente et complémentaire des buts et du fonctionnement de notre Association. Un hommage général a souligné le travail et l'engagement de Verena Pezzoli, animatrice de proximité de Pro Senectute Vaud, qui a initié, puis guidé l'Association depuis sa création jusqu'à ce jour.



Après cette partie protocolaire, chargée d'émotion, 3 adolescents du Centre des Jeunes d'Ecublens, ont apporté par leurs chants un air de printemps et de fraîcheur à cette cérémonie.

J. Bertoliatti  
"55+ d'Ecublens"



Un magnifique apéritif déjeunatoire, préparé par l'EMS Clair Soleil et offert par Clair Soleil, Pro Senectute Vaud et la ville d'Ecublens, a clos cette journée dans une ambiance chaleureuse et amicale.



Comme l'a souligné Jacques Bertoliatti dans son discours : « Pour conclure, il est évident que les « 55+ d'Ecublens » font vivre Ecublens. **HIER** est du passé. **DEMAIN** est un mystère. **AUJOURD'HUI** est un cadeau.



## Marchons vers le château! - 26.4.2016



De Morges, via Monnaz, à Vufflens-le-Château! Tel était le programme de l'après-midi, sous un ciel un peu gris.



3 dames et 4 messieurs ont été guidés par notre ami Herbert dans cette magnifique nature. C'est un beau cheval cette fois qui nous a regardés passer, tout étonné.

Sans vouloir se vanter, c'était une balade ventilée et décoiffante, vu le vent, qui s'en donnait à cœur joie.

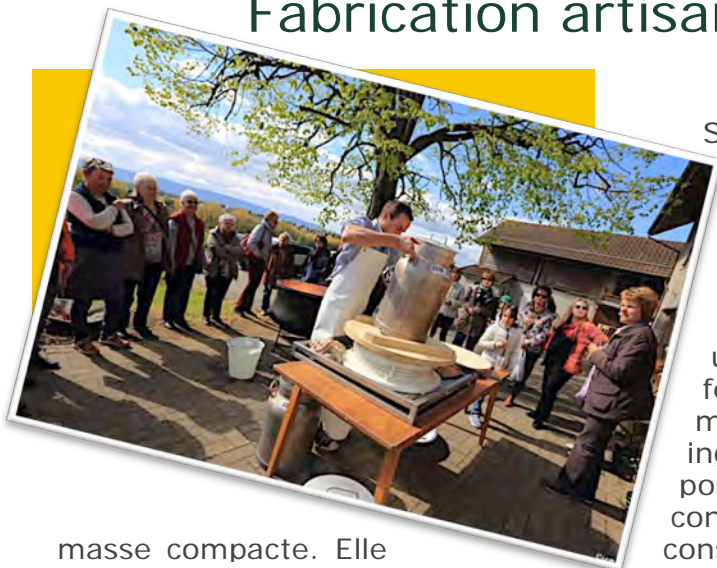
## Départ de Verena! 26.4.2016



Réunis à la Galerie du Pressoir, le Groupe Coordination a dignement fêté le départ de notre animatrice Pro-Senectute Vaud (PSV), Verena Pezzoli. Grâce à elle, notre Association a vu le jour après 5 ans de collaboration avec PSV et la Commune d'Ecublens. Une verrée se devait d'être organisée !

Nous lui avons chanté une chanson, offert des cadeaux, confectionné une carte sur mesure (merci à notre Atelier créatif), fait un discours pour la remercier chaleureusement de tout le travail qu'elle a accompli pour nous. Puis, nous avons débouché le champagne pour oublier notre chagrin de la voir partir. Elle nous manquera beaucoup, notre petite Verena ! Nous ne pouvons que lui souhaiter une brillante carrière et un avenir plein de succès !

## Fabrication artisanale d'un Gruyère de 30 kg 28.4.2016



Sous un brillant soleil, nous avons assisté à la fabrication d'une meule de Gruyère à la Ferme des Huttins à Ecublens, chez Mireille Ducret, et son maître-fromager René Pernet de Peney-le-Jorat.

Après avoir versé 300 litres de lait frais dans une cuve en cuivre, le fromager a ajouté des ferments lactiques à base de petit-lait pour mûrir le lait. Puis il a ajouté la présure, ingrédient naturel extrait d'estomac de veau, pour cailler le lait. Au bout d'une heure, le contenu de la cuve s'est transformé en une belle conserve tous ses arômes. C'est une qualité du lait l'aide d'un couteau, le «tranche-caillé». Une trentaine de petits et grands ont bien brassé, La masse compacte est alors chauffée progressivement à 57° jusqu'à l'obtention de bons grains qui sont ensuite transvasés à l'aide d'un filet dans un moule et bien pressés.

Cette meule pourra être dégustée après affinage, en novembre!



*Et que je touille...que je brasse...que je retouille et que je rebrasse...*

## Marchons toute la journée – 10.5.2016



Pour cette balade d'une journée, deux gouttes de pluie nous ont fait hésiter au départ à 9h00. Finalement, 18 courageux se sont rendus en co-voiturage à Vaumarcus. Une longue montée de marches en guise

d'échauffement nous a « obligés » à faire une pause-café au magnifique château.



Après 4,5 km de marche en montée douce, nous sommes arrivés à l'heure pour l'apéro qui nous attendait à Provence. Devant l'école, notre amie Micheline s'est souvenue du temps où elle était institutrice remplaçante et débutante devant une classe d'élèves de 7 à 15 ans, en 1972!



Après le repas, à la sortie du restaurant, nous avons eu la surprise d'entendre

un orgue de Barbarie qui jouait « Frou-frou...Frou-frou », mélodie pleine de souvenirs que nous nous sommes mis à chanter. M. Willy Gaille, collectionneur passionné de ces instruments, en est l'heureux propriétaire.

Mais les surprises ne se sont pas arrêtées là. Sur le chemin, nous avons croisé des sangliers (ou était-ce des cochons laineux ?) et leurs marcassins, parqués dans un champ (donc pas sauvages, heureusement), ainsi qu'un cheval impressionnant par sa très haute et puissante stature, qu'une frêle jeune fille a conduit, aussi docile qu'un mouton, dans un autre endroit.



Le retour aux voitures s'est déroulé en pente douce sur 5 km. Certains participants étaient tout de même contents de pouvoir enfin s'asseoir après cet effort et toutes ces péripéties. Il était 17h30. Belle journée, finalement ensoleillée. Nous avons même eu chaud !

## Repas communautaires – 16.4. + 14.5. + 18.6.2016



Nos repas remportent de plus en plus de succès. Lasagnes, rosbif, paella, tartelettes aux fraises, feuilletés de saumon, salades - pour ne citer que quelques plats - font bon ménage avec la décoration de table assurée par notre Atelier Créatif. Les fleurs sont offertes par la COOP. Chacun/chacune peut les emporter à la maison à la fin du repas.

Le Centre de Jeunes est toujours présent pour nous aider. Notre cuisinière Corinne ainsi que son équipe ont beaucoup de travail et se donnent vraiment de la peine. Félicitations à tous pour ce succulent résultat! Venez vous régaler avec nous! Prix abordable, une fois par mois, le samedi à midi au Centre socio-culturel.

En juillet et août, pas de repas. Reprise en septembre.

# Visite du pavillon de l'Ouest lémanique de Renens abritant le projet "Léman 2030" – 12.5.2016

Un groupe de 18 curieux de la région dans « Léman



avides de découvrir ce que deviendront les transports les années à venir a été accueilli par le chef du projet 2030 » de la commune de Renens au pavillon de l'Ouest lémanique.

« Léman 2030 » est le nom d'un projet suisse visant à améliorer considérablement la desserte ferroviaire dans la région lausannoise. Des travaux qui entraîneront, en conséquence, des modifications importantes du quartier de la gare de Renens et également de Lausanne.

Conférence, maquettes... Nous sommes repartis avec le plein d'informations sur le devenir ferroviaire de notre région.

## Film

### "Fragments du paradis" - 13.5.2016

10 participants se sont rendus au City Club de Pully pour voir ce film. Ce documentaire de Stéphane Goël nous a emmenés non seulement sur des chemins des Préalpes fribourgeoises, mais également sur un cheminement intérieur. Qu'est-ce que le paradis ? Pour chacun d'entre nous la réponse est différente. Naïves ou cartésiennes, les réponses des personnes âgées nous font découvrir le paradis sous toutes ses formes. De beaux moments pleins de sensibilité et, pour clore la séance, la présence du réalisateur de ce documentaire.



Film documentaire suisse

## NOUVEAU! Pétanque

Cette nouvelle activité a démarré le 27 avril. Nous étions 5 participants, ce qui est un bon début. Tous les mercredis après-midi à 14h00, pendant la belle saison et quand il ne pleut pas, nous jouons sur le terrain de pétanque à la place de jeux des Esserts. Détente et convivialité vous attendent.

N'hésitez pas à nous rejoindre! Nul besoin de s'inscrire. Venez avec vos boules et... votre bonne humeur, à l'heure!



## Jardinage: c'est reparti!

Après l'effort, un goûter... et tout reparti!



Désherbage et premiers semis étaient au programme ce jeudi 28 avril. Heureusement, le soleil nous avait donné rendez-vous. Après l'effort, la détente: un goûter fait maison a récompensé ces dames.

N'hésitez pas à nous rejoindre. Equipe sympathique et dynamique.

## Notre 8<sup>ème</sup> Forum – 21.5.2016



Notre 8<sup>ème</sup> Forum s'est tenu au cœur de la Fête interculturelle d'Ecublens. De nombreux membres étaient présents sur notre stand pour fournir des informations sur les différentes activités proposées aux personnes de 55 ans et plus de la commune: conférences, sorties culturelles, visites d'entreprises, marches, atelier créatif, cours, etc. Quelques travaux d'artisanat préparés par le groupe "Atelier créatif" étaient présentés aux visiteurs qui ont pu les acquérir. Une météo très favorable a contribué à la réussite de cette belle manifestation.

### Expo "Réseau solidaire" à l'EPFL+ECAL – 20.5.2016



Un petit groupe s'est rendu à l'EPFL+ECAL Renens pour voir les projets que les jeunes étudiants de Renens et ceux du Royal College of Art, Londres sont en train de développer pour les seniors. Un réseau solidaire numérique qui nous permet de communiquer entre nous de manière simple et facile. Par ex. une horloge murale numérique qui marquerait nos activités sur 12h ou alors un calendrier de bureau relié par internet qui noterait les dates importantes et clignoterait ou biperait pour nous les rappeler ! M. Henchoz, directeur, nous a conviés ensuite à la dégustation de fromages suisses. Divin!

Merci à ces jeunes informaticiens/graphistes pour leur travail et leurs idées géniales!

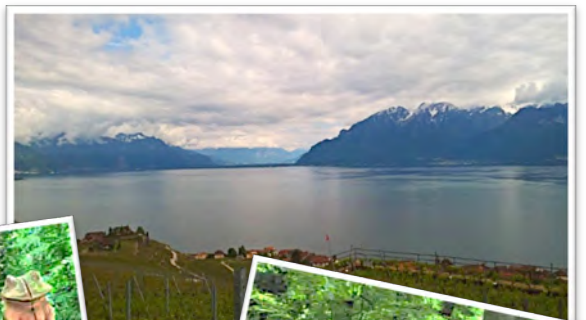
### Marchons vers des sculptures-24.5.2016



Ce mardi, notre guide Herbert nous a fait attendre et marcher. En effet, il a fallu deux trains pour permettre aux 19 participants de se rejoindre à Puidoux (les participants comprendront!!!).

Sur un parcours de 7,4 km jusqu'à Rivaz, il nous a fait découvrir ses coins secrets, dont un endroit avec de très belles sculptures sur tronc d'arbre.

Il n'a pas oublié la pause dans un magnifique tea-room avec vue imprenable. Les "fins becs" se sont rués sur les pâtisseries avant d'effectuer la "dérupé" sur Rivaz.



[www.ecublens.ch/55+](http://www.ecublens.ch/55+)