



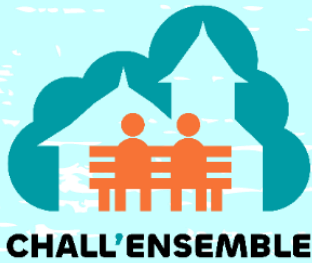
CHALL'ENSEMBLE



Depuis septembre 2022, Pro Senectute Vaud a lancé le projet Actions Communautaires en collaboration avec la Commune d'Echallens.

Ce projet permet de créer des actions mises en place par et pour les seniors dans le but de favoriser la création de liens et d'améliorer la qualité de vie de toutes et tous !

Venez découvrir les bonnes idées et activités proposées par Chall'Ensemble.



Cours de condition physique



Cours de condition physique adaptés aux seniors pour leur permettre de bouger et de rester en forme.



Quand? Tous les mardis de 8h45 à 9h45

Et les vendredis de 8h45 à 9h45 ou de 10h00 à 11h00

Où? Dans la salle CO-MOVE / Route de Cossonay 19, 1040
Échallens

Contact: Patrick Olivier au 079.705.29.81



La Batoille du Mardi

Envie d'échanger et de se rencontrer
autour d'un café?

Alors rejoignez-nous pour un café
contact!



**Tous les mardis
entre 9h30 et 11h30**

Au local des aînés, Terreaux 1

Ouvert à Toutes les personnes de 55 ans et plus



Pour les personnes à mobilité réduite, il est possible
d'organiser un transport en contactant le numéro ci-
dessous les lundis de 10h à 18h.

Contact: Anne-Marie Allaz au 079.560.81.11



Cours de cuisine



Un cuisinier vous apprend les bases de la cuisine saine, simple et goûteuse. Venez découvrir comment apprêter des restes ou vos légumes du jardin! Les contenus des cours s'adapteront à vos envies. Chaque rencontre se termine par une dégustation !



Tous les 1^{ers} lundis du mois dès 10h

Au Caré, Chemin de la Villaire 8



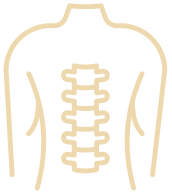
Sur inscription, auprès de **Frédéric Dessibourg** au **079 433 04 95**

maximum 8 personnes



Je prends mes douleurs en main !

Dans ce groupe d'étirement et de massage des fascias, Judith vous propose différents exercices adaptés à vos possibilités pour travailler sur toutes les grandes régions du corps : tête, haut du corps, épaules, bras, mains, bassin, hanches, jambes et pieds. Le but de ces exercices est de réduire les douleurs existantes (notamment celles liées à l'arthrose) et/ou de prévenir leur apparition.



90% des douleurs sont liées à un manque d'élasticité de nos muscles et de nos fascias. Ces dysfonctionnements sont éliminés progressivement grâce à une pratique régulière d'exercices.



Quand? Les jeudis de 17h30 à 18h30
et les vendredis de 14h à 15h

Où? Dans la salle GO-MOVE / Route de Cossonay 19,
1040 Echallens

Combien? 10 séances pour 100.-

Contact: judith.walterscheid@gmail.com

079 673 12 16



Vous avez besoin d'aide ?

Un bouton à recoudre, une ampoule à changer
ou envie de parler à quelqu'un ?

Liste d'entraide pour les seniors d'Echallens

Des Bénévoles sont là pour vous !

Retrouvez la liste :

- En appelant le 079 462 38 37
- Au CMS d'Echallens
- A l'Agence d'Assurances sociales d'Echallens
- A L'antenne Gros-de-Vaud de la Fondation Pro-XY
- A la Batoille du mardi ou d'autres activités de

Chall'Ensemble





**Vous souhaitez apporter
votre aide ?**

Vous avez du temps à offrir aux seniors de votre commune ? Pour partager des moments d'échanges, faire des courses, garder les animaux ou effectuer des dépannages divers ?

Liste d'entraide pour les seniors d'Echallens

Inscrivez-vous :

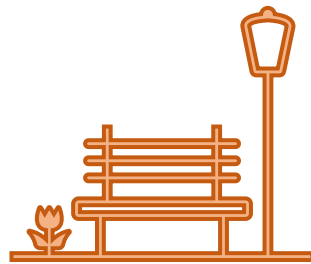
- Par téléphone au 079 462 38 37
- A la batoille du mardi ou aux autres activités de
Chall'Ensemble



Brin de causette

Installation de bancs rencontres à Echallens afin de favoriser des échanges entre les habitant-e-s

Le premier banc est installé sur la place de la gare pour un essai pilote



Brin de causettes

Viens !
Assieds-toi!
Et partage un moment de causerie avec celle ou celui qui est déjà là, ou qui va prendre place !

Projet Action communautaire de la Commune d'Echallens





Chall'ensemble



Vous avez envie de découvrir les vertus des noix pour votre bien être ? Alors joignez nous pour un après-midi sympathique pour visiter l'huilerie de noix au

Moulin de Sévery

mercredi 4 septembre 2024

Départ en covoiturage depuis Echallens à **13h15 et retour prévu autour de 17h00.**

La visite dure environ une heure pour voir la casseuse-enoiseuse ainsi que l'huilerie. Le prix est de 15.- par personne. Après la visite nous vous proposons de prendre une collation sur place avant le retour.

Pour tout question et inscription veuillez contact Jocelyn Grossniklaus par email joce1gar@yahoo.com où par téléphone au 077 480 03 96.

Date limite pour inscription :
mercredi 28 août 2024.





Inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :



Je souhaite recevoir les informations de la part de Chall'ensemble

J'ai des idées ! Et je souhaite m'impliquer dans Chall'ensemble

Retour par mail (photo ou pdf) à challensemble@gmail.com

Ou par courrier à Chall'ensemble, Tilleuls 8C, 1040 Echallens

