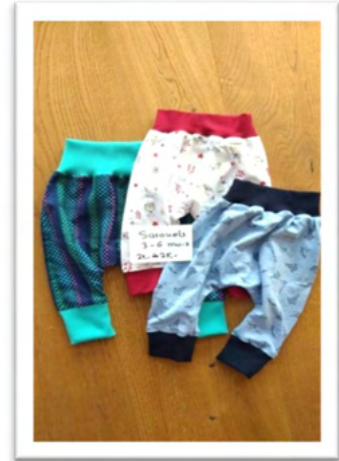




Exposition-vente d'objets artisanaux



Du lundi 31 janvier au samedi 5 février 2022

Centre commercial du Croset à Ecublens

Le groupe Atelier Créatif des « 55+ d'Ecublens » vous propose de visiter son exposition-vente d'objets confectionnés tout au long de l'année par ses membres. Vous y trouverez toutes sortes de petits objets et bijoux fantaisie que vous pourrez acquérir à des prix modiques, assister à la réalisation de certains de ces objets et même passer des commandes personnalisées.

Horaires :

- Lundi à jeudi de 8h30 à 19h00
- Vendredi de 8h30 à 19h30
- Samedi de 8h30 à 17h30



Nouvelle activité mensuelle :

Danse en ligne "country"



Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Dès le mardi 1^{er} février 2022 de 9h30 à 10h30

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité physique récréative adaptée aux seniors. La danse est une activité physique excellente pour la santé. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Elle améliore la plasticité du cerveau. Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration.

Coût : gratuit. Nombre de participants limité à 15 personnes.

La pratique de la danse en ligne nécessite des vêtements confortables et des chaussures souples.

Inscriptions sur resoli.ch ou auprès de Béatrice Gyax 079 273 80 55 ou par courriel bgygax70@gmail.com

Activité réservée aux personnes vaccinées ou guéries avec certificat COVID valable (2G). Les conditions d'admission peuvent varier en fonction des restrictions sanitaires qui seront en vigueur.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

Repas interculturel à « *La Cantine* » de Bussigny



Mercredi 2 février 2022

Le Groupe interculturel et intergénérationnel des « 55+ d'Ecublens » vous propose de participer à une aventure culinaire et humaine en participant à un repas préparé par l'équipe de « La Cantine » qui vous fera voyager autour du monde. Les mets sont préparés par des bénévoles et des réfugiés qui souhaitent acquérir une formation dans la restauration.

Favoriser l'intégration sociale et professionnelle, ce projet repose uniquement sur le bénévolat et le partage du savoir-faire culinaire entre personnes de différentes communautés. **Les bénéficiaires de ces repas sont consacrés à la formation des bénévoles afin qu'ils acquièrent des compétences leur permettant de trouver un travail.**

Rendez-vous à 11h40 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Repas dès 12h00.

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition.

Coût : 15CHF/pers. au minimum pour une entrée, un plat, un dessert, eau et café

Inscriptions jusqu'au 27 janvier au plus tard auprès de : Dominique Breider sur www.resoli.ch ou par e-mail : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Merci de nous indiquer, lors de l'inscription, si vous avez un véhicule à disposition.

NUDA

COPRODUCTION



Dimanche 13 février 2022

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister au théâtre Kléber Méleau à un spectacle de Daniele Finzi Pasca, auteur, metteur en scène et concepteur de l'éclairage.

Nuda est l'histoire de deux jumelles saisies à travers une narration circassienne sous-tendue par un univers lumineux et sonore puissant, la métaphore d'images visuelles qui brisent les limites du réel.

Comme Icaro joué depuis 1991 du Mexique en Uruguay en passant par la Suisse et les États-Unis, dans six langues différentes, Nuda est un nouveau manifeste du « Théâtre de la caresse », soit de l'empathie et du partage, que revendique Daniele Finzi Pasca, « comme un pas de deux entre le public et le comédien ».

Rendez-vous à 16h30 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h30. Durée 1h15.

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition et des places de théâtre disponibles au moment de votre inscription. Certificat COVID nécessaire.

Coût : 10CHF/pers., participation des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 4 février 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89.

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous utiliserez votre véhicule.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

"PARTAGE DE LECTURES"

activité animée par Sandra Favre



Mercredi 16 février 2022 à 9h00

Chaque participant présente un livre qu'il a apprécié et le groupe décide d'en choisir quelques-uns à lire. Les livres se transmettent d'une personne à l'autre dans une boîte à disposition dans la bibliothèque communale d'Ecublens.

Les réunions ont lieu tous les deux mois.

N'hésitez pas à participer à ces séances de partages de lectures, qui permettent de découvrir des livres qui n'auraient peut-être pas suscité votre intérêt.

Bibliothèque communale, située au 1^{er} étage du Centre socioculturel d'Ecublens, Rte du Bois 27.

Contact : Sandra Favre par courriel : s.scaltri@hispeed.ch ou éventuellement sur le répondeur du 079 399 76 03

Par sa présence à cette conférence, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.



Police de proximité d'Ecublens se présente

Sensibilisation aux risques encourus par les séniors

Jeudi 17 février 2022 à 14h30

Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Le Groupe Conférences des « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister, en collaboration avec la POLICE Ouest lausannois, à une présentation de la Police de proximité d'Ecublens par les Sergents B. Bärtsch et D. Blaser.

Après une présentation des collaborateurs et des missions de la Police de proximité d'Ecublens, les prestations proposées par cette unité vous seront décrites.

Afin de vous sensibiliser aux risques encourus, de nombreux exemples d'arnaques, de vol à la tire, d'utilisation frauduleuse de votre carte de crédit et de votre téléphone, de démarchage abusif, de vente forcée, etc., vous serons expliqués de façon à éveiller votre vigilance pour éviter des déboires qui peuvent parfois se révéler coûteux.

Un temps sera réservé aux questions que vous vous posez sur la sécurité au quotidien.

Salle Federer, au 1^{er} étage du Centre socioculturel d'Ecublens.

Entrée libre réservée aux personnes vaccinées ou guéries avec certificat COVID valable (2G) et en fonction des places disponibles. Ces conditions d'admission peuvent varier en fonction des restrictions sanitaires en vigueur le jour de la conférence.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.



Danse en ligne "country"



Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Mardi 1^{er} mars de 9h30 à 10h30

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité physique récréative adaptée aux séniors. La danse est une activité physique excellente pour la santé. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Elle améliore la plasticité du cerveau. Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration.

Coût : gratuit. Nombre de participants limité à 15 personnes.

La pratique de la danse en ligne nécessite des vêtements confortables et des chaussures souples.

Inscriptions sur resoli.ch ou auprès de Béatrice Gygax 079 273 80 55 ou par courriel bgygax70@gmail.com

Activité réservée aux personnes vaccinées ou guéries avec certificat COVID valable (2G). Les conditions d'admission peuvent varier en fonction des restrictions sanitaires qui seront en vigueur.

Repas interculturel à « *La Cantine* » de Bussigny



Mercredi 3 mars 2022

Le Groupe interculturel et intergénérationnel des « 55+ d'Ecublens » vous propose de participer à une aventure culinaire et humaine en participant à un repas préparé par l'équipe de « La Cantine » qui vous fera voyager autour du monde. Les mets sont préparés par des bénévoles et des réfugiés qui souhaitent acquérir une formation dans la restauration.

Favoriser l'intégration sociale et professionnelle, ce projet repose uniquement sur le bénévolat et le partage du savoir-faire culinaire entre personnes de différentes communautés. **Les bénéfices de ces repas sont consacrés à la formation des bénévoles afin qu'ils acquièrent des compétences leur permettant de trouver un travail.**

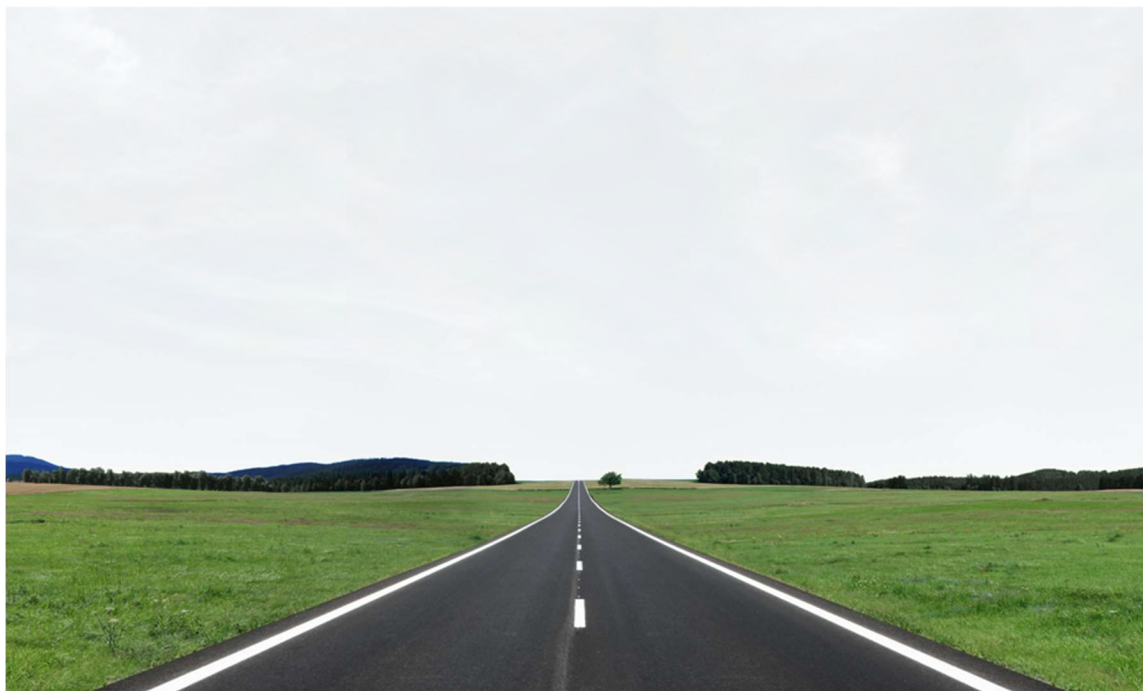
Rendez-vous à 11h40 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Repas dès 12h00.

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition.

Coût : 15CHF/pers. au minimum pour une entrée, un plat, un dessert, eau et café

Inscriptions jusqu'au 22 février au plus tard auprès de : Dominique Breider sur www.resoli.ch ou par e-mail : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Merci de nous indiquer, lors de l'inscription, si vous avez un véhicule à disposition.



Jeudi 17 mars 2022 à 14h30

Table ronde animée par Mme Gabriela Jaunin co-présidente d'Exit

Mme Gabriela Jaunin accompagne depuis plus de 15 ans des personnes désireuses de s'en aller par Exit. Elle répondra à vos questions et abordera aussi toutes les solutions existantes pour vivre et mourir dignement sans nécessairement faire appel à Exit. Elle nous permettra également d'avoir une vision plus claire face aux polémiques déclenchées par les médias.

Salle Federer, au 1^{er} étage du Centre socioculturel d'Ecublens.

Entrée libre réservée aux personnes vaccinées ou guéries avec certificat COVID valable (2G) et en fonction des places disponibles. Ces conditions d'admission peuvent varier en fonction des restrictions sanitaires en vigueur le jour de la conférence.

Par sa présence à cette conférence, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels

ARBORESCENCE PROGRAMMEE



Samedi 19 mars 2022 au Vortex

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un projet théâtral conçu, écrit et mis en scène par Muriel Imbach.

La metteuse en scène et autrice Muriel Imbach rapproche les réseaux sociaux des réseaux des racines végétales grâce à un ingénieux dispositif sonore... et le sens de l'absurde du comédien Fred Ozier. Rien ne se passe comme prévu... et finalement une ironie joyeuse, jamais gratuite, prend le relai du virtuel qui s'emballe.

Les sciences de la nature décrivent des dépendances toujours plus surprenantes entre le vivant et le non-vivant. Et les méthodes pédagogiques évoluent grâce au numérique. Pourtant, aucune connaissance ne remplacera le développement de l'empathie envers la faune et la flore. Alors comment se relier ? De nouveaux outils, adaptés à la jeunesse d'aujourd'hui, sont développés pour permettre à toutes et tous de les approcher, de les comprendre, de les sentir, voire de communiquer avec elles.

Consciente de ces évolutions, l'équipe de Muriel Imbach présente REMI (Réseau d'Enseignement Mega Intelligent), un système qui annonce le futur de l'instruction, rien de moins ! REMI scanne vos connaissances (sans que vous n'ayez rien à faire) pour adapter sa présentation en conséquence. Soyez les premiers-ères à découvrir un instructif et détonnant voyage sonore au cœur de la vie végétale !

Rendez-vous à 15h20 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 16h00. Durée 1h30.

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition et des places de théâtre disponibles au moment de votre inscription. Certificat COVID nécessaire.

Coût : 10CHF/pers., participation de 5CHF des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 11 mars 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous utiliserez votre véhicule.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

LE CONTE DES CONTES

REPRISE



Dimanche 20 mars 2022

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister au théâtre Kléber Méleau à une création théâtrale conçue et mise en scène par Omar Porras.

Approchez, approchez, vous aurez les yeux, et l'ouïe aussi, « tout remplis de poudre d'astres ! » Le Teatro Malandro vous propose des apparitions de fantômes « gris souris effrayée », des costumes de feux et de lumières, des personnages en cheveux de comètes et en habits brodés de filaments d'or, en pourpoint « gorge de pigeon doublé saumon » et jabot mordoré (pour incursion grandguignolesque), une machinerie construite par les ateliers de l'Arche de Noé avec changements à vue, engloutissements et pluie de feux de Bengale.

Le temps est venu, dans cette époque troublée, que le Teatro Malandro se lance dans une enquête qui le conduira à croquer les portraits de grandes figures horribles du monde réel et littéraire... en un concours de cruauté qui vous fera osciller, et même tituber, entre rire, effroi, absurde et fascination.

Rendez-vous à 16h30 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h30. Durée : 1h50.

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition et des places de théâtre disponibles au moment de votre inscription. Certificat COVID nécessaire.

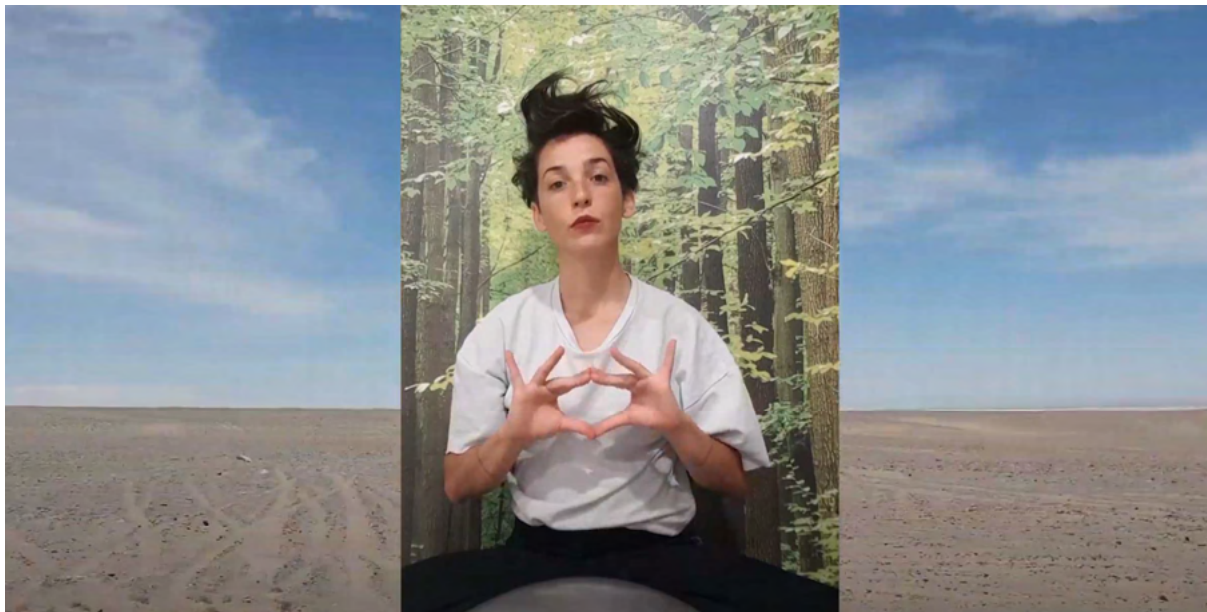
Coût : 10CHF/pers., participation des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 11 mars 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89.

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous utiliserez votre véhicule.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

G5



Dimanche 27 mars 2022 à la Grange de Dorigny

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un projet théâtral de Rocio Berenguer, auteure, metteur en scène, création, montage vidéo et interprète.

Quel futur pour l'espèce humaine ? Loin des scénarios catastrophistes portés par les médias, Rocio Berenguer imagine une utopie, une réunion inter-espèces où les différents règnes du vivant – humain, animal, végétal, minéral, machine – sont invités à négocier ensemble autour des possibilités de leur coexistence.

G5 est un titre qui fait référence avec humour aux sommets type G8 ou G20. Mais dans ce sommet-ci, point de gouvernements ni de puissances financières, mais la réunion des différentes espèces qui se partagent le globe : animale, minérale, végétale, humaine, machine pour débattre de l'avenir de la planète ...

Ce projet veut tenter, par la science-fiction, un autre scénario possible de notre avenir et ouvrir le champ des utopies qu'il nous reste à construire. Notre système économique est en guerre contre notre planète, donner le statut de sujets et entités juridiques aux êtres vivants non-humains pourrait être une façon de considérer et respecter les autres formes de vie sur terre.

Rendez-vous à 16h00 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h00. Durée : 1h20

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition et des places de théâtre disponibles au moment de votre inscription. Certificat COVID nécessaire.

Coût : 10CHF/pers., participation de 5CHF des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 18 mars 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous utiliserez votre véhicule.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.



Danse en ligne "country"



Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Mardi 29 mars de 9h30 à 10h30

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité physique récréative adaptée aux séniors. La danse est une activité physique excellente pour la santé. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Elle améliore la plasticité du cerveau. Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration.

Coût : gratuit. Nombre de participants limité à 15 personnes.

La pratique de la danse en ligne nécessite des vêtements confortables et des chaussures souples.

Inscriptions sur resoli.ch ou auprès de Béatrice Gygax 079 273 80 55 ou par courriel bgygax70@gmail.com

Activité réservée aux personnes vaccinées ou guéries avec certificat COVID valable (2G). Les conditions d'admission peuvent varier en fonction des restrictions sanitaires qui seront en vigueur.

Repas interculturel à « *La Cantine* » de Bussigny



Mercredi 6 avril 2022

Le Groupe interculturel et intergénérationnel des « 55+ d'Ecublens » vous propose de participer à une aventure culinaire et humaine en participant à un repas préparé par l'équipe de « La Cantine » qui vous fera voyager autour du monde. Les mets sont préparés par des bénévoles et des réfugiés qui souhaitent acquérir une formation dans la restauration.

Favoriser l'intégration sociale et professionnelle, ce projet repose uniquement sur le bénévolat et le partage du savoir-faire culinaire entre personnes de différentes communautés. **Les bénéfices de ces repas sont consacrés à la formation des bénévoles afin qu'ils acquièrent des compétences leur permettant de trouver un travail.**

Rendez-vous à 11h40

0 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Repas dès 12h00.

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition.

Coût : 15CHF/pers. au minimum pour une entrée, un plat, un dessert, eau et café

Inscriptions jusqu'au 29 mars au plus tard auprès de : Dominique Breider sur www.resoli.ch ou par e-mail : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Merci de nous indiquer, lors de l'inscription, si vous avez un véhicule à disposition.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.



Comment renforcer sa stabilité et son équilibre en position assise

Atelier conférence par Bernard Cavin, ergothérapeute



Jeudi 7 avril 2022 à 14h30

Cet atelier va nous permettre de découvrir et d'entraîner les sensations naturelles qui dirigent et organisent nos postures et nos mouvements dans la vie quotidienne.

Des exercices simples qui, pratiqués au quotidien, ont démontré des effets bénéfiques lors des difficultés pour se lever, se déplacer et s'asseoir.

Cette approche a également un impact sur l'équilibre, la peur des chutes, le sentiment d'insécurité et la douleur de certains mouvements.

Salle Federer, au 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens.

Entrée libre réservée aux personnes vaccinées ou guéries avec certificat COVID valable (2G) et en fonction des places disponibles. Ces conditions d'admission peuvent varier en fonction des restrictions sanitaires en vigueur le jour de la conférence.

Nombre de places limité.

REPUBLIQUE ZOMBIE



Jeudi 7 avril 2022 à la Grange de Dorigny

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister à un projet chorégraphique et musical conçu par Nina Santes. Créé et interprété par Betty Tchomanga, Soa de Muse, Olivier Normand.

République Zombie est une pièce pour interroger et exacerber un état zombie, au sens d'un "engourdissement du temps, de l'action, du monde entier" (R. Barthes), et performer nos stratégies de réveil et de mise en alerte. C'est un projet chorégraphique et musical qui prend pour point de départ la figure du zombie et s'intéresse, à travers elle, aux phénomènes de dissociation, de disparition et de présence.

La dissociation comme langage chorégraphique et musical des corps zombies, comme symptôme de nos temps modernes capitalistes, de nos aliénations, de notre relation aux traumas, de nos corps démembrés, de nos affects coupés.

Quel langage du monde en décomposition, de la civilisation malade ? Comment vivre avec nos états disloqués, leur faire place, s'éprouver vivants parmi eux ?

Rendez-vous à 18h00 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 19h00. Durée : 1h20

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition et des places de théâtre disponibles au moment de votre inscription. Certificat COVID nécessaire.

Coût : 10CHF/pers., participation de 5CHF des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 27 mars 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous utiliserez votre véhicule.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

MA COLOMBINE

REPRISE



Dimanche 10 avril 2022

Le Groupe Visites-SpectacleExpo « 55+ d'Ecublens » vous propose d'assister au théâtre Kléber Méleau à un spectacle écrit par Fabrice Melquiot. Mise en scène et interprétation : Omar Porras, Teatro Malandro.

Ma Colombine est un solo écrit par Fabrice Melquiot pour Omar Porras inspiré de l'histoire de ce dernier, de la Colombie qu'il garde enfouie en lui, de bribes de vie cueillies depuis l'enfance, aux sources du vivant et mises en touffes par un poète dont le regard travaille les mots du souvenir via l'étrangeté des rêves...

De l'histoire d'un homme est né poco a poco un conte, peut-être philosophique, où il n'y a plus de frontière, où l'on saute à la perche au-dessus de l'océan, où l'on parle à la lune, où naissent des visions. Ce « seul en scène » est une traversée du miroir d'Alice, où l'artiste a le nom de ses ancêtres indigènes et de ses rêves, au cœur des métamorphoses, et « c'est un chant, une danse, un conte pour célébrer le théâtre [...] qui est cet endroit de communion, de confrontation avec soi-même et avec l'altérité ».

Rendez-vous à 16h30 devant le centre socioculturel d'Ecublens. Déplacement en covoiturage, prévoir 2CHF pour votre chauffeur. Spectacle à 17h30. Durée : 1h15.

Nombre de participants limité en fonction du nombre de véhicules à disposition et des places de théâtre disponibles au moment de votre inscription. Certificat COVID nécessaire.

Coût : 10CHF/pers., participation des « 55+ d'Ecublens » déjà déduite.

Inscriptions jusqu'au 1^{er} avril 2022 au plus tard sur www.resoli.ch ou auprès de : Dominique Breider par courriel : dcjf.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 817 89 89.

Lors de votre inscription, veuillez nous indiquer si vous utiliserez votre véhicule.

Par sa présence à cette activité, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

"PARTAGE DE LECTURES"

activité animée par Sandra Favre



Mercredi 13 avril 2022 à 9h00

Chaque participant présente un livre qu'il a apprécié et le groupe décide d'en choisir quelques-uns à lire. Les livres se transmettent d'une personne à l'autre dans une boîte à disposition dans la bibliothèque communale d'Ecublens.

Les réunions ont lieu tous les deux mois.

N'hésitez pas à participer à ces séances de partages de lectures, qui permettent de découvrir des livres qui n'auraient peut-être pas suscité votre intérêt.

Bibliothèque communale, située au 1^{er} étage du Centre socioculturel d'Ecublens, Rte du Bois 27.

Contact : Sandra Favre par courriel : s.scaltri@hispeed.ch ou éventuellement sur le répondeur du 079 399 76 03

Par sa présence à cette conférence, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.



Danse en ligne "country"



Salle Federer du Centre socioculturel d'Ecublens

Mardi 26 avril de 9h30 à 10h30

L'association "55+ d'Ecublens" vous propose une nouvelle activité physique récréative adaptée aux séniors. La danse est une activité physique excellente pour la santé. C'est un sport complet qui muscle le corps, améliore la coordination motrice et stimule la circulation sanguine. Elle améliore la plasticité du cerveau. Apprendre une nouvelle chorégraphie est excellent pour la mémoire et la concentration.

Coût : gratuit. Nombre de participants limité à 15 personnes.

La pratique de la danse en ligne nécessite des vêtements confortables et des chaussures souples.

Inscriptions sur resoli.ch ou auprès de Béatrice Gygax 079 273 80 55 ou par courriel bgygax70@gmail.com

Activité réservée aux personnes vaccinées ou guéries avec certificat COVID valable (2G). Les conditions d'admission peuvent varier en fonction des restrictions sanitaires qui seront en vigueur.

Table au bistrot

ECUBLENS

Restaurant Café Vaudois

Pro Senectute Vaud vous propose de prendre un bon repas dans une ambiance chaleureuse, autour de Tables au bistrot, organisées par des bénévoles.

Catherine Meuter, Micheline Lagrive et Dominique Breider vous accueillent au restaurant pour partager un savoureux moment et faire de nouvelles connaissances.

Lieu	Rue du Villars 36, 1024 Ecublens Arrêt « Villars » des bus 33 et 705 à 75m
Horaire et dates	À midi, les vendredis 14 janvier, 18 février, 18 mars, 8 avril, 13 mai, 17 juin, 15 juillet 2022
Participation	CHF 22.- entrée, plat, dessert et verre de vin (café ou thé en supplément)
Renseignements Inscriptions	Dominique Breider, 078 817 89 89 (merci de laisser vos coordonnées sur le répondeur) Au plus tard 72h à l'avance Non accessible en fauteuil roulant Transport à disposition sur demande



Menus au verso

Menus qui vous sont proposés :

14 janvier :	Salade mêlée, Filets de perches et frites, Tarte à la raisinée
18 février :	Soupe de légumes, Langue de bœuf sauce aux câpres, riz et carottes, Tarte aux pommes
18 mars :	Salade de lentilles, Atriaux de la Ferme en Croix, pommes mousseline et légumes, Boule de glace
8 avril :	Salade mêlée, Filets de perches et frites, Tarte à la crème
13 mai :	Tomates et mozzarella, Saucisse à rôtir de la Ferme en Croix, polenta et légumes, Poire Belle Hélène
17 juin :	Salade de betterave, Pavé de saumon à l'oseille du jardin, riz basmati et légumes, Tarte aux fruits
15 juillet :	Salade russe, Suprême de poulet jaune, jus corsé à l'Estragon, Risotto parmigiana et légumes, Parfait glacé

Dans le contexte sanitaire actuel, notre programme d'activités peut être soumis à modification. Par ailleurs, nous respectons les mesures édictées par les autorités et vous remercions de vous y référer.

Cette activité est partiellement subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales car elle favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.