



Événement	Horaire Point de rendez-vous	Personne(s) de contact	Informations complémentaires
	Février 2025		
TIR À L'ARC	Tous les mercredis De 9h45-11h30 Pétanque du Motty	Préinscription obligatoire directement auprès de Alain Blanchoud Courriel : alain@blanchoud.ch Mobile /WhatsApp : 079 355 25 01	Initiation au tir à l'arc Maîtriser un arc et viser une cible à 6 et 8 mètres à l'intérieur et 12 et 18 mètres à l'extérieur.
PÉTANQUE	Chaque mercredi 13h30 - 16h30 Sauf jours fériés Club Le Motty, ch. du Bochet 3, Ecublens	Roland Trutmann 078 405 91 83 où Micheline Lagrive 079 732 77 60	Venez jouer à la pétanque au sein d'un groupe convivial.
PRATIQUE DU BILLARD	Chaque jeudi 13h30 - 15h30 Sauf jours fériés Billards Ouest lausannois d'Ecublens situé au sous- sol du Bâtiment Pluton (piscine) au Collège du Pontet d'Ecublens	François Kislig, au 021 691 14 72 ou 079 478 33 66, francois.kislig@gmail.com	Si vous souhaitez apprendre à jouer au billard ou le pratiquer au sein d'un groupe convivial de membres de l'Association, n'hésitez pas à rejoindre cette activité.
SCRABBLE	Lundi 2 et 16 février 2026 14h00 - 17h00 Local de l'Association Ch. De Veilloud 5, Ecublens	Gisèle Humbert-Droz 021 691 59 26 (Aux heures des repas)	Premier et troisième lundi du mois
JEU MAH JONG	Lundi 2, 9 et 23 février 2026 13h45 - 16h45 salle Recordon, 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens	Stéphanie & Alfred Kohler 021 691 94 44	Venez jouer au Mah Jong, jeu de société d'origine chinoise qui se joue à quatre joueurs, avec des pièces appelées tuiles, associant tactique, stratégie, calcul et psychologie, ainsi qu'une part plus ou moins importante de chance selon la règle jouée.
DANSE EN LIGNE « COUNTRY »	Mardi 3 février 2026 08h50-09h50 Salle de rythmique de l'ancien collège du Croset, chemin du Parc 1, Ecublens	Béatrice Gygax 079 273 80 55 Ou par courriel bgygax70@gmail.com	L'association « 55+ d'Ecublens » vous propose une activité physique récréative adaptée aux seniors.



Événement	Horaire Point de rendez-vous	Personne(s) de contact	Informations complémentaires
ATELIER CRÉATIF	Mercredi 4 et 18 février 2026 13h30 – 16h30 Salle du Veilloud 5, Ecublens	Evelyne Messerli 076 324 94 77	Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité.
ACCUEIL CAFÉ-JEUX	Lundi 9 et 23 février 2026 De 14h00 à 17h00 Local de l'Association ch. de Veilloud 5, Ecublens	Dominique Nicolas 021 691 15 21 / 076 504 86 45 d-nicolas@bluewin.ch ou Liliane Gambarotto 079 391 83 60	En cas d'intérêt merci de m'avertir avant les jeux Moment de partage, jeux de société et cartes à disposition. Sans inscription.
ATELIER Initiation à l'Intelligence Artificielle pour senior·e·s	Mardi 10 février 2026 Horaire : 14h00 Salle des Combles, Place du Motty 4, Ecublens	Inscription souhaitée jusqu'au 6 février 2026, auprès de : Frédérique Landry-Reeb ✉ frederique@landry-reeb.ch ☎ 079 133 77 99 (Max. 20 personnes par visite)	Initiation à l'IA et échanges de bonnes pratiques Google, ChatGPT, Perplexity, DeepSeek, ... comment utiliser ces outils au quotidien ? Voir flyer.
ATELIER-CONFÉRENCE Bas les masques ! Que cache Mardi gras	Mardi 17 février 2026 14h30 Lieu : Bassenges 1, Ecublens	Inscription souhaitée jusqu'au 13 février 2026, auprès de : Frédérique Landry-Reeb ✉ frederique@landry-reeb.ch ☎ 079 133 77 99 (Entrée libre) Voir flyer.	Christophe Peter, pasteur, nous fait découvrir la symbolique de Mardi gras, prélude au Carême. Sophie Rochat, diététicienne, expliquera l'origine des crêpes de Mardi gras et le sens nutritionnel du jeûne. <i>Dégustation de crêpes</i>
CONFÉRENCE Au Cœur de la Grande Caricaie : voyage en terre sauvage	Mardi 24 février 2026 14h00 Lieu : Grande Salle du Motty, Place du Motty 4, Ecublens	Inscription souhaitée jusqu'au 20 février 2026 auprès de : Frédérique Landry-Reeb ✉ frederique@landry-reeb.ch ☎ 079 133 77 99 (Entrée libre)	Au fil de quelques images glanées lors de ses passages, Frédérique Landry-Reeb nous convie à une immersion dans la faune et la flore de ce sanctuaire vivant. (Voir flyer)
PARTAGE DE LECTURES	Mercredi 25 février 2026 dès 09h00 Bibliothèque communale d'Ecublens	Sandra Favre par courriel sandra.scaltri@gmail.com ou répondeur 079 399 76 03	Concept : chaque participant propose un livre et le groupe se concerta pour en choisir quelques-uns à lire. Les livres se transmettent d'une personne à l'autre. Les réunions sont actuellement prévues tous les deux mois.

Événement	Horaire Point de rendez-vous	Personne(s) de contact	Informations complémentaires
REPAS CHEZ AFIRO	Jeudi 26 février 2026 12h00 Restaurant Afiro, Chemin de Champ-Colomb 10, Ecublens (en face de l'arrêt Epenex du M1)	Inscription obligatoire Dès le 9 février Courriel : claudine.breider@bluewin.ch Ou le répondeur : 078 818 16 00	Sur réservation, nombre de personnes limité à 20. Voir flyer ci-joint.
Mars 2026			
TIR À L'ARC	Tous les mercredis 9h45-11h30 Pétanque du Motty	Préinscription obligatoire Directement auprès de Alain Blanchoud Courriel : alain@blanchoud.ch Mobile /WhatsApp : 079 355 25 01	Initiation au tir à l'arc Maîtriser un arc et viser une cible à 6 et 8 mètres à l'intérieur et 12 et 18 mètres à l'extérieur.
PÉTANQUE	Tous les mercredis 13h30 – 16h30 Sauf jours fériés Club Le Motty, ch. du Bochet 3, Ecublens	Roland Trutmann 078 405 91 83 Micheline Lagrive 079 732 77 60	Venez jouer à la pétanque au sein d'un groupe convivial.
PRATIQUE DU BILLARD	Tous les jeudis 13h30 – 15h30 Sauf jours fériés Billards Ouest lausannois d'Ecublens situé au sous- sol du Bâtiment Pluton (piscine) au Collège du Pontet d'Ecublens	François Kislig, 021 691 14 72 ou 079 478 33 66 Courriel francois.kislig@gmail.com	Si vous souhaitez apprendre à jouer au billard ou le pratiquer au sein d'un groupe convivial de membres de l'Association, n'hésitez pas à rejoindre cette activité.
SCRABBLE	Lundi 2, 16 et 30 mars 2026 14h00 – 17h00 Local de l'Association Ch. de Veilloud 5, Ecublens	Gisèle Humbert-Droz 021 691 59 26 (Aux heures des repas)	Premier et troisième lundi du mois
JEU MAH JONG	Lundi 2, 9, 16, 23 et 30 mars 13h45 - 16h45 salle Recordon, 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens	Stéphanie & Alfred Kohler 021 691 94 44	Venez jouer au Mah Jong, jeu de société d'origine chinoise qui se joue à quatre joueurs, avec des pièces appelées tuiles, associant tactique, stratégie, calcul et psychologie, ainsi qu'une part plus ou moins importante de chance selon la règle jouée.

Événement	Horaire Point de rendez-vous	Personne(s) de contact	Informations complémentaires
ATELIER CRÉATIF	Mercredi 4 et 18 mars 2026 13h30 – 16h30 Salle du Veilloud 5, Ecublens	Evelyne Messerli 076 324 94 77	Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité.
ACCUEIL CAFÉ-JEUX	Lundi 9 et 23 mars 2026 De 14h00 à 17h00 Local de l'Association ch. de Veilloud 5, Ecublens	Dominique Nicolas 021 691 15 21 / 076 504 86 45 d-nicolas@bluewin.ch ou Liliane Gambarotto 079 391 83 60	En cas d'intérêt merci de m'avertir avant les jeux Moment de partage, jeux de société et cartes à disposition. Sans inscription.
VISITE DE LA RTS Studios à Ecublens	Mardi 31 mars 2026 14h30 Lieu : RDV à 14h25 à la réception RTS, Route des Noyerettes 1 – 1024 Ecublens	Inscription souhaitée jusqu'au 24 mars 2026, auprès de : Frédérique Landry-Reeb ✉ frederique@landry-reeb.ch ☎ 079 133 77 99 (Max. 50 personnes) Voir flyer.	Visite de la RTS à Ecublens Plongez dans les coulisses de la production audiovisuelle romande. Venez découvrir les tout nouveaux studios de la RTS à Ecublens, un centre multimédia sur le campus de l'EPFL regroupant radio, TV et digital dans des espaces ouverts et interactifs.
VISITE GUIDÉE Exposition MAISONS-MÈRES Architectures utopiques et concrètes	Mardi 17 mars 2026 14h00 Lieu : RDV 13h55 à la réception de La Ferme des Tilleuls LFDT (Rte de Lausanne 52, 1020 Renens)	Inscription jusqu'au 10 mars 2026 auprès de Frédérique Landry-Reeb ✉ frederique@landry-reeb.ch ☎ 079 133 77 99 (max. 25 personnes) Voir flyer.	VISITE GUIDÉE par Frédérique Landry-Reeb (membre du conseil de fondation LFDT) Maisons-mères nous emmène à la découverte d'architectures alternatives, imaginées, construites et habitées par des individus guidés par leur utopie.
BALADE 2/2026 Du Villars au Motty, en passant par Renges	Mardi 24 mars 2026 Horaire : 14h00 Lieu : RDV Centre Socio-culturel, Place François Silvant, à Ecublens	Inscription souhaitée jusqu'au 20 mars 2026. auprès de Frédérique Landry-Reeb ✉ frederique@landry-reeb.ch ☎ 079 133 77 99 Voir flyer	Du Villars au Motty, en passant par Renges Après avoir longé le Villars, nous traverserons la Passerelle de la Pierre pour rejoindre Renges et les vestiges du passé. Nous reviendrons par le Motty. <i>Parcours :</i> env. 4 km, durée environ 2h.



Événement	Horaire Point de rendez-vous	Personne(s) de contact	Informations complémentaires
DANSE EN LIGNE « COUNTRY »	Mardi 31 mars 2026 08h50-09h50 Salle de rythmique de l'ancien collège du Croset, chemin du Parc 1, Ecublens	Béatrice Gygax 079 273 80 55 Ou par courriel bgygax70@gmail.com	L'association « 55+ d'Ecublens » vous propose une activité physique récréative adaptée aux séniors.
Avril 2026			
TIR À L'ARC	Tous les mercredis De 9h45-11h30 Pétanque du Motty	Préinscription obligatoire Directement auprès de Alain Blanchoud Courriel : alain@blanchoud.ch Mobile /WhatsApp : 079 355 25 01	Initiation au tir à l'arc Maîtriser un arc et viser une cible à 6 et 8 mètres à l'intérieur et 12 et 18 mètres à l'extérieur.
PÉTANQUE	Tous les mercredis 13h30 - 16h30 Club Le Motty, Ch. du Bochet 3, Ecublens Sauf jours fériés	Roland Trutmann 078 405 91 83 Micheline Lagrive 079 732 77 60	Venez jouer à la pétanque au sein d'un groupe convivial
PRATIQUE DU BILLARD	Tous les jeudis 13h30 - 15h30 Sauf jours fériés Billards Ouest lausannois d'Ecublens situé au sous- sol du Bâtiment Pluton (piscine) au Collège du Pontet d'Ecublens	François Kislig, 021 691 14 72 ou 079 478 33 66 Courriel francois.akislig@gmail.com	Si vous souhaitez apprendre à jouer au billard ou le pratiquer au sein d'un groupe convivial de membres de l'Association, n'hésitez pas à rejoindre cette activité.
PARTAGE DE LECTURES	Mercredi 1 ^{er} avril 2026 dès 09h00 Bibliothèque communale d'Ecublens	Sandra Favre par courriel sandra.scaltri@gmail.com Ou répondeur 079 399 76 03	Concept : chaque participant propose un livre et le groupe se concerta pour en choisir quelques-uns à lire. Les livres se transmettent d'une personne à l'autre. Les réunions sont actuellement prévues tous les deux mois.
ATELIER CRÉATIF	Mercredi 1 ^{er} et 15 avril 2026 13h30 – 16h30 Salle du Veilloud 5, Ecublens	Evelyn Messerli 076 324 94 77	Atelier créatif ouvert à tout débutant ou bricoleur confirmé, sans inscription. Chaque participant est prié d'amener son propre set de bricolage. Venez créer avec nous dans un esprit de convivialité.

Événement	Horaire Point de rendez-vous	Personne(s) de contact	Informations complémentaires
ACCUEIL CAFÉ-JEUX	Lundi 13 et 27 avril 2026 De 14h00 à 17h00 Local de l'Association ch. de Veilloud 5, Ecublens	Dominique Nicolas 021 691 15 21 / 076 504 86 45 d-nicolas@bluewin.ch ou Liliane Gambarotto 079 391 83 60	En cas d'intérêt merci de m'avertir avant les jeux Moment de partage, jeux de société et cartes à disposition. Sans inscription.
SCRABBLE	Lundi 20 avril 2026 14h00 – 17h00 Local de l'Association Ch. De Veilloud 5, Ecublens	Gisèle Humbert-Droz 021 691 59 26 (Aux heures des repas)	Premier et troisième lundi du mois
JEU MAH JONG	Les lundis 20 et 27 avril 2026 13h45 - 16h45 salle Recordon, 1er étage du Centre socioculturel d'Ecublens	Stéphanie & Alfred Kohler 021 691 94 44	Venez jouer au Mah Jong, jeu de société d'origine chinoise qui se joue à quatre joueurs, avec des pièces appelées tuiles, associant tactique, stratégie, calcul et psychologie, ainsi qu'une part plus ou moins importante de chance selon la règle jouée.

Conditions de participation aux activités de l'Association

Cadre général :

L'Association « 55+ d'Ecublens » est composée exclusivement de bénévoles (Art. 1 des statuts).

Parmi ses membres, certains consacrent leur temps, leurs compétences et leur énergie pour animer divers groupes d'activités.

De ce travail découlent, pour ces animateurs (ou animatrices), tout à la fois des responsabilités et des prérogatives.

Comme prérogative, il faut mentionner en premier lieu, l'autorité sur le groupe qu'il (ou elle) anime.

Ceci est particulièrement important pour les activités en extérieur (marches, visites, etc.).

Engagement des participants :

Vu ce qui précède, chaque participant aux activités de l'Association s'engage :

- À accepter, de fait, l'autorité du (ou des) animateurs (animatrices) d'activités ;
- À suivre les options proposées (lieu et horaire de rendez-vous, parcours, conditions de la fin de l'activité) ;
- À s'acquitter des frais éventuels (covoiturage ou autres) ;
- En cas d'impossibilité de participer à une activité où il s'est inscrit, le participant doit avertir, au plus tôt, l'organisateur de son absence afin que la place puisse être éventuellement attribuée à une autre personne en attente ;
- En cas de désistement, les coûts engagés par les « 55+ d'Ecublens » seront réclamés, sauf si un remplaçant est trouvé par le participant qui annule ;
- En cas de contestation justifiée, le participant en fera part, après la fin de l'activité et par écrit, au Comité de l'Association. Ce dernier se prononcera sur cette requête en fonction des éléments mis à sa disposition ;
 - Par sa présence aux activités, chaque participant s'engage implicitement à ne pas invoquer la responsabilité des initiateurs en cas d'accident corporel ou de dommages matériels.

Le Comité de l'Association « 55+ d'Ecublens » remercie les participants de tenir compte des remarques ci-dessus.



Initiation à l'Intelligence Artificielle pour séniors - Échanges de bonnes pratiques

Google, ChatGPT, Perplexity, DeepSeek, ... comment utiliser ces outils au quotidien ?

Astuces pour le jardinage, réservations de vos vacances, identification d'un lieu avec une photo, autant d'activités où l'Intelligence Artificielle nous seconde efficacement. Inscrivez-vous à cet atelier !

Mardi 10 février 2026 à 14h00

Salle des Combles, Place du Motty 4, Ecublens

Matériel :
Prendre avec soi un
téléphone portable ou une
tablette

Atelier gratuit
Chapeau à la sortie

55+
d'Ecublens



Limité à 20 personnes
Inscription souhaitée jusqu'au
6 février 2026
auprès de Frédérique Landry-Reeb
✉ frederique@landry-reeb.ch
☎ 079 133 77 99

ATELIER-CONFÉRENCE

Mardi 17 février 2026 à 14h30

Bassenges 1, 1024 Ecublens



Bas les masques ! Que cache donc Mardi gras ?

Christophe Peter, pasteur d'Écublens et de Saint-Sulpice, nous convie à un échange où culture, religions, société et éthique se répondent en écho. Sous sa houlette, nous découvrirons l'origine et la symbolique de cette fête, dernier jour de réjouissances avant que ne s'ouvre la période de Carême et diverses démarches de jeûne.



Sophie Rochat, diététicienne du CMS de l'Ouest lausannois, lèvera ensuite le voile sur l'histoire gourmande des crêpes de Mardi gras et éclairera le sens du jeûne sous l'angle délicat de la nutrition.

Dégustation de crêpes à la fin de la séance.

Entrée libre

55+
d'Ecublens



Inscription souhaitée jusqu'au
13 février 2026
auprès de Frédérique Landry-Reeb
✉ frederique@landry-reeb.ch
☎ 079 133 77 99

CONFÉRENCE



Mardi 24 février 2026 à 14h00

Grande salle du Motty, Place du Motty 4, 1024 Ecublens



Au cœur de la Grande Cariçaie : voyage en terre sauvage

Par Frédérique Landry-Reeb

La Grande Cariçaie, vaste écrin de marais lacustres, s'étend comme une majesté sauvage sur les rives suisses. Dans ses replis silencieux prospère une biodiversité rare, presque secrète.

Au fil de quelques images glanées lors de ses passages, Frédérique Landry-Reeb nous convie à une immersion dans la faune et la flore de ce sanctuaire vivant, déroulé sur quarante kilomètres au sud-est du lac de Neuchâtel.

Du castor, architecte patient de l'écosystème, aux roseaux frémissants où se dissimulent une multitude d'oiseaux, chaque recoin murmure l'histoire d'un monde préservé.

Entrée libre

Verrée à la fin de la conférence

55+
d'Ecublens



Inscription souhaitée jusqu'au
20 février 2026
auprès de Frédérique Landry-Reeb
✉ frederique@landry-reeb.ch
☎ 079 133 77 99



Repas au restaurant tea room

afiro

Jeudi 26 février 2026 à 12h00

Les « 55+ d'Ecublens » vous propose de participer à un repas élaboré par l'équipe restauration de l'entreprise sociale et formatrice AFIRO à Ecublens,



Prix du repas 21CHF entrée, plat, dessert, eau et café (subvention de l'Association déduite).

Nombre de participants limité à 20.

Rendez-vous à 12h00 Chemin de Champ-Colomb 10 à Ecublens en face de l'arrêt Epenex du métro M1.

Inscriptions à partir du 9 février 2026 auprès de Claudine Breider par courriel : claudine.breider@bluewin.ch ou éventuellement sur le répondeur du 078 818 16 00

Lors de votre inscription, veuillez nous signaler si vous êtes allergique à des aliments.

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.

Visite guidée à la Ferme des Tilleuls (Renens)



Par Frédérique Landry-Reeb, membre du comité de fondation LFDT

MARDI 17 mars 2026 à 14h00

RDV : 13h55 à la réception de la Ferme des Tilleuls
Route de Lausanne 52, 1020 Renens

Exposition MAISONS-MÈRES - Architectures utopiques et concrètes



Maisons-mères nous emmène à la découverte d'architectures alternatives, imaginées, construites et habitées par des individus guidés par leur utopie.



Avec la Maison de Celle qui peint.

©Mario Del Curto

ACCES

Métro : M1 jusqu'à Gare de Renens, puis 10 min. à pied

Bus : Bus 33 depuis Renges ou Villars, jusqu'à Renens Gare Sud, puis Bus 17 depuis 14-Avril, jusqu'à Renens Sous-l'Eglise

Voiture : Parkings payants de l'Hôtel-de-Ville, du Censuy ou de Lidl, puis env. 10 min. à pied

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

ENTRÉE LIBRE

<https://fermedestilleuls.ch/infos-pratiques/>
ou +41 21 633 03 50 ou lfdt@fermedestilleuls.ch

55+
d'Ecublens



Inscription souhaitée jusqu'au 10 mars 2026
auprès de Frédérique Landry-Reeb
✉ frederique@landry-reeb.ch
☎ **079 133 77 99**
(limité à 25 personnes)



BALADE N° 2 / 2026



Du Villars au Motty en passant par Renges

MARDI

24 mars 2026

14h00

RDV : Pl. François Silvant,
Ecublens

Arrivée : au même endroit

Parcours : environ 4 km

Durée : environ 2h

Nous longerons la Route du Bois jusqu'au Carrefour de Bassen-
ges.

Puis, nous monterons la Route du Villars et traverserons la Passerelle de la Route de la Pierre pour rejoindre Renges et y découvrir certains vestiges de son passé agricole.

Nous emprunterons ensuite le Chemin du Danube jusqu'au Motty et rejoindrons notre point de départ en passant par la Cocarde.

55+
d'Ecublens



Inscription souhaitée jusqu'au
20 mars 2026
auprès de Frédérique Landry-Reeb
✉ frederique@landry-reeb.ch
☎ 079 133 77 99

VISITE DE LA RTS

Studios à Ecublens



VISITES
d'entreprises

MARDI 31 mars 2026 à 14h30

RDV : 14h25 à la réception RTS10

Lieu : RTS, Route des Noyerettes 1, 1024 Ecublens



Plongez dans les coulisses de la production audiovisuelle romande.

Venez découvrir les tout nouveaux studios de la RTS à Ecublens, un centre multimédia sur le campus de l'EPFL regroupant radio, TV et digital dans des espaces ouverts et interactifs.

ENTRÉE LIBRE

Accès transports publics :

Métro M1 jusqu'à l'arrêt Sorge (ou Bus B705 jusqu'à l'arrêt Agrand), puis marcher jusqu'à la RTS.

55+
d'Ecublens



Inscription souhaitée jusqu'au 24 mars 2026
auprès de Frédérique Landry-Reeb
✉ frederique@landry-reeb.ch
☎ **079 133 77 99**
(limité à 50 personnes)